

Infecciones del tracto urinario

Las infecciones del tracto urinario o ITU son muy comunes. Para prevenir las ITU es importante que su niño desarrolle buenos hábitos para el uso del baño.

Las infecciones del tracto urinario (ITU) ocupan el segundo lugar entre las infecciones más comunes en niños. Los signos que pueden indicar una ITU en los niños son:

- Orinarse los pantalones o la ropa interior
- Dolor al orinar
- Orinar frecuentemente (como una vez cada hora)
- Fiebre inexplicable
- Dolor en la parte baja del abdomen
- Orina mal oliente

Algunos niños no presentarán ningún síntoma cuando tienen una infección.

Si el proveedor de atención médica de la familia encuentra que su niño tiene una ITU es importante que se le trate con medicamento para eliminar la infección. También es importante averiguar qué pudo haber causado la infección y poder evitar que vuelva a ocurrir.

Retención de orina en la vejiga

A muchos niños les da infecciones del tracto urinario porque esperan hasta el último momento para ir al baño o no van frecuentemente. A esta costumbre de aguantarse la orina e ignorar cuando el cuerpo pide ir al baño se le llama “micción disfuncional”.

Muchos son los signos que indican que su niño puede estar reteniendo la orina. Los niños que tienen esta costumbre tienden a agacharse de cuclillas apoyándose en los talones, a cruzar las piernas o a tocarse entre las piernas para no orinarse. Otros niños puede que orinen en pequeñas cantidades sin llegar a vaciar por completo la vejiga, que orinen hasta que desaparece la sensación de presión o que por estar apurados no vacían la vejiga. Esta costumbre puede llevar a que el niño se orine o a tener infecciones de la vejiga.

Horario de vaciar (orinar)

Usted puede ayudar a prevenir este problema en su hijo haciendo que orine de acuerdo a un horario. Este sería el “horario de vaciado” y se trata de ir al baño cada 2 a 3 horas durante el día. Puede que algunos niños necesiten ir más frecuentemente.

Cuando su niño comience el “horario de orinar” usted tendrá que ayudarlo para que cambie sus hábitos, aunque esto podría tomar mucho tiempo. Los niños pequeños, entre 3 y 8 años de edad, necesitarán que un adulto les recuerde la hora de ir al baño. Los niños más grandes, entre 8 y 12 años de edad necesitan la supervisión de un adulto, pero a veces idean su propio

sistema para acordarse de ir al baño; como, por ejemplo, poner la alarma de un reloj a que suene cada 2 o 3 horas.

En la escuela un adulto necesita recordarle a su niño ir al baño cada **2 a 3** horas. Dejar que los niños vayan al baño cuando quieran no es bueno para aquellos que sufren de micción disfuncional. Nosotros podemos ponernos de acuerdo con la maestra de su niño para crear un plan para la escuela y el hogar. La meta del horario de vaciado es crear un hábito en su niño para que orine con frecuencia y por su cuenta. El orinar cada 2 a 3 horas debe convertirse en un hábito permanente.

Buenos hábitos para el uso del baño

Mientras orina, es muy importante que su niño se sienta relajado para que pueda vaciar la vejiga por completo y se deshacerse así de la bacteria que puede aparecer en la orina y causar las ITU.

Consejos para ayudar a que su niño se relaje mientras orina:

- Las niñas pequeñas deben sacar completamente una pierna del pantalón o malla para tener espacio y poder separar bien las piernas.
- Los niños y niñas deben sentarse bien en el aro de la taza e inclinarse hacia delante. Esto, más un taburete para descansar los pies, les ayudará a relajar sus piernas y glúteos. Use la taza de entrenamiento para niños más pequeños.
- Pídale a su niño que respire lenta y profundamente.
- Dígale que relaje la cabeza, brazos, tronco y los músculos de las piernas, como si fuera una muñeca de trapo.
- Pídale a su niño que imagine la orina fluyendo como un arrollo o como un chorro de agua de la manguera del jardín.
- Abra la llave del agua. Es posible que el sonido del agua corriente ayude a que su niño orine.
- Déle a su niño suficiente tiempo para orinar. Relajarse y vaciar la vejiga puede tomar de 3 a 5 minutos.

Los niños deben orinar cada 2 a 3 horas para ayudar a prevenir infecciones.

Hábitos para defecar

Lo mejor para su niño es defecar diariamente. Pídale que dedique tiempo para sentarse en la taza después del desayuno o la cena. Frecuentemente los niños que no defecan con regularidad o tienen heces fecales duras (estreñimiento) también pueden tener ITU.

Revise la dieta de su niño ya que algunos alimentos pueden causar estreñimiento. Entre los que pueden dificultar la evacuación están la leche, yogurt, queso, nieve, plátanos, arroz, gelatina Jell-O y la pectina en la manzana y el jugo de manzana. Ofrézcale mucha agua y alimentos con mucha fibra. Puede escoger de la siguiente lista alimentos altos en fibra para su niño:

- Panes y cereales: pan integral y cereales, pan de maíz, de afrecho y pasitas y panecillos de salvado o afrecho.

Para más información

- Clínica de urología
Horas de oficina:
206-987-2509
Noches y fines de semana: 206-987-2000
- Contacte a la enfermera o doctor de su niño
- www.seattlechildrens.org

Servicio gratis de interpretación

- Dentro del hospital, solicítelo con la enfermera de su niño.
- Fuera del hospital, llame a nuestra línea gratis de interpretación 1-866-583-1527. Menciónele al intérprete el nombre de la persona o extensión que necesita.
- Para personas sordas y con problemas de audición marque el: 206-987-2280 (TTY).

- Verduras y legumbres: frijoles, maíz, brócoli, batata, repollo y espárragos.
- Frutas: higos, dátiles, pasas, fresas, melones, ciruelas, peras, naranjas y cerezas.
- Bocadillos: palomitas, frutas secas, semillas (de girasol o de calabaza), coco rallado, granola y galletas de melaza.

Evaluación de un niño con infección del tracto urinario

Cualquier lactante o niño que contrae una ITU necesita una evaluación del tracto urinario, quiere decir que su niño necesitará:

- Un examen físico
- Un ultrasonido
- Una radiografía de la vejiga

Algunos niños con ITU presentan otros problemas del tracto urinario. Es importante saber de estos problemas para poder brindarle el mejor cuidado a su niño.

Recursos

Puede ver un video acerca de la vejiga visitando el sitio en Internet de [Seattle Children's Hospital](http://SeattleChildrensHospital.org) www.seattlechildrens.org. Inicie la búsqueda de "Bladder Health Video" o visite:

- www.seattlechildrens.org/clinics-programs/urology/resources/ y seleccione "Bladder Health Video", o
- www.seattlechildrens.org/videos/bladder-health-video/

Otro recurso informativo acerca de la vejiga sería acudir al Seminario para padres del departamento de Urología de Seattle Children's (Seattle Children's Urology Parent Seminar o CUPS, por sus siglas en inglés). Este seminario vespertino se ofrece a los padres de niños ya habituados para ir al baño, en el que se puede aprender más acerca de la anatomía y fisiología del tracto urinario así como métodos efectivos para ayudar a su niño a prevenir infecciones. Este seminario es gratis y tiene lugar en el hospital Seattle Children's y vía conferencia por video en las clínicas Seattle Children's Bellevue, Everett, Federal Way y Olympia.

Puede inscribirse llamando al 206-987-2509, opción #1.



Urinary Tract Infections

Urinary tract infections, or UTIs, are very common. To prevent UTIs, it is important that you child has good toileting habits.

Urinary tract infections (UTIs) are the second most common infection in children. Signs that a child may have a UTI are:

- Wetting pants or underpants
- Pain with peeing (urination)
- Urinating a lot (about once every hour)
- An unexplained fever
- Pain in the lower stomach
- Urine that smells bad

Some children will not have any symptoms when they have an infection.

If your family's healthcare provider has found that your child has a UTI, it is important that your child be treated with medicine to stop the infection. It is also important to find out what may have caused the infection and how to keep it from happening again.

Bladder retraining

Many children get UTIs because they wait until the last minute before going to the bathroom or do not go to the bathroom very often. This habit of holding urine and ignoring when their bodies tell them it is time to go to the bathroom is called "dysfunctional voiding."

There are many signs that your child may be holding their urine. Children with these habits may squat down on their heels, cross their legs, or hold between their legs to keep from wetting. Other children may urinate small amounts often and not empty their bladders all the way. They might urinate only until they relieve the feeling of pressure or because they are in a hurry even though their bladders are not empty. These habits may lead to wetting and bladder infection.

Timed Voiding

You can help your child to prevent this problem by having them urinate on a schedule. This is called "timed voiding." This means going to the bathroom every 2 to 3 hours during the day. Some children may need to go more often.

As your child starts doing timed voiding, you might have to help them change their habits. This can take a long time. Younger children who are between 3 and 8 years old will need an adult to remind them to go to the bathroom on schedule. Older children who are between 8 and 12 years old still need an adult to monitor them, but sometimes do well with their own system to remind them, like setting a watch alarm to go off every 2 to 3 hours.

At school, an adult needs to remind your child to go to the bathroom every 2 to 3 hours. Letting children go to the bathroom whenever they need to does not work for children who have dysfunctional voiding. We can work with you

and your child's teacher to set up a plan for school and for home. The goal of the timed voiding schedule is to train your child to urinate often on their own. Urinating every 2 to 3 hours needs to become a lifetime habit.

Good toileting habits

It is very important for your child to relax when urinating. This allows the bladder to empty all the way. It is important to empty the bladder in order to get rid of bacteria that can grow in the urine and lead to UTIs.

Tips to help your child relax when urinating:

- For young girls, remove pants or tights completely off of one leg so that your child has plenty of room to spread her legs wide apart.
- For boys and girls, place bottom securely in the toilet opening and have them lean forward. This will help them to relax their bottom and legs. Give them a stool to raise their feet. Use a potty chair with younger children.
- Ask your child to take slow, deep breaths.
- Have your child relax their head, arm, body and leg muscles like a rag doll.
- Ask your child to imagine urine flowing like a stream or a gentle garden hose.
- Turn on the water faucet. The sound of running water may help your child urinate.
- Give your child plenty of time for urination. Relaxing and emptying the bladder can take from 3 to 5 minutes.

Children should urinate every 2 to 3 hours to help prevent infections.

Bowel habits

A daily bowel movement is best for your child. Ask your child to take time to sit on the toilet after breakfast or dinner. Often, children who have a problem with infrequent, hard bowel movements (constipation) also can have UTIs.

Check your child's diet. Some foods can cause constipation. For example, milk, yogurt, cheese, ice cream, bananas, rice, Jell-O, and the pectin in apples and apple juice can make it harder to have a bowel movement. Encourage your child to drink plenty of water and eat foods rich in fiber. Here is a list of foods with a lot of fiber that you can give to your child:

- Breads and cereals — whole wheat breads and cereals, corn bread, raisin bran and bran muffins
- Vegetables and legumes — beans, corn, broccoli, yams, cabbage and asparagus
- Fruits — figs, dates, raisins, strawberries, melons, plums, pears, oranges and cherries
- Snacks — popcorn, nuts, seeds (sunflower, pumpkin), shredded coconut, granola, and molasses cookies

To Learn More

- Urology Clinic
Weekdays:
206-987-2509
Evenings and
Weekends:
206-987-2000
- Ask your child's nurse
or doctor
- www.seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask
your child's 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.
- For Deaf and hard of
hearing callers
206-987-2280 (TTY).

Evaluation of children with urinary tract infections

Any infant or child who develops a UTI needs a urinary tract evaluation. This means that your child will need to get:

- A physical exam
- An ultrasound
- An x-ray of the bladder

Some children with UTIs will have other problems with their urinary tract. It is important to know about these other problems in order to provide the best care for your child.

Resources

You can watch a video online about bladder health by going to the [Seattle Children's Hospital](http://www.seattlechildrens.org) Web site at www.seattlechildrens.org. You can search for "Bladder Health Video" or visit:

- www.seattlechildrens.org/clinics-programs/urology/resources/
and click on "Bladder Health Video"
- or www.seattlechildrens.org/videos/bladder-health-video/

Another way to learn about bladder health is to attend Seattle Children's Urology Parent Seminar (CUPS). This is an evening seminar for parents of children who are over potty training age where you can learn about the anatomy and physiology involved in urination. You will learn effective tools for helping your child to prevent urinary tract infections. The seminar is free. It takes place at Seattle Children's main hospital and also by videoteleconference to Seattle Children's clinics in Bellevue, Everett, Federal Way and Olympia.

You can register by calling 206-987-2509, and pressing option 1.