Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Se me escapa la orina durmiendo y no sé qué hacer

¿Qué es la enuresis?

Son **escapes de orina mientras se está durmiendo**, a una edad en la que ya no suele suceder.

Es frecuente en niños pequeños. Pero a veces persiste en el adolescente o adulto**.** Entre 2 y 3 de cada 100 adolescentes la podéis tener.

- Se dice que es ***primaria*** cuando nunca hubo control del pis por la noche (es la más frecuente).

- Y ***secundaria*** cuando se había conseguido el control al menos 6 meses y se vuelve a perder por algún motivo.

¿Por qué ocurre la enuresis en un adolescente?

La mayoría de las veces no se sabe la causa. Suele ocurrir en adolescentes sanos. Sin embargo, algunas circunstancias pueden hacer que aparezca, persista o sea más difícil que se cure:

- Infecciones de orina.
- Estreñimiento crónico.
- Deseo de orinar frecuente (urgencia), escapes de orina (aunque sean gotas) durante el día.
- Trastorno de déficit de atención/hiperactividad.
- Enfermedades en las que se produce más orina (diabetes, insuficiencia renal…).
- Situaciones de stress: separación de los padres, muerte de un familiar cercano, tensión familiar, abuso sexual, cambio del entorno social y escolar…
- Antecedente de enuresis en algún familiar próximo.
- Sexo varón.

¿Cómo influye en mi vida diaria?

La enuresis te puede originar sentimientos negativos:

- De ser diferente,

- Estar disgustado contigo mismo,

- Vergüenza y miedo a ser descubierto,

- Estar incómodo y evitar algunas actividades y relaciones sociales,

- Culpable por la carga de trabajo que produce mojar la cama y porque en ocasiones puede ser motivo de conflictos familiares.

El tratamiento adecuado solucionará estos problemas.

¿Hasta cuándo me va a durar?

La pubertad no cura la enuresis. **Un tratamiento apropiado logrará la sequedad.**

Evita medidas que NO son eficaces:

- Tratamientos de hierbas, homeopatía, acupuntura, quiropráctica
- Entrenamientos durante el día para aguantar la orina cada vez más tiempo
- Ejercicios de cortar el chorro mientras orinas, ya que pueden dañar la forma de orinar
- Que te levanten para orinar durante la noche puede conseguir que no mojes la cama, pero no cura tu enuresis. Al contrario, estimula a orinar dormido, no a retener y despertarte.

¿Qué puedo hacer para curar la enuresis?

No te sientas culpable. **No mojas la cama porque quieres y esto debe saberlo tu familia**. Es un problema que puede solucionarse. Consulta con tu pediatra o médico, quien tras explorarte y probablemente hacer alguna prueba, te dirá cuál es la mejor opción para solucionar la enuresis.

Las siguientes medidas pueden ayudarte:

1. Orina antes de acostarte.
2. Evita tomar bebidas con cafeína.
3. **El mejor tratamiento es la alarma de enuresis**, pero no lo hagas sin consultar con un profesional (puede ser tu pediatra), que esté familiarizado con el tratamiento, te estimule y te controle de cerca. Si se hace mal, no funcionará, te desanimarás y se retrasará un tratamiento bien hecho.
4. No uses pañal para dormir cuando comiences el tratamiento. Puedes utilizar un protector del colchón bajo la sábana o, mejor absorbentes de cama con/sin alas, encima de la sábana.
5. Aunque encuentres apoyo en tu familia, eres tú el que debes tomar la iniciativa y responsabilizarte del tratamiento por completo. Cambia tu ropa mojada y la de la cama sin considerarlo como un castigo.
6. Recuerda que el tratamiento puede ser largo, pero no te desanimes. Felicítate ante cualquier avance.

¿Qué es la alarma de enuresis?

Es un tratamiento que **te enseña a responder a las sensaciones de tu vejiga mientras duermes**, para que estés seco. La alarma te despierta con sonido, luz y/o vibración cuando caen las primeras gotas de orina. Debes parar de orinar, desconectar el sistema, ir al baño, cambiarte la ropa si se ha mojado y volver a conectar la alarma de nuevo antes de acostarte. Verás como poco a poco consigues retener la orina o despertarte tu solo para ir al baño antes de que suene la alarma. La duración del tratamiento es variable. En general suele ser largo (más de 4 meses) y debe mantenerse mientras veas que progresas. Exige un gran esfuerzo y colaboración por tu parte. Es fundamental mantener la ilusión por solucionar la enuresis.

¿Algo más me puede ayudar?

Cuando la alarma no puede usarse puede ayudarte:

- **Medicación: *Desmopresina***. Disminuye la producción de orina por la noche. La puedes tomar durante mucho tiempo. Pero para evitar riesgos, no debes consumir líquidos desde 1 hora antes hasta 8 después de la medicación. También debes consultar con tu médico si tienes vómitos, diarrea, dolor de cabeza o adormecimiento.
- Algunos especialistas también usan otros medicamentos.
- Pañales: no curan, pero disminuye la carga de trabajo si las otras medidas no funcionan.

¡Recuerda que, si la enuresis ha llegado hasta la pubertad no suele curar sola, busca ayuda! También debes consultar pronto con tu médico si tienes enuresis secundaria.

Cuando inicies un tratamiento debes ser constante y realizarlo siempre bajo el control frecuente de un médico.

Enlaces útiles:

- Enuresis nocturna en adolescentes. En: Healthychildren.org. *Academia Americana de Pediatría*

Fecha de publicación: 1-10-2013

Última fecha de actualización: 01-09-2018

Autor/es:

- Mª Isabel Úbeda Sansano. Pediatra. Centro de Salud de L'Eliana. L'Eliana (Valencia)
- Roberto Martínez García. Urólogo. Unidad de Incontinencia Urinaria. Hospital Clínico Universitario. Valencia

BY NC ND