

# Material Educativo para el Paciente y la Familia

UROLOGÍA

## Accidentes de orina durante el día

### ¿Qué son los “accidentes de orina durante el día”?

El orinarse durante el día se refiere a los niños que tienen accidentes de orina aún después de aprender a ir al baño solos. Algunos hábitos que conducen a tener accidentes de orina incluyen el esperar hasta el último momento antes de ir al baño, orinar infrecuentemente (quizá usted alguna vez ha hecho el comentario: “aparenta aguantar la orina todo el día”) o el no vaciar la vejiga completamente. A esto se le refiere como micción (orinar) disfuncional.

Para evitar orinarse, los niños con estos comportamientos se ponen en cuclillas, cruzan las piernas o se ponen las manos entre las piernas. Otros niños orinan pequeñas cantidades frecuentemente. Estos hábitos conducen a orinar parcialmente, tener accidentes de orina y posiblemente infección renal.

### ¿Cuándo debe orinar mi niño?

Para prevenir problemas, su niño debe orinar de cada 2 a 3 horas durante el día (siguiendo un horario). Algunos niños necesitan orinar más frecuentemente. Esto significa que quizá necesite cambiar los hábitos de su niño, lo cual podría tomar un tiempo. Los niños más pequeños (de 3 a 8 años de edad) necesitan que un adulto les recuerde que vayan al baño a tiempo siguiendo un horario. Los niños más grandes (de 8 a 12 años de edad) también necesitan que un adulto los supervise, para algunos niños su propio sistema recordatorio es suficiente (por ejemplo, usar algún tipo de avisador o consultar con el horario escrito).

En la escuela, es necesario que un adulto le recuerde a su niño que vaya al baño cada 2 a 3 horas. El permitir que el niño vaya al baño “cada vez que quiere” no ayuda al niño con micción disfuncional. Podemos colaborar con usted y el maestro de su niño para crear un horario para ir al baño mientras esté en la escuela al igual que para el hogar.



Orinar de cada 2 a 3 horas debe convertirse en un hábito de por vida para el niño que padece de infecciones de la vejiga. La meta de usar un horario para ir al baño es la de entrenar al niño a que orine frecuentemente sin la necesidad de recordatorios.

### Hábitos para orinar

Es importante que su niño se relaje cuando orine. El relajarse permite que la vejiga se vacíe completamente. Es importante vaciar la vejiga para deshacerse de bacteria la que puede crecer en la orina y causar infecciones, tal como infecciones del tracto urinario.

### Consejos para ayudar a su niño a relajarse mientras orina:

- Para las niñas se sugiere que se quiten completamente los pantalones o las medias por lo menos de una pierna para que puedan separar bien las rodillas.

*(Continúa al reverso)*

## Accidentes de orina durante el día

- Para las niñas - coloque bien la parte del trasero en la apertura de la taza del baño, haga que se incline hacia adelante y coloque los codos en las rodillas, esto permite que su trasero y sus piernas se relajen. Coloque un banquito para que ponga los pies. Para las niñas más pequeñas use una silla con bacinilla.
- Para las niñas es importante que abran bien las piernas.
- Los varones, necesitan pararse con las piernas abiertas a la misma distancia de los hombros. Las rodillas deben estar ligeramente dobladas no completamente derechas.
- Pídale a su niño que respire lenta y profundamente.
- Pídale a su niño que relaje los músculos de la cabeza, los brazos y las piernas “como una muñeca de trapo”. **NO** le pida que “puje” para orinar, esto causa que apriete los músculos de la pelvis en lugar de *relajarlos*.
- Sugíerale a su niño que se imagine la orina corriendo como un riachuelo o el agua saliendo lentamente de la manguera.
- Abra el agua de la llave para que salga un poco de agua dentro del lavabo. El sonido del agua puede ayudar a que su niño orine.
- Permita bastante tiempo para orinar. El proceso de relajarse y vaciar la vejiga puede tomar de 3 a 5 minutos.

Los niños deben orinar cada 2 a 3 horas para prevenir el ir al baño con urgencia y sin poder relajarse.

## Hábitos para ir al baño

Lo mejor para su niño es evacuar su intestino diariamente. Anime a su niño a que se tome el tiempo para sentarse en la taza después del desayuno o de la comida. Frecuentemente los niños que tienen problemas con estreñimiento también tienen infecciones del tracto urinario.

Asegúrese de supervisar la dieta de su niño. Algunos alimentos, tales como productos lácteos, pan blanco y alimentos muy procesados pueden causar estreñimiento. Anime a su niño que beba mucha agua y agréguele a su dieta alimentos con mucha fibra, incluyendo alimentos como los siguientes:

- Panes/cereales – pan de ocho granos, pan de maíz, galletas de trigo entero, trigo rallado, panecitos de salvado y cereal de salvado con pasitas.
- Vegetales – frijoles al horno, frijoles refritos, maíz/elotes, chícharos (habichuelas), brócoli, camotes, ejotes verdes y col.
- Frutas – Higos, dátiles, pasitas, fresas, melones, ciruelas, peras y naranjas.
- Bocadillos – palomitas de maíz, semillas (de girasol, calabaza), cacahuates (maní) y mantequilla de cacahuete (maní), coco rallado y granola.

Mantenga a la mano estos alimentos para su niño.

### PARA MÁS INFORMACIÓN

- Urología (206) 987-2509
- El proveedor de atención médica de su niño

*El hospital Children's pondrá a disposición esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Comuníquese con el departamento de Mercadotecnia y Comunicaciones al (206) 987-5205.*

*Este volante lo revisó el personal clínico del hospital Children's. Sin embargo, las necesidades de su niño son únicas. Antes de actuar o depender de esta información, por favor consúltelo con el proveedor de atención médica de su niño.*