

Incontinencia urinaria nocturna (Enuresis nocturna)

¿Qué es la incontinencia urinaria nocturna?

Cuando un niño o niña que ya sabe ir al baño se orina en la cama por la noche, se llama enuresis nocturna. No es causa de alarma seria. Tener accidentes por la noche se considera común hasta los 5 años.

¿Qué causa la enuresis nocturna?

Se debe a varias causas, no solo a una:

- Algunos niños y niñas simplemente tardan más en lograr el control de la vejiga. Cada niño y niña se desarrolla a su propio ritmo. Algunos aprenden a caminar o hablar más tarde. Algunos niños y niñas aprenden a controlar la vejiga un poco más tarde que otros.
- Estreñimiento
- Antecedentes familiares. Si alguien en la familia (madre, padre o hermano) también orinaba la cama, hay mayor probabilidad de que ocurra.
- Algunos niños y niñas tienen el sueño muy profundo y no se despiertan cuando tienen la vejiga llena.
- En algunos, los riñones producen más orina durante la noche que en otros.

¿Cuántos tienen este problema?

Mojar la cama de noche es un problema que tienen muchos niños y niñas y normalmente se resuelve a medida que van creciendo. La frecuencia con que ocurre puede bajar con la edad. En la tabla de abajo se ve la frecuencia de las edades en que esto puede ocurrir.

Edad del niño/a	Niños/as que durante la noche mojan la cama
5 años	15 al 20%
7 años	8 a 10%
10 años	5 a 7%
12 años	3%
15 años o más	1% a 2%

¿Cuándo debo pedir ayuda si moja la cama de noche?

Después de los 7 a 8 años, muchos niños y niñas pueden participar en un programa de entrenamiento para dejar de mojar la cama de noche. Esto es para aprender a controlar la vejiga durante la noche. Como cualquier programa, para que funcione su hijo/a debe tener deseos de aprender a hacerlo y de participar con usted en el programa.

¿Qué tratamientos existen?

Por lo general, los niños y niñas dejan de orinarse de noche con la edad y sin necesidad de tratamiento. No hay manera de saber en qué momento

Más información

- Urología
206-987-2509
- Consulte con el proveedor de atención médica
- seattlechildrens.org

Servicio gratuito de intérprete

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



podrá despertarse con la cama seca en la mañana. El tratamiento es para que adquiriera hábitos que le permitan controlar la necesidad de orinar. No le castigue ni avergüence por mojar la cama durante la noche.

Cambio de comportamiento

- Su hijo/a debe orinar cada dos a tres horas durante el día.
 - Debe tomar la mayoría de líquidos en las primeras horas del día. El objetivo es que la orina sea lo más transparente posible.
 - Evite líquidos 2 horas antes de acostarse.
 - Cada noche, antes de acostarse a dormir, debe orinar dos veces.
 - Evite el estreñimiento. El excremento diario debe ser blando y con la consistencia de puré de papas. Puede ver unos consejos útiles en nuestro folleto “Tratamiento para estreñimiento crónico y defecación voluntaria”. seattlechildrens.org/pdf/PE648S.pdf
-

Alarma

- Una alarma en la cama le ayuda a que el cerebro y la vejiga aprendan a comunicarse más efectivamente. El cerebro debe reconocer cuando la vejiga está llena.
 - La mayoría de estas alarmas tienen un sensor que hace un ruido o vibra cuando está mojado. Al principio lo tendrá que despertar cuando suene la alarma. La mayoría de los niños y niñas, con el tiempo, se despiertan solos.
 - Es probable que al principio y aún con la alarma, puede seguir mojando la cama. Con el tiempo, aprenderá a reaccionar cuando sienta la vejiga llena y antes de mojar la cama. Practicar la rutina de la alarma antes de acostarse puede ser muy útil.
 - Si decide usar una alarma, debe usarla todas las noches hasta que pasen 2 semanas sin que moje la cama. Para notar algún beneficio, se debe comprometer a seguir el programa usando una alarma por un máximo de cuatro meses.
 - El sistema funciona en aproximadamente el 60% de los casos.
-

Medicinas

- Algunas veces recetamos una medicina para ayudar a que su hijo/a no moje la cama de noche. Desmopressin Acetate (DDAVP) es una medicina que hace que su hijo/a orine menos. La puede tomar todos los días o de vez en cuando. Por ejemplo, si va a quedarse a dormir en otra casa o va de campamento, puede tomar la medicina para evitar mojar la cama durante la noche.
 - **Las medicinas no curan el problema de la incontinencia urinaria nocturna**, y no funcionan para todos. DDAVP es efectivo en un 30 a 40% mientras la tome. Después de dejar de tomar la medicina, generalmente la incontinencia urinaria nocturna suele regresar.
-

¿A quién llamo si tengo preguntas o inquietudes?

Si tiene preguntas sobre la incontinencia urinaria nocturna o los tratamientos mencionados, llame a **Urología al 206-987-2509**

Seattle Children's ofrece servicio gratuito de interpretación para pacientes, familiares y representantes legales sordos, con problemas de audición o que hablen un idioma que no sea inglés. Seattle Children's tendrá disponible esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Por favor llame al Centro de Recursos para la Familia al 206-987-2201. Este volante fue revisado por personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, como las necesidades de cada persona son únicas, antes de depender de esta información, por favor consulte con el proveedor de atención médica.

© 2023 Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Todos los derechos reservados.

Nighttime Wetting (Nocturnal Enuresis)

What is nighttime wetting?

Wetting the bed at night after an age when most children are dry is called nocturnal enuresis (ehn-yoor-EE-sis). It is not cause for serious alarm. Nighttime wetting is common up to the age of 5.

What causes nighttime wetting?

There is no single cause for nighttime wetting, but many things can cause it:

- Some children take longer to develop bladder control than others. All children develop at their own pace. Some children learn to walk or talk later. Some children get control of their bladders later.
 - Not being able to poop (constipation).
 - If your child has a family member (mother, father or sibling) who wet the bed, this increases the chance your child will wet the bed.
 - Some children are deep sleepers and do not wake when their bladder is full.
 - Some children's kidneys make more pee (urine) overnight than others.
-

How many children have nighttime wetting?

Nighttime wetting is a problem for a lot of children, but it usually goes away as they get older. How often it happens also decreases with age. This table can help you understand how common nighttime wetting is:

Age of child Children who have nighttime wetting

5 years	15 to 20%
7 years	8 to 10%
10 years	5 to 7%
12 years	3%
15 years or older	1 to 2%

When should I get help for my child for nighttime wetting?

After the age of 7 or 8, most children with nighttime wetting are old enough to take part in a night training program. It helps children learn how to control their bladders at night. For any program to work, your child must want to be dry and be willing to work with you.

What treatments are there for nighttime wetting?

Usually, children stop wetting at night as they grow older without any treatment. There is no way to know when your child will be dry every night. Treatment usually means helping your child to form habits that will allow them to control their need to pee. Do not punish or shame your child for nighttime wetting.

To Learn More

- Urology
206-987-2509
- Ask your child's healthcare provider
- 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.



Nighttime Wetting (Nocturnal Enuresis)

Behavior change

- Have your child pee every 2 to 3 hours during the day.
- Your child should drink most of their water earlier in the day. The goal is for the urine to be almost clear like water.
- Avoid liquids 2 hours before bed.
- Pee twice (double void) before bed every night.
- Avoid constipation. Your child should have a soft, mashed potato consistency stool (poop) every day. You can learn tips in our handout “Constipation: Treatment of Chronic Constipation and Soiling.”

seattlechildrens.org/pdf/PE648.pdf

The Bedwetting Alarm

- The bedwetting alarm helps teach the brain and bladder to communicate more effectively, helping the brain to recognize when the bladder is full.
 - Most alarms have a sensor that buzzes or vibrates when your child wets. In the beginning, you may need to wake your child when the alarm goes off. Most children wake up on their own over time.
 - It is likely your child will still wet the bed in the beginning of the alarm program. Over time they will learn to respond to the bladder being full before wetting the bed. Practicing the alarm routine before going to bed can help with the program.
 - If your child uses an alarm, they will use it every night until they are dry each night for 2 weeks. The alarm program is a commitment and can take 4 months to see improvement.
 - The alarm works for about 60% of children.
-

Medicine

- Sometimes we prescribe medicine to help your child be dry at night. Desmopressin acetate (DDAVP) is medicine that helps your child make less urine. Your child can take it every day or just once in a while. For example, if your child is going to a sleepover or camp, they may want to take medicine to help them not wet the bed at night.
 - **Medicine does not cure bedwetting**, and it does not work for everyone. DDAVP is 30 to 40% effective while taking the medicine. After stopping the medicine, the bedwetting usually returns.
-

Who do I call if I have questions or concerns?

If you have any questions about nighttime wetting or these treatments, please call the Urology Clinic at **206-987-2509**.