

# LUCAS Y EL VISITANTE DE OTRO MUNDO



DÍA MUNDIAL DE LA ENURESIS NOCTURNA  
.....  
ES HORA DE ACTUAR

El presente folleto ha sido creado y está auspiciado por el Comité Ejecutivo del Día Mundial de la Enuresis Nocturna, formado por la Sociedad Internacional para la Continencia Infantil (ICCS\*), la Sociedad Europea de Urología Pediátrica (ESPU\*), la Asociación Pediátrica de Urología de Asia Pacífico (APAPU\*), la Asociación Internacional de Nefrología Pediátrica (IPNA\*), la Sociedad Europea de Nefrología Pediátrica (ESPN\*), la Sociedad Iberoamericana de Urología Pediátrica (SIUP) y las Sociedades Norteamericanas de Urología Pediátrica, con la colaboración de la Dra. Charlotte Van Herzele, PhD, Departamento de Pediatría y Genética, Universidad de Gante, Bélgica y el Dr. Konstantinos Kamperis, PhD, Departamento de Pediatría, Universidad de Aarhus, Dinamarca. Esta iniciativa cuenta con el apoyo de Ferring Pharmaceuticals.

\*por sus siglas en inglés

ES HORA DE EMPEZAR UN NUEVO DÍA. LUCAS SE FROTA LOS OJOS Y SE SIENTA EN LA CAMA. METE LA MANO POR DEBAJO DE LA SÁBANA PARA COMPROBAR SI HAY ALGO MOJADO.



¡HURRA! OTRA NOCHE SIN MOJAR LA CAMA. QUÉ BIEN QUE EL MÉDICO ME HAYA PODIDO AYUDAR.



¡TODAVÍA NO ES HORA DE LEVANTARME!


LUCAS MIRA SONRIENDO EL DESPERTADOR JUNTO A SU CAMA Y VUELVE A ACOSTARSE.

*UNOS MINUTOS DESPUÉS, LUCAS OYE UNA VOZ EXTRAÑA SUSURRÁNDOLE AL OÍDO.*



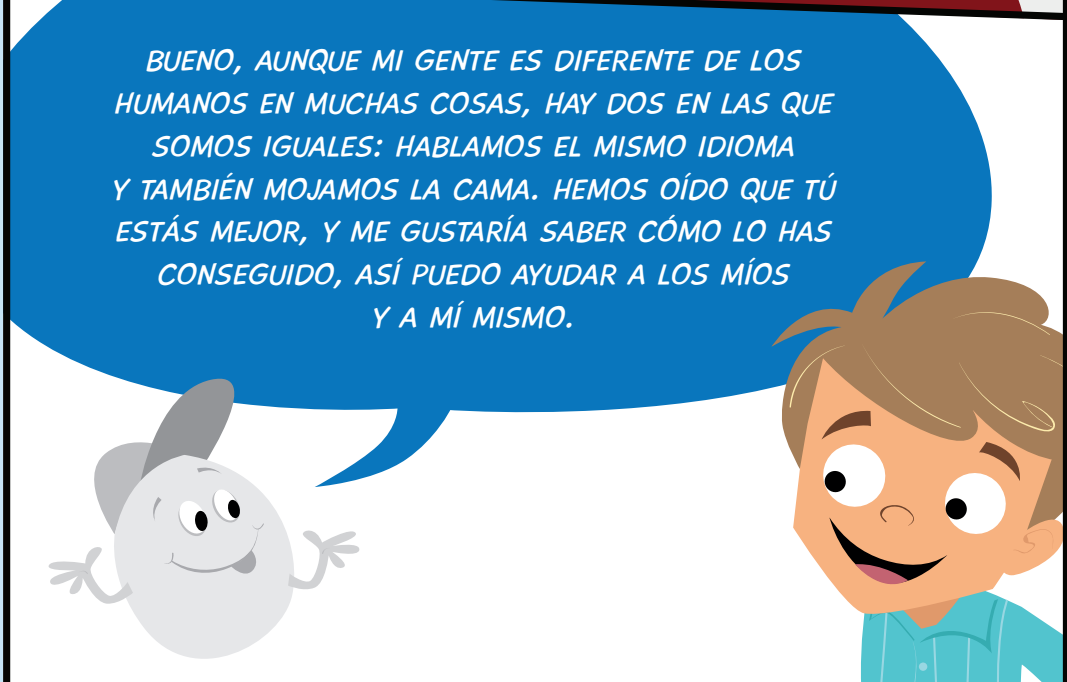
*LUCAS ABRE LOS OJOS Y GIRA LA CABEZA. ALLÍ, ENCIMA DE LA ALMOHADA, HAY UN CHICO QUE NO HABÍA VISTO NUNCA. LUCAS PIENSA QUE PARECE UNA PATATA SONRIENTE, CON PEQUEÑOS BRAZOS Y PIERNAS, Y CON UNA GORRA DE BÉISBOL.*






ME LLAMO INGOLF, Y VENGO DE OTRO MUNDO PARA HABLAR CONTIGO.

¿CONMIGO? ¿QUÉ TENGO DE ESPECIAL?



BUENO, AUNQUE MI GENTE ES DIFERENTE DE LOS HUMANOS EN MUCHAS COSAS, HAY DOS EN LAS QUE SOMOS IGUALES: HABLAMOS EL MISMO IDIOMA Y TAMBIÉN MOJAMOS LA CAMA. HEMOS OÍDO QUE TÚ ESTÁS MEJOR, Y ME GUSTARÍA SABER CÓMO LO HAS CONSEGUIDO, ASÍ PUEDO AYUDAR A LOS MÍOS Y A MÍ MISMO.



*BUENO, PUEDO CONTARTE ALGO, PERO AÚN ESTOY APRENDIENDO. MI AMIGA ESPECIAL LA CAPITANA CAMASECA TE PUEDE CONTAR MÁS. ME HA AYUDADO MUCHO. VOY A LLAMARLA.*

*AL MENCIONAR EL NOMBRE DE LA CAPITANA CAMASECA, EL PÓSTER MÁGICO QUE ÉSTA LE DIO A LUCAS DÍAS ATRÁS APARECE EN LA PARED DEL DORMITORIO. LUCAS PONE LA MANO SOBRE EL PÓSTER Y RECITA...*



**CAPITANA  
CAMASECA**

**Ayudando a**

**los que**

**na**

**il**

**sonris**

**guidas**

DE PRONTO, HAY UN DESTELLO Y LUCAS E INGOLF SE ENCUENTRAN EN UN SOFÁ EN EL CUARTEL GENERAL DE LA CAPITANA CAMASECA. LUCAS LE CUENTA A LA CAPITANA EL PROBLEMA DE ENURESIS EN EL PLANETA DE INGOLF.

DE ACUERDO. DEJADME QUE OS LLEVE A DAR UNA VUELTA ESPECIAL.



DESPUÉS DE UN CORTO VUELO CON LA CAPITANA CAMASECA, LLEGAN A UN MERCADO LLENO DE COLORIDO. SU PRIMERA PARADA ES EN UN PUESTO DE FRUTAS Y VERDURAS, DONDE ALGUNAS DE ELLAS TIENEN UN LETRERO.



LA CAPITANA CAMASECA LE CUENTA QUE COMER FRUTAS CON GRAN CONTENIDO EN AGUA, COMO MELONES, SANDÍAS Y MANZANAS, ANTES DE IRSE A LA CAMA ES TAN MALO COMO BEBER AGUA O ZUMO. ELLO SE DEBE A QUE LAS FRUTAS NOS LLENAN DE LÍQUIDO, LO QUE AUMENTA LA PROBABILIDAD DE MOJAR LA CAMA.





EN EL SIGUIENTE PUESTO QUE VISITAN VENDEN TODO TIPO DE BEBIDAS.

¡ME ENCANTARÍA  
TOMARME UNA!

¡NO ME BEBAS ANTES  
DE IRTE A LA CAMA!

VALE, AHORA PUEDES TOMARTE  
UNA. PERO, HAGAS LO QUE  
HAGAS, ¡NO BEBAS NADA  
ANTES DE IRTE A LA CAMA!

INGOLF DISFRUTA DE SU BEBIDA Y PROMETE QUE NO SE TOMARÁ NINGUNA MÁS ANTES  
DE ACOSTARSE.

AL DOBLAR LA ESQUINA, INGOLF EMPIEZA A CORRER, DANDO SALTOS DE ALEGRÍA.

NO JUEGUES CONMIGO  
ANTES DE IRTE A LA CAMA

POR FAVOR, POR FAVOR, DEJADME  
ENTRAR. EN MI PLANETA JUGAMOS  
MUCHO CON ESTOS APARATOS  
ANTES DE ACOSTARNOS.



INGOLF ESTÁ DELANTE DE UNA TIENDA DE ELECTRÓNICA CON EL ESCAPARATE LLENO DE APARATOS BRILLANTES, ALGUNOS DE ELLOS CON RUIDOS RAROS Y ESTRIDENTES.

Y ESE PUEDE SER UNO  
DE VUESTROS PROBLEMAS.  
JUGAR CON APARATOS COMO  
ESTOS A LA HORA  
DE ACOSTARSE IMPIDE  
TENER UN BUEN DESCANSO.

CASI HEMOS TERMINADO.  
SOLO NOS QUEDA  
UN SITIO MUY  
IMPORTANTE POR VISITAR.



TRAS OTRO VUELO BREVE, LOS TRES SE ENCUENTRAN EN LA PUERTA DE LA CONSULTA DE UN MÉDICO.


CUALQUIERA QUE SEA EL PLANETA EN EL QUE VIVAS, TU MÉDICO TE AYUDARÁ Y ACONSEJARÁ, SOBRE CÓMO TRATAR LA ENURESIS.



SIGUE SIEMPRE LOS CONSEJOS DE TU MÉDICO.




EN ESE MOMENTO, UN LORO ATERRIZA EN EL HOMBRO DE LA CAPITANA CAMASECA Y GRAZNA...



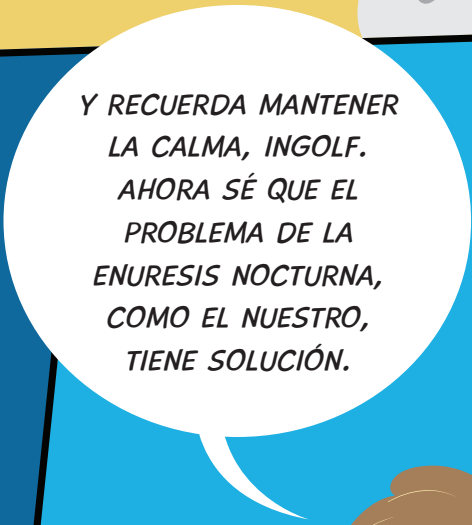
ES IMPORTANTE MANTENER UNA  
RUTINA. INTENTA HACER PIS JUSTO  
ANTES DE ACOSTARTE Y TAMBIÉN LLEVA  
UN CONTROL DE LAS NOCHES EN QUE  
MOJES Y NO MOJES LA CAMA...



...Y, ¡PIS ANTES  
DE DORMIR!



¡AAAAAH!  
¡ENTONCES POR ESO  
LA P VA ANTES QUE  
LA ZZZZZZ!



Y RECUERDA MANTENER  
LA CALMA, INGOLF.  
AHORA SÉ QUE EL  
PROBLEMA DE LA  
ENURESIS NOCTURNA,  
COMO EL NUESTRO,  
TIENE SOLUCIÓN.



ZZZZZZ

DE REPENTE, LUCAS OYE A SU MADRE LLAMARLE Y SE LEVANTA DE UN SALTO.  
TODAVÍA ESTÁ EN SU CAMA.



CUANDO MIRA SU ALMOHADA, ENCUENTRA UNA NOTA...



## TRUCOS PARA NO MOJAR LA CAMA

- La enuresis nocturna es un problema médico; hablar con tu médico puede servir de ayuda
- No bebas nada antes de acostarte, sobre todo bebidas con gas
- No tomes frutas con gran contenido en agua, como melón, sandía y manzana, antes de irte a la cama
- Si hay mucho ruido y luz por la noche, eso puede impedirte conciliar el sueño, así que evita las pantallas brillantes, como el ordenador, la tableta o el móvil, antes de acostarte
- Mojar la cama es algo frecuente, y hay muchos otros niños que tienen el mismo problema
- Pis antes de dormir: recuerda siempre intentar hacer pis justo antes de irte a la cama
- Encontrarás más información en la página web <http://www.mojarlacama.es>
- Prepara tu visita al médico y comprueba tus progresos con el calendario miccional
- Mantén la calma y recuerda: ¡mojar la cama tiene solución!



DÍA MUNDIAL DE LA ENURESIS NOCTURNA

ES HORA DE ACTUAR