

# La incontinencia urinaria diurna

## ¿Qué es la incontinencia urinaria diurna?

La incontinencia urinaria diurna es cuando un niño o niña se orina por accidente durante el día, aunque sabe usar al baño.

## ¿Qué causa estos accidentes durante el día?

### Hábitos

Los siguientes hábitos pueden provocar incontinencia diurna, orina incompleta e infección de vejiga

- Esperar hasta el último minuto para ir al baño.
- No orinar con frecuencia; pasar varias horas sin orinar
- No vaciar la vejiga por completo (micción disfuncional).
- Ponerse en cuclillas, cruzar las piernas o ponerse las manos entre las piernas para no orinarse.
- Orinar pequeñas cantidades con mucha frecuencia.

### Problemas médicos

Algunos problemas médicos pueden contribuir a tener estos accidentes:

- Estreñimiento: puede causar que la vejiga tenga menos capacidad, problemas para vaciarla por completo y espasmos.
- Orinarse puede ser síntoma de infección urinaria.
- Hay afecciones que pueden contribuir a la incontinencia diurna: parálisis cerebral, trastorno por déficit de atención e hiperactividad (ADHD) y otras afecciones neurológicas.

## ¿Qué más puedo hacer?

- Durante 2 días anote en un cuaderno la hora cada vez que su niño o niña orina. Así tendremos un registro de sus hábitos que servirá de guía para hacer cambios.
- Los más pequeños (3 a 8 años) necesitarán que un adulto les recuerde ir al baño cuando les toca. Dejar que vaya al baño cada vez que tiene ganas no da buen resultado a quienes padecen micción disfuncional.
- Es importante que vacíe la vejiga, si siente o no que necesita orinar. No debe esperar hasta sentir muchas ganas para ir al baño.
- Debe orinar cada 2 o 3 horas durante el día (micción programada). Ir al baño con frecuencia y seguir un horario, en casa, en la escuela, en la guardería y fuera de casa. Con usted y su maestro/a podemos establecer una frecuencia.

### Más información

- Urología  
206-987-2509
- Consulte con el proveedor de atención médica
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

### Servicio gratuito de intérprete

- En el hospital solicítelo al personal de enfermería.
- Fuera del hospital, llame a nuestra línea gratis de interpretación: 1-866-583-1527. Menciónale al intérprete el nombre de la persona o extensión que necesita.



- Puede usar el temporizador (*timer*) de su celular para recordar cuándo debe orinar. También, para niños y niñas mayores puede comprar un reloj vibratorio en estos sitios:
  - [pottymd.com](https://pottymd.com)
  - [bedwettingstore.com](https://bedwettingstore.com)
- La idea es que se acostumbre a orinar cada cierto tiempo y sin necesidad de recordárselo.

---

### Más información:

Para una vejiga siempre sana y libre de infecciones consulte nuestro folleto “Ideas para el baño: cómo enseñar buenos hábitos para el baño”.  
[seattlechildrens.org/pdf/PE177S.pdf](https://seattlechildrens.org/pdf/PE177S.pdf)

# Daytime Wetting

---

## What is daytime wetting?

If your child is having wetting accidents even though they are toilet trained, this is called daytime wetting.

---

## What causes daytime wetting?

---

### Habits

The habits below can lead to daytime wetting, incomplete peeing (urination), and bladder infection.

- Waiting until the last minute before going to the bathroom
  - Not peeing (urinating) often enough; going several hours without peeing
  - Not emptying their bladder all the way (dysfunctional voiding)
  - Squatting down on their heels, crossing their legs, or holding between their legs to keep from wetting
  - Peeing small amounts often
- 

### Health conditions

There are health conditions that can contribute to daytime wetting. These include:

- Not being able to poop (constipation) can lead to decreased bladder capacity, problems emptying the bladder completely and bladder spasms.
  - UTIs (urinary tract infections) which happen in the tube where pee comes out of the body (urethra)
  - Cerebral palsy, ADHD (attention deficit hyperactivity disorder) and other neurologic conditions
- 

## What can I do to help my child?

- Keep a diary of how often your child pees for the next 2 days. This shows your child's current habits. It can also be a starting point from which to make improvements.
- Children ages 3 to 8 need an adult to remind them to go to the bathroom. Letting them go to the bathroom "whenever they need to" does not work for children with dysfunctional voiding.
- It is important that they empty their bladder whether they feel like they need to pee or not. They should not wait until they have the urge to pee.
- Encourage your child to pee every 2 to 3 hours during the day. This is called "timed voiding." They should be on this schedule at home, school, childcare and when out. We can work with you and your child's teacher to set up a schedule.

1 of 2

---

### To Learn More

- Urology  
206-987-2509
- Ask your child's healthcare provider
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

### Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.



- You can use a timer on a cellphone to remind your child to pee. Or you can buy a vibrating watch to help remind older children. You can find these special watches online.
  - [pottymd.com](http://pottymd.com)
  - [bedwettingstore.com](http://bedwettingstore.com)
- Peeing on a regular basis should become a lifetime habit. The goal is for your child to pee without reminders.

---

### Where can I learn more?

To learn more about how to keep your child's bladder healthy and free from infection, see our handout: "Toileting Tips: How to Teach Your Child Good Potty Habits."

[seattlechildrens.org/pdf/PE177.pdf](http://seattlechildrens.org/pdf/PE177.pdf)