

¿POR QUÉ OCURRE?



La enuresis se asocia a diversas causas que favorecen la pérdida de orina durante el sueño.³



Fallo en el despertar ante el deseo de hacer pis, lo que hace que el niño no perciba el deseo de orinar.³



Una **disminución de la capacidad de la vejiga** o un **aumento de la producción de orina nocturna** debido a:³

- ★ **Beber demasiado por la noche.**
- ★ **Cenar mucho antes de dormir.**
- ★ **Niveles bajos de hormona antidiurética,** encargada de regular la cantidad de orina que producimos.



Puede ser algo **hereditario**, si alguno de vosotros mojaba la cama de pequeño, es más probable que tu hijo también lo haga.³

¿CÓMO PUEDES AYUDAR A TU HIJO?



Establecer un **horario miccional** para que tu hijo orine unas 6 veces o más al día.⁵

Hacer una ingesta de líquidos frecuente y repartida a lo largo del día. **Que tu hijo beba más por la mañana, menos por la tarde, poco por la noche y nada antes de acostarse.**⁵



Evitar cenas muy abundantes, saladas y con mucho líquido. Que ingiera máximo 200 ml de líquido durante la cena (sopa, agua, leche, zumo, yogurt...).⁶



En general, intenta que tu hijo **no permanezca más de 10 horas durmiendo sin vaciar la vejiga.**⁶



Podéis rellenar un **calendario miccional** para apuntar las noches secas y las húmedas. Esto le ayuda a ver sus progresos y al médico a ver su evolución.³

¿TU HIJO
TIENE MÁS DE 5
AÑOS Y TODAVÍA
SE HACE PIS EN
LA CAMA?

¡No lo
ignore!



¿MÁS DE 5 AÑOS Y...

Mojar la cama, fenómeno que se conoce con el nombre de **ENURESIS NOCTURNA**, es la **pérdida involuntaria e inconsciente de orina durante el sueño** a una edad en la que el control nocturno ya debería estar presente.¹



Solo es un **problema** cuando el niño tiene **más de 5 años**.¹

Es más común de lo que imaginas: **1 de cada 10 niños con 6 años moja la cama**.³



Puede provocar un **impacto negativo** en la **autoestima**.²

SIGUE MOJANDO LA CAMA?

SIGUE SIEMPRE
LAS INDICACIONES
DE TU MEDICO

HABLA CON TU
PEDIATRA O
ENFERMERA

¡La **ENURESIS NOCTURNA** es un trastorno médico frecuente que **puede y debe solucionarse!**⁴

¡BIEN!
OTRA NOCHE SIN
MOJAR LA CAMA

LA ENURESIS NOCTURNA TIENE SOLUCIÓN
CONSULTA CON TU PEDIATRA

1. Hashim H, et al. International Continence Society (ICS) report on the terminology for nocturia and nocturnal lower urinary tract function. *NeuroUrol Urodyn*. 2019. doi: 10.1002/nau.23917. 2. Haid B, et al. Primary and Secondary Enuresis: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment. *Eur Urol Focus* 3 (2017) 198-206. 3. Taborga Díaz E, et al. Manejo y diagnóstico terapéutico de la enuresis infantil. Madrid: SEPEAP; 2014. 4. Hjalmas K, et al. Nocturnal Enuresis: An International Evidence Based Management Strategy. *J Urol*. 2004 Jun;171(6 Pt 2):2545 - 61. 5. Miguélez Lago C, et al. Enuresis. Diagnóstico diferencial y tratamiento específico. *Revista Española de Pediatría*. 2012;68(4):240-255. 6. Montero Hernández S, et al. Plan de cuidados estandarizado de enfermería para un niño con enuresis. En: Asociación Española de Enfermería de Salud Mental. "Las enfermeras de salud mental y la exclusión social: hablando claro". Madrid: 2015. 2545-2564.