

## ¿POR QUÉ OCURRE?



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



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



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

- ★ **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.<sup>3</sup>

## ¿CÓMO PUEDES AYUDAR A TU HIJO?



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

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.**<sup>5</sup>



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



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



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.<sup>3</sup>

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

¡No lo ignores!



¡OH, NO!  
¡OTRA VEZ NO!

## ¿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.<sup>1</sup>



Solo es un **problema** cuando el niño tiene **más de 5 años**.<sup>1</sup>

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



Puede provocar un **impacto negativo** en la **autoestima**.<sup>2</sup>

## SIGUE MOJANDO LA CAMA?

SIGUE SIEMPRE  
LAS INDICACIONES  
DE TU MÉDICO

HABLA CON TU  
PEDIATRA O  
ENFERMERA

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

¡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.