

# Mojar la cama - Versión abreviada (Bed-wetting - Brief Version)

## ¿Por qué mi hijo moja la cama?

Mojar la cama (también llamado incontinencia urinaria o enuresis) es un problema muy común. Es normal que el niño moje la cama incluso hasta los 6 años. La mayoría de los niños que mojan la cama tienen la vejiga pequeña. Sus vejigas no pueden contener toda la orina que se forma en la noche. También pueden dormir profundamente y no se despiertan cuando su vejiga está llena. La mayoría de los niños que mojan la cama tienen riñones saludables. No tienen problemas emocionales.

Es importante ayudar al niño de la manera correcta. Si no, después pueden tener problemas emocionales.

## ¿Cuánto dura?

La mayoría de los niños que mojan la cama dejarán de hacerlo entre los 6 y los 10 años. Incluso sin ayuda, todos los niños lo superan en algún momento. Es importante ayudar al niño a que deje de hacerlo sin que se sienta mal consigo mismo.

## ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo?

- **Ayude a que el niño se levante a orinar (hacer pipí) durante la noche.**
- **Que sea fácil para él llegar al baño.** Deje una luz encendida en el baño. Si el baño está lejos, ponga un inodoro portátil en su cuarto.
- **Que el niño beba mucho líquido en la mañana y temprano en la tarde.** Mientras más líquido beba, más orina va a producir. Mientras más orina, más grande la vejiga.
- **No deje que el niño beba mucho líquido las 2 horas antes de acostarse.**
- **Asegúrese que el niño orine antes de acostarse.** Algunas veces los padres deben recordarle al niño. Los niños mayores pueden sentirse mejor con un letrero al lado de la cama o en el espejo del baño.
- **No le ponga pañal o calzoncitos.** Es posible que el niño no sienta la necesidad de levantarse en la noche.
- **Felicite al niño las mañanas cuando se levante seco.**
- **Sea amable cuando el niño moje la cama.** La mayoría de los niños se sienten culpables y avergonzados por el problema de mojar la cama. Necesitan apoyo y ánimo. No les ayuda la culpa, el castigo o las bromas. El presionarlo sólo hará que moje la cama por más tiempo.

## ¿Qué pasa si mi hijo ya tiene 6 años?

Cuando el niño cumple 6 años, puede hacer varias cosas más para ayudarlo:

- **Ayude a que el niño se despierte solo.** Puede ayudarlo a que aprenda a despertarse solo en la noche, si practica lo siguiente a la hora de dormir:
  1. Acuéstate en la cama con los ojos cerrados.
  2. Actúa como si fuera la mitad de la noche.
  3. Actúa como si tu vejiga estuviera llena y tuvieras que ir al baño.
  4. Actúa como si tu vejiga tratara de despertarte.
  5. Actúa como si la vejiga dijera, "Levántate antes de que sea tarde".
  6. Luego corra al baño y vacíe la vejiga.
  7. Recuérdate de levantarte así durante la noche.
- **Practíquelo en el día.** Diga a su hijo:
  8. Siempre que tengas que hacer pipí y que estés en la casa, ve a tu recámara en lugar de ir al baño.
  9. Acuéstate y actúa como si estuvieras dormido.
  10. Fíjate que así se siente la vejiga llena; así va a ser en la noche cuando trates de despertarte. Después de unos minutos, ve al baño y haz pipí (tal como lo harías en la noche).
- **Despierte a su hijo en la noche.** Despiértelo cuando usted vaya a dormirse. Déjelo encontrar el baño y usar el sanitario por sí solo.
- **Haga que el niño cambie su ropa mojada en la noche.**
  - Si el niño siente que sale la orina, debe tratar de detener el flujo de orina.
  - Haga que el niño corra al sanitario para ver si todavía queda orina en su vejiga.
  - Asegúrese que se ponga ropa seca.
  - Haga que ponga una toalla seca sobre la parte mojada de la cama.

## ¿Qué pasa si mi hijo tiene 8 años o más?

Intente todas las sugerencias. Tal vez quiera hablar con el médico sobre el uso de alarmas o medicinas.

## Llame al médico de su hijo durante horas de consulta si:

- Hay dolor o ardor cuando el niño orina.
- El chorro de orina es débil o delgado.
- El niño también se moja durante el día.
- Mojar la cama es un problema nuevo (su niño ya se mantenía seco).
- El niño tiene más de 12 años de edad.
- El niño tiene más de 6 años y no mejora después de 3 meses de seguir con estas ideas.

**Instrucciones especiales:**

Copyright © Clinical Reference Systems 2001  
**Pediatric Advisor**

MD Consult L.L.C. <http://www.mdconsult.com>