TRATAMIENTO DEL CONTROL NOCTURNO

- Este tratamiento va dirigido a niños que, alrededor de los 5-6 años, se hacen pis en la cama durante la noche, pero que lo controlan perfectamente durante el día.
- Los ejercicios son los siguientes:
  - Realizar durante el día los ejercicios previstos para el control diurno.
  - Señalar en un calendario con pegatinas o dibujos los días de "noche seca".
  - Utilizar apoyos como braguitas o gomas impermeables entre las sábanas y el colchón.
  - Si el niño se suele orinar en el primer tercio de la noche, puede ser aconsejable que haga una siesta durante el día (una hora máximo) para que el sueño no sea tan profundo, o despertarle para hacer pis entre la primera y segunda hora de sueño.

USO DE ALARMAS ESPECIALES

- Si los ejercicios anteriores no hacen desaparecer el problema en 3 meses como máximo, puede recurrirse al empleo de "alarmas especiales".
- Consisten en un dispositivo que se coloca en el pijama del niño y que hace sonar una alarma en el momento en que el niño comienza a mojar.
- Los padres deben seguir las instrucciones que acompañan a la alarma: despertar al niño, ir al baño aunque haya comenzado a mojar y volverla a preparar antes de volverse a dormir.
- Actualmente cuestan entre 45 y 60 €. Se pueden encargar en una farmacia o a través de internet.
- Son fáciles de usar y no requieren un cuidado especial.
- Su eficacia suele ser de un 70 % si se emplean correctamente.

FOLLETOS DE AYUDA A PADRES Y MADRES

13. CONTROL DEL PIS

Elaborados por *Jesús Jarque García*.

¿EN QUÉ CONSISTE?

- El fenómeno de falta de control de la emisión de orina se llama ENURESIS.
- El control del pis de manera voluntaria durante el día, debería de estar adquirido a los 4 años como límite; y a los 6 años el control nocturno.
- Se considera un trastorno cuando se produce después de las edades límite y provoca en el niño un malestar importante en su vida cotidiana: por ejemplo, le imposibilita para ir de excursión.
- La "enuresis" puede ser *primaria,* si nunca ha habido control; o *secundaria,* cuando el niño ha controlado el pis durante tres meses seguidos.
- La enuresis secundaria suele estar más relacionada con cambios en la vida familiar o algún acontecimiento estresante en la vida del niño.

TRATAMIENTO

- Lo primero que debéis hacer los padres es visitar al Pediatra, para descartar que la enuresis se produzca por una enfermedad (infección urinaria, diabetes, estreñimiento grave...) o por un problema físico.
- Cuando esta posibilidad se descarta (como suele ocurrir la mayoría de las veces) se deben adoptar las siguientes medidas generales:
- Dar confianza al niño, tranquilizarle, quitarle el sentimiento de culpa y en ningún caso castigarle o reprenderle por ese comportamiento.
- Evitar que el niño se beneficie de esa conducta: por ejemplo, que se le preste una especial atención por esto.
- Se debe tratar primero el control diurno y, una vez controlado, el nocturno.

TRATAMIENTO DEL CONTROL DIURNO

- Este tratamiento va dirigido a los niños que, alrededor de los 4 años, se hacen pis durante el día en la ropa o en lugares inadecuados.
    - Ir al baño cuando tenga ganas de orinar.
    - Una vez allí contener la orina, todo lo que se pueda.
    - Cuando empiece a orinar, pedidle al niño que se detenga y retenga las ganas unos segundos, repitiendo este ejercicio tantas veces como pueda.
- Señalar en un calendario con pegatinas o dibujos (por ejemplo, una cara sonriente) los "días secos".