

Hablemos Acerca De...

Mojarse de día y de noche

Algunos niños tienen dificultad para permanecer secos durante la noche. A otros les cuesta trabajo llegar a tiempo al baño durante el día. Pero muchos niños tienen algunas dificultades con problemas diurnos o nocturnos. Aprenda más acerca de las causas por las cuales su niño se moja de día y de noche, y cómo puede ayudarlo.

¿Qué es mojarse en el día?

Mojarse de día ocurre cuando a un niño que sabe ir solo al baño tiene accidentes durante el día. También se le conoce como enuresis diurna. Uno de cada 10 niños en edad escolar tiene accidentes diurnos de mojarse durante el día. Las niñas tienen el doble de posibilidades de tener problemas de mojarse durante el día.

¿Qué causa el mojarse de día?

Su niño puede tener problemas para permanecer seco durante el día porque:

- Está muy ocupado para ir al baño
- Su cuerpo no envía al cerebro una buena señal de que su vejiga está llena.
- Su vejiga puede empezar a hacer presión antes de darse cuenta de que necesita ir al baño



¿Cuáles son las señales del mojado diurno?

Las señales del mojado diurno incluyen:

- Esperar hasta último momento para usar el baño
- Tener fugas
- Orinar con más frecuencia
- Tener dolor de estómago
- Ropa interior de su niño sucia o con manchas

¿Cómo puedo ayudar a mi niño a que deje de mojarse durante el día?

Su niño puede evitar mojarse de día al:

- Dejar que se tome tiempo para orinar
- Orinar con mayor frecuencia de lo que piensa que necesita
- Escoger premios por tratar de orinar en un horario regular
- Tomar muchos líquidos, aun en la escuela
- Ir al baño al menos 6 veces a lo largo del día, especialmente cuando siente que la vejiga está llena
- Seguir una rutina (usar el baño al despertar, antes de ir a la escuela, después del almuerzo y después de la escuela)
- Comer una dieta saludable que incluye frutas y vegetales para prevenir el estreñimiento

¿Qué es mojarse en la noche?

Mojarse en la noche ocurre cuando un niño que sabe ir solo al baño moja su cama durante la noche. También se conoce como enuresis nocturna. Los niños tienen mayor probabilidad de mojarse en la noche que las niñas. Sin embargo, mojarse en la noche afecta a:

- 15 de cada 100 niños de 6 años
- Siete de cada 100 niños de 8 años
- Tres de cada 100 niños de 12 años

A pesar de tener buenos hábitos de uso del baño durante el día, muchos niños se mojan en la cama. Es común que los niños menores de 7 años mojen la cama durante la noche. Sin embargo, debe hablar con el médico de su niño si este continúa mojando la cama durante la noche después de los 8 años.

¿Cuáles son las causas de mojarse en la noche?

Su niño puede mojar la cama en la noche porque:

- Duerme muy profundamente y no se despierta para ir al baño
- Produce mucha orina
- Tiene una vejiga pequeña
- Está enfermo o estresado
- Retiene las evacuaciones por mucho tiempo
- Si uno de los padres del niño mojaba la cama cuando era pequeño

Preguntas para mi médico

¿Cómo puedo ayudar a mi niño para que deje de mojar la cama en la noche?

Su niño puede evitar mojar la cama en la noche al:

- Acostarse a la misma hora todas las noches
- Tomar la mayoría del agua o la leche antes de la cena
- Tomar un vaso pequeño de agua después de la cena si necesita una bebida
- Evitar la cafeína que se encuentra en las bebidas gaseosas o el té
- Orinar dos veces antes de ir a la cama
- Tomar un descanso para tratar de orinar cuando está jugando antes de acostarse
- Fijar un horario para el uso del baño
- Seleccionar recompensas positivas por tratar de hacer pis, no solo por hacerlo
- Aprender a despertarse cuando necesita hacer pis
- Usar una alarma detectora de humedad que se activa cuando el niño empieza a hacer pis
- Usar un protector plástico para la cama y vestir ropa interior desechable

Ayude a su niño a desarrollar buenos hábitos de uso del baño durante el día y la noche haciendo que haga una pausa para orinar en lugar de preguntarle si necesita ir al baño. Trate de no frustrarse o enojarse si su niño tiene un accidente. Mojarse no es culpa de nadie.

¿De qué otra forma puedo ayudar a evitar que el niño se moje durante el día y la noche?

Su niño puede necesitar medicamentos para ablandar sus heces o para luchar contra infecciones. También puede necesitar medicamentos para cuando se moja de día y de noche si tiene dolor cuando orina y estreñimiento.

Daytime and nighttime wetting

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.