



## Enuresis (mojar la cama)



### ¿Qué es la enuresis?

Son **escapes de orina mientras el niño está durmiendo** a una edad en la que se espera que ya no suceda. Habitualmente el control de la vejiga se consigue entre los 2 y 4 años.

Si ha seguido mojando la cama desde siempre se llama *enuresis primaria*. Si comienza a mojar la cama tras un periodo de 6 meses de estar seco se llama *enuresis secundaria*.

### ¿Con que frecuencia ocurre?

Los estudios muestran que la enuresis nocturna es muy frecuente. Así, 1 de cada 6 niños de 5 años de edad moja la cama al menos dos veces a la semana, 1 de cada 10 de 7 años moja la cama, 1 de cada 14 de 10 años y entre 1 y 3 de cada 100 en los adultos.

### ¿Por qué pasa?

En la mayoría de los casos no hay una razón conocida de por qué unos niños mojan la cama más allá de los 5 años y otros no. Se ha relacionado con:

- Herencia genética: muchas veces algún familiar lo ha tenido.
- Sexo: es más frecuente en los niños que en las niñas.
- Mayor producción de orina por varios motivos, entre ellos beber mucho antes de acostarse o durante la noche.
- No ser capaces de despertarse para orinar.
- Estreñimiento crónico: por presión del intestino lleno de heces sobre la vejiga.
- Problemas psicológicos: estrés, conflictos familiares o escolares, celos por el nacimiento de un hermano, etc.

### ¿Cuándo se debe consultar al pediatra?

Cuando exista preocupación por la enuresis en el niño o la familia o temor por sus repercusiones, en especial si el niño moja la cama casi todas las noches o si es mayor de 9 años. Otros motivos que aconsejan la consulta médica son:

- La enuresis aparece después de no haberse orinado al menos durante 6 meses seguidos.
- Cambios en la cantidad o en el número de veces que orina al día.
- Si asocia estreñimiento o encopresis (se hace "caca" en la ropa).
- Dolor, escozor o dificultad para orinar. Orina turbia, maloliente o con sangre.
- Chorro fino al orinar o escapes de gotas de orina después de finalizar.
- Escapes de orina durante el día, excepto si la causa es que el niño no va a orinar porque está  por el juego, televisión, etc.
- Si se asocia con un cambio repentino de la personalidad o el estado de ánimo.

### ¿Qué suele hacer el pediatra en la consulta?

- Hará preguntas sobre el problema y la salud de niño
- Es posible que le explore el abdomen, los genitales y la espalda. La exploración del niño es normal en la enuresis primaria.
- También puede solicitar un registro de la cantidad y veces que orina al día, durante unos días, para estimar cuánta orina cabe en su vejiga.
- No suele necesitar otras pruebas (análisis, radiografía, ecografías \*↔ antes de iniciar el tratamiento, salvo que sospeche alguna enfermedad. En este caso, probablemente lo derive a otro especialista.

## ¿Cómo puedo ayudar al niño?

No se debe reñir ni castigar al niño que moja la cama. No lo hace porque quiera. Probablemente a él también le molesta, aunque no lo diga.

Se le puede ayudar con estas medidas:

- Evitar que se sienta culpable, pues les ocurre a muchos niños.
- Regla familiar: no burlarse del niño. Su autoestima está en juego.
- Vigilar que orine antes de acostarse y que no beba líquidos antes de dormir o por la noche. Las bebidas con cafeína se deben evitar siempre.
- Para iniciar el control de la enuresis se debe retirar el pañal para dormir. Puede usarse un protector del colchón bajo la sábana o, más cómodo, absorbentes con o sin alas sobre ella.
- Motive al niño con un calendario de noches secas y mojadas, mediante dibujos o pegatinas y prémio cuando consiga el objetivo, pero también si realmente pone de su parte para conseguirlo (no bebe y orina antes de acostarse, ayuda a recoger la ropa mojada, ec.). Si ve que no mejora, no insista con el calendario porque le frustrará.
- Muéstrele satisfacción con mínimos avances.
- Deje que su hijo le ayude o cambie solo la ropa mojada, pero que no lo vea como castigo.
- Levantarlo a orinar por la noche hará que no moje la cama, pero no resuelve la enuresis. El niño suele estar dormido y no se da cuenta de lo que hace.
- Retener la orina durante unos minutos cuando siente ganas de hacer pis no es perjudicial, pero no ha demostrado ser eficaz, ni tampoco es conveniente indicarle que □□□□ el chorro □ cuando esté orinando, pues hasta puede resultar contraproducente, dado que puede alterar la función de la vejiga.

## ¿Cuándo se debe iniciar un tratamiento?

Muchos niños dejan de hacerse pis en la cama cuando crecen. Existen tratamientos que pueden ser de ayuda para que el control se produzca antes. Cada niño y circunstancia son diferentes, pero la edad más temprana para iniciar el tratamiento son los 5 años.

## ¿Qué tratamientos se pueden utilizar?

Hay dos tratamientos que pueden solucionar o controlar la enuresis:

- **Terapia con alarma de enuresis:** la alarma es un dispositivo que emite sonido, luz o vibración con las primeras gotas de orina. Es el tratamiento más eficaz, ya que enseña al niño a responder a las sensaciones de la vejiga. Exige motivación, esfuerzo y colaboración del niño y familia.
- Tratamiento con **desmopresina:** es un medicamento que disminuye la producción de orina por la noche. Es ideal para los campamentos o situaciones esporádicas y una alternativa a la alarma cuando no está indicada o no puede utilizarse. Son frecuentes las recaídas al suspenderlo. Tiene riesgos de intoxicación si bebe líquidos, por lo que debe evitarlos desde 1 hora antes hasta 8 horas después de su toma. Síntomas como vómitos, diarrea, dolor de cabeza o adormecimiento recomiendan dejar el tratamiento y consultar.

Los dos tratamientos requieren constancia y supervisión por un profesional. Habitualmente se necesitan varios meses para solucionar la enuresis. Puede haber recaídas que aconsejen nuevos ciclos o cambios de tratamiento.

Artículo publicado el 17-9-2012, revisado por última vez el 10-11-2012

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien,**

en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

---

---

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/enuresis>