

# Cuando mojar la cama se convierte en un problema





Mojar la cama—la pérdida de orina mientras uno duerme—puede ser un grave problema para los niños. El término médico que se usa para mojar la cama es enuresis. Los niños casi nunca mojan la cama a proposito, ni porque son haraganes.

Después de que los niños han aprendido a ir al baño, lo que generalmente ocurre antes de los cuatro años de edad, muchos atraviesan por un breve período durante el cual se orinan en la ropa, ya sea de día o de noche. Si todavía se orinan en la ropa cuando tienen seis o siete años de edad, debe consultarlo con su médico o pediatra.

En algunos casos, el mojar u orinarse en la cama ocurre simultáneamente con problemas de orinarse o mojar la ropa durante el día o de evacuación del vientre. Esto podría ser una señal de un problema más grave, y es importante que lo consulte con su médico familiar o pediatra. En algunos casos, el mojar la cama podría estar relacionado con una infección en la orina, de manera que, en todos estos casos, el médico debería ordenar un análisis de orina.

## ¿Qué causa que los niños mojen la cama?

Al crecer, los niños son generalmente capaces de dejar de mojar la cama por las noches. No obstante, muchos niños mayores continúan haciéndolo. Esto podría deberse a una o más de las razones siguientes:

- ❖ Algunos niños no se despiertan cuando tienen la vejiga llena.
- ❖ Algunos niños producen más orina mientras duermen que otros.
- ❖ La vejiga de algunos niños tiene menor capacidad que la de otros.

Los niños casi nunca mojan en la cama a propósito, ni porque son haraganes. El mojar la cama no es un problema mental ni del aprendizaje, y castigarlos nunca es una solución. Es más, castigar a un niño por mojar la cama podría causarle problemas emocionales.

## ¿Cuándo va a dejar de mojar la cama mi niño/a?

La mayoría de los niños aprenden a no mojar la cama. Sin embargo, es difícil predecir cuándo van a dejar de hacerlo. Todos los niños son diferentes. Se estima que en Estados Unidos, entre cinco y siete millones de niños mojan la cama. Uno de cada cinco niños de 5 años de edad sufre de esta afección. A la edad de 10 años, sólo

uno de cada 20 tiene este problema. Es posible que algunos se sientan muy disgustados por su problema y hasta lo consideren un fracaso personal. Podrían tener miedo de quedarse a dormir fuera de casa y que los amigos se enteren de que todavía se orina en la cama.

## ¿Se puede tratar esta afección?

**Sí.** Su médico es la mejor fuente de información. Los médicos que tratan niños tienen experiencia con este tipo de problema. Entre los tratamientos que pueden resolverlo, se encuentran los siguientes:

- ❖ **Limitar la ingestión de líquidos antes de acostarse.** Por sí solo, este método casi nunca da resultados. Una limitación razonable de los líquidos, sobre todo los que contienen cafeína, como las gaseosas, ocasionalmente ayuda.
- ❖ **Despertar al niño o la niña a una hora determinada todas las noches.** Algunas familias encuentran que es útil despertar al niño o la niña una o dos veces todas las noches para que vaya al baño. Esto



podría ayudar a mantener la cama seca, pero raras veces ayuda al niño a dejar de mojar la cama completamente.

- ❖ **Ejercicios (de retención) especiales** para agrandar o acondicionar la vejiga. Generalmente, dichos ejercicios no dan resultados. Nunca se deben usar si su hijo/a se orina en la ropa durante el día o tiene que apurarse para llegar al baño a tiempo.
- ❖ **Alarmas de humedad**—A menudo estas alarmas ayudan al niño a sentir que la vejiga está llena y está a punto de orinar. La alarma consiste en un dispositivo sensible a la humedad que se sujeta al pijama y lo despierta con una señal fuerte o vibraciones. Sin embargo, los niños que mojan la cama no siempre se despiertan con la alarma, lo que da crédito a la teoría de que a muchos de estos niños les cuesta trabajo despertarse cuando tienen la vejiga llena. Mientras que alguien se asegure que el niño se despierte, es posible que la alarma tenga éxito. No obstante, es posible que acostumbrar al niño o la niña a mantenerse seco por sí solo/a tome varias semanas o meses. Las alarmas obtienen mejores resultados a largo tiempo plazo.
- ❖ **Medicamentos**—Se han utilizado con frecuencia varios tipos de medicamentos para tratar esta afección. Los medicamentos conllevan efectos secundarios. Consulte con su médico para determinar si estos son adecuados para su

hijo/a. Es posible que su médico recomiende una combinación de medicamentos con otros tratamientos. No todos los niños responden a estos medicamentos.

▲ *Desmopressina*—Esta es una hormona sintética (una hormona antidiurética) que, en la mayoría de las personas, hace que produzcan menos orina mientras duermen. Este medicamento se llama acetato de desmopresina y está disponible como aerosol nasal o en pastillas. Dicho medicamento debe tomarse antes de acostarse y causa que los riñones produzcan menor cantidad de orina, lo que a su vez causa que una menor cantidad de orina llene la vejiga por la noche. Debe evitarse el tomar exceso de líquidos cuando se toma este medicamento.

▲ *Imipramina*—La imipramina se ha utilizado durante muchos años para el tratamiento de la enuresis. Debido a que este medicamento es un antidepresivo, el mismo puede afectar el estado de ánimo o la conducta de algunos pacientes. Este medicamento es inocuo cuando se ingiere en las dosis que se recetan para prevenir el mojar la cama. Sin embargo, una sobredosis podría ser peligrosa, por lo tanto, los padres deben supervisar cuidadosamente a los niños que estén tomándolo. Dicho medicamento se debe mantener fuera del alcance de los niños pequeños de la casa.

▲ **Anticolinérgicos** (Oxibutinina, Hiosciamina)—Estos medicamentos relajan la vejiga y permiten que la misma retenga mayor cantidad de orina. A menudo se utilizan para ayudar a los niños que también tienen problemas de orinarse en la ropa durante el día. Por regla general, recetar los anticolinérgicos por sí solos no da resultado, a no ser que el niño tenga problemas de contención de la orina durante el día. En algunos casos, este medicamento se puede usar junto con la desmopresina para prevenir el mojar la cama. Entre los efectos secundarios de los anticolinérgicos se encuentran la sequedad de la boca y el rubor facial.



- ❖ **La hipnoterapia**—Estudios limitados han demostrado que la hipnoterapia (el hipnotizar a los niños) da resultado en algunos casos. Esta es un área en la que se necesitan más estudios científicos.
- ❖ **Terapias con hierbas medicinales, acupuntura y quiropráctica**—No existen pruebas científicas de que este tipo de terapia da resultados.

## **PREGUNTAS COMUNES**

### **¿Dejará mi hijo/a de mojar la cama?**

**Sí.** Lo que no se puede predecir es cuándo dejará de hacerlo. Sólo uno o dos niños de cada cien que mojan la cama continúan teniendo este problema cuando llegan a la edad de 15 años. Aunque es muy poco común, no es imposible que una persona pueda seguir mojando la cama hasta llegar a adulto.

### **¿Es el mojar la cama algo que se hereda de la familia?**

**Sí.** Si ambos padres mojaban la cama, hay un 70% de probabilidades que sus hijos también lo hagan. Si sólo uno de los padres lo hacía, las probabilidades se reducen al 40%.

### **¿Cuándo es necesario hacer pruebas adicionales a los niños que mojan la cama?**

No es común que los niños que mojan la cama necesiten hacerse pruebas adicionales. Es necesario que se hagan pruebas adicionales si:

- ❖ empiezan a mojar la ropa o si este problema persiste
- ❖ tienen infecciones de las vías urinarias

- ❖ tienen problemas cuando evacúan el vientre
- ❖ tienen problemas cuando orinan.

Entre las pruebas que se pueden hacer se encuentran los exámenes de los riñones con ultrasonido, placas de rayos x y otras pruebas.

## ¿Podría el mojar la cama afectar a mi hijo/a a largo plazo?

**No es muy probable.** Pero tenga en mente que usted puede prevenir que tenga problemas emocionales en el futuro si:

- ❖ le explica a su hijo/a por qué moja la cama



- ❖ le tranquiliza explicándole que no es su culpa que moje la cama y que llegará el momento en que dejará de hacerlo
- ❖ conversa con franqueza con su hijo/a y sus hermanos/as
- ❖ hace gestiones con otros padres o los campamentos donde su hijo/a se hospede para que no tenga que preocuparse de mojar la cama si se queda a dormir.

## ¿Existe alguna relación entre el mojar la cama y el trastorno de déficit de atención?

Tanto el trastorno de déficit de atención como el mojar la cama es un problema común, pero no es probable que estén



relacionados. Sin embargo, un niño que sufre de ambos tiene menores probabilidades de responder a cualquier tipo de tratamiento.

## ¿Resulta más difícil que los niños que sufren retardo del desarrollo logren controlar el mojar la cama?

Es posible que estos niños logren mantenerse secos durante la noche, pero también es posible que los niños que sufren retardo del desarrollo les lleve más tiempo de lo común. Cuánto más tiempo dependerá de la gravedad del retardo.

## ¿Significa el hecho de que mi hijo/a moje la cama que tiene un problema en los riñones?

**No.** La mayoría de los niños que mojan la cama no tienen problemas en los riñones. Sin embargo, en algunos casos poco comunes, es posible que el mojar la cama y mojar la ropa durante el día podría significar que su hijo/a tiene un problema subyacente en los riñones o un problema grave en la vejiga. Su médico debe investigar esta posibilidad.

## **Mi hijo/a no mojaba la cama hasta que nació su hermanito/a. ¿Por qué?**

Hay ocasiones en las que los niños que se mantenían secos durante la noche después de haber aprendido a usar el baño, empiezan a mojar la cama cuando se sienten ansiosos porque van a asistir a una nueva escuela, hay un nuevo bebé en la familia o existe una crisis familiar. Es importante que los padres entiendan que el niño no tiene más culpa de esto que la que pueda tener un adulto de sufrir un dolor de cabeza. Al igual que con todos los niños que mojan la cama, prestarles apoyo emocional, tranquilizarlos y tener paciencia con ellos, es la parte más importante del tratamiento en estos casos.

## **¿Debe mi hijo/a continuar usando productos absorbentes?**

El utilizar productos absorbentes durante la noche para proteger la cama a menudo reduce el nivel de frustración tanto de los padres como de los niños que se despiertan en una cama mojada. A pesar de que algunos expertos consideran que esto hace que los niños mojen la cama durante un tiempo más largo, ningún estudio ha demostrado que esto sea verdad. Recuerde: evite tomar cualquier medida que el niño

pueda interpretar como castigo. Si tiene alguna otra pregunta, consulte con su médico.

## **¿Qué debo hacer si tengo preguntas adicionales?**

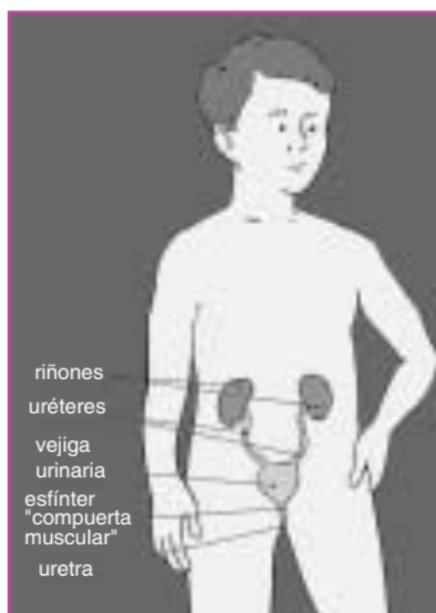
Su mejor fuente de información sobre los niños que mojan la cama es su médico. También puede obtener información poniéndose en contacto con la filial en su localidad de la Fundación Nacional de Enfermedades Renales (en inglés se conoce como National Kidney Foundation). También puede ponerse en contacto con la oficina nacional llamando al 1-800-622-9010 o visitando [www.kidney.org/patients/bedwet.cfm](http://www.kidney.org/patients/bedwet.cfm) en el Internet.

## **Cómo debe explicar a su hijo/a por qué moja la cama**

A continuación le ofrecemos un ejemplo: Dígame que la función de los riñones es fabricar orina, la cual baja hasta la vejiga por medio de tubos. La vejiga es como un globo que contiene orina. Hay un músculo que funciona como una compuerta (una "compuerta muscular") para prevenir que la orina salga. Cuando la vejiga está llena, envía una señal al cerebro y el cerebro le dice a la compuerta que se abra. Dígame a su hijo/a que para que pueda ser el jefe o la

jefa de su orina durante la noche, es necesario que todas las partes funcionen al unísono:

- ❖ los riñones deben fabricar la cantidad exacta de orina
- ❖ la vejiga debe contenerla y avisarle al cerebro cuando está llena
- ❖ el cerebro debe o bien decirle a la compuerta que se mantenga cerrada hasta la mañana o bien decirle al niño o la niña que se despierte para que pueda ir al baño.



## Notas

*Más de 20 millones de estadounidenses – uno de cada nueve adultos – padecen de insuficiencia renal crónica y la mayoría no lo saben. Otras más de 20 millones de personas tienen riesgo elevado de padecerla. La Fundación Nacional del Riñón, una importante organización voluntaria para la salud, busca prevenir las insuficiencias renales y del tracto urinario, mejorar la salud y el bienestar de los individuos y familias afectadas por estas enfermedades, y aumentar la disponibilidad de todos los órganos para trasplante. A través de sus 51 afiliadas a nivel nacional, esta fundación lleva a cabo programas en investigación, educación profesional, servicios comunitarios y al paciente, educación pública, y donación de órganos. El trabajo de la Fundación Nacional del Riñón es financiado por donaciones públicas.*

La impresión de este folleto se hace posible gracias a una subvención educativa no restringida de Aventis Pasteur.



© 1995, 2001 National Kidney Foundation, Inc.  
Edición del año 2003

Todos los derechos reservados.

Se prohíbe reproducir o transmitir cualquier parte de esta publicación en ninguna forma ni por ningún medio, sea electrónico o mecánico, incluso por fotocopia, grabación electromagnética, o cualquier sistema de memoria y recuperación, sin el permiso por escrito de la National Kidney Foundation, Inc.



**National Kidney  
Foundation®**

*Making Lives Better*

National Kidney Foundation  
30 East 33rd Street  
New York, NY 10016  
1-800-622-9010  
[www.kidney.org](http://www.kidney.org)

02-35-CM  
EDUCACIÓN DEL PÚBLICO  
Serie sobre enfermedades y afecciones relacionadas  
25LR0800