



Enuresis: el trastorno de no controlar la orina durante la noche



La enuresis es la incontinencia de orina durante la noche y, de acuerdo al Centro de Conocimientos y Terapia Nocturna de Enuresis, en Chile padecen de este trastorno alrededor de 200 mil niños. Generalmente, esto se presenta en la edad posterior a la que los niños dejan el pañal y significa un problema tanto para los padres y los hijos. Sin embargo existen tratamientos que ayudan a controlar esta situación.

El urólogo de Insured Miguel Seminario explica que esta condición es benigna y destaca que “ni los padres ni el niño son culpables. Se trata de un trastorno frecuente y que generalmente se autolimita. (desaparecerá, aun sin tratamiento en la juventud, entre los 15 a 20 años) y se debe apoyar afectivamente al niño e impedir que se sienta culpable para evitar efectos emocionales secundarios”.

Una de las maneras de tratarlo es conocer las fases del control de esfínteres, por lo que la kinesióloga experta en la materia Carolina Silva detalla que “primero deben tener control nocturno de esfínteres anales y luego diurno. Con el tiempo, lograrán de día manejar los esfínteres uretrales y finalmente obtendrán el control nocturno”, aclara la especialista.

Si bien existen dispositivos que alertan durante la noche cuando el niño no logra controlar su orina, como el “Pipí Alarma” que se activa mediante un sensor de humedad, es importante seguir un proceso que involucre a la familia. Carolina Silva destaca que existen tratamientos que no son invasivos y duran un período breve de tiempo, consistentes en “un entrenamiento funcional de la musculatura del suelo pelviano que permite aumentar la resistencia muscular y



educación sobre hábitos saludables que ayudarán a adquirir el control”.

Ambos expertos entregan algunas recomendaciones para sobrellevar este trastorno:

- Orinar antes de dormir.
- No tomar líquidos dos horas antes de ir a la cama.
- No despertar al niño más de una vez por noche.
- No usar pañales durante la noche (mejor una sabanilla absorbente).
- Llevar un calendario de noches mojadas y secas con stickers que lo grafiquen. **CH H**