

Infecciones del tracto urinario

Las infecciones del tracto urinario (UTI, siglas en inglés) son la segunda causa de infecciones más comunes en los niños. Los signos de la posibilidad de una infección del tracto urinario en su niño son:

- Orinarse en los pantalones o ropa interior
- Dolor al orinar
- Orinar frecuentemente (una vez cada hora)
- Fiebre sin una explicación
- Dolor en la parte baja del abdomen
- Orina con mal olor

Algunos niños no demuestran ningún síntoma cuando tienen una infección.

Si el proveedor de atención médica de su niño diagnosticó que su niño tiene una infección del tracto urinario, es importante que reciba tratamiento con medicamento para la infección. Es también importante encontrar la causa de la infección y cómo evitar que ocurra nuevamente.

Rehabilitando la vejiga

A muchos niños les dan infecciones del tracto urinario por que tienen el hábito de retener la orina. A esto se le conoce como *disfunción urinaria*. Posiblemente usted ha notado que su niño se espera hasta el último minuto antes de ir al baño o no va al baño muy seguido. Algunos niños han aprendido a ignorar cuando su cuerpo les indica que es hora de ir al baño. Los niños que tienen este hábito se sientan de cuclillas, cruzan las piernas o se ponen las manos entre las piernas para evitar el orinarse. Otros niños orinan pequeñas cantidades frecuentemente pero no vacían la vejiga completamente, solamente orinan hasta que sienten alivio con la sensación de disminución de la presión aunque la vejiga no esté vacía del todo o por que están de prisa. Estos hábitos pueden causar orinarse en la ropa o infecciones de la vejiga.

Para ayudar a prevenir este problema, su niño debe orinar bajo un horario de cada 2 a 3 horas durante el día. Algunos niños necesitan ir al baño más frecuentemente. Quizás usted necesite ayudar a su niño a cambiar de hábitos, esto podría tomar tiempo. Los niños pequeños (3 a 8 años de edad) necesitan que un adulto les recuerde que vayan al baño según un horario. Los niños más grandes (8 a 12 años de edad) podrían también necesitar que un adulto les recuerde, algunas veces ellos tienen su propio sistema tal como un reloj con alarma que suena cada 2 a 3 horas.

En la escuela es necesario que un adulto les recuerde ir al baño cada 2 a 3 horas. Permitir que el niño vaya al baño cuando él piense que necesita ir no da resultado con los niños con disfunción urinaria. Podemos coordinar con usted y el maestro de su niño para crear un plan para la escuela y uno para el hogar. La meta de seguir un horario para orinar es la de entrenar a su niño a que orine frecuentemente por su cuenta. El orinar cada 2 a 3 horas es necesario que se convierta en hábito de por vida.

Los buenos hábitos de ir al baño

Es muy importante que su niño se relaje cuando esté orinando. Esto permite que la vejiga se vacíe completamente. Es importante vaciar la vejiga para desechar la bacteria que crece en la orina y causa las infecciones del tracto urinario.

Sugerencias para ayudar a su niño relajarse al orinar:

- Para las niñas, deben quitarse el pantalón o la pantimedia completamente por lo menos de un lado para tener suficiente espacio para abrir las piernas ampliamente.

(Continúa)

Infecciones del tracto urinario

- Para ambos; varones y niñas, es necesario que se sienten bien en la taza y se inclinen hacia adelante. Esto les ayudara a relajar las piernas y el trasero. Coloque un banquito debajo de los pies. Use una bacinilla para los niños más pequeños.
- Pídale a su niño que respire despacio y profundo.
- Pídale a su niño que relaje la cabeza y los músculos de los brazos, del cuerpo y las piernas como si fuese un muñeco de trapo.
- Pídale a su niño que se imagine la orina fluyendo como un riachuelo o el agua que sale de una manguera.
- Abra el agua de la llave. El sonido del agua corriendo podría ayudar a su niño a orinar.
- Déle suficiente tiempo a su niño para orinar. Para relajarse y vaciar la vejiga podría tomar de 3 a 5 minutos.

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

Hábitos para ir al baño

Una defecación diaria es lo mejor para su niño. Pídale a su niño que se siente en el baño después del desayuno o de la comida. Frecuentemente, los niños que tienen problemas con defecaciones infrecuentes o duras (estreñimiento) pueden también padecer de infecciones del tracto urinario.

Revise la dieta de su niño. Algunos alimentos pueden causar estreñimiento. Por ejemplo, la leche, el yogur, queso, helado, plátanos, arroz, gelatina y la pectina en las manzanas o jugo de manzana puede hacer más difícil defecar. Anime a su niño a que tome suficiente agua y que coma alimentos con mucha fibra. La lista a continuación menciona alimentos altos en fibra que le puede dar a su niño:

- Panes y cereales – pan y cereales de trigo integral, pan de maíz,
- Verduras y legumbres – frijoles, elotes/maíz, brócoli, camote, col y espárragos
- Frutas – higos, dátiles, pasitas, fresas, melones, ciruelas, peras, naranjas y cerezas

- Bocadillos – palomitas de maíz, nueces, semillas (semillas de girasol y calabaza) coco rallado, granola y galletas de molaza

Evaluación del niño con infección del tracto urinario

Cualquier bebé o niño con una infección del tracto urinario necesita una evaluación. Esto significa que su niño necesitará:

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

Algunos niños con infección del tracto urinario tendrán otros problemas con el tracto urinario. Es importante saber acerca de estos problemas para poder proporcionar la mejor atención médica para su niño.

Recursos

Usted puede ver un video por Internet acerca de la salud de la vejiga en los siguientes sitios de la red:

- http://www.seattlechildrens.org/our_services/clinical_services/urology/resources.asp hacer “clic” en “Bladder Health Video” (Video de la salud de la vejiga)
- O ir al sitio: http://www.seattlechildrens.org/media/our_services/bladder_health_video.wmv

PARA MÁS INFORMACIÓN

- **Clinica de urología (206) 987-2509 (durante el día en días hábiles) y (206) 987-2000 (noches y fines de semana)**
- **El proveedor de salud médica de su niño**

El hospital Children's pondrá a disposición esta información en formatos alternativos si así se solicita. Por favor llame al Centro de recursos para la familia al (206) 987-2201.

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.

Children's

Hospital & Regional Medical Center

www.seattlechildrens.org

Urinary Tract Infections

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 urination
- Urinating a lot (about once every hour)
- An unexplained fever
- Pain in the lower stomach
- Urine that smells bad

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

If your family's health-care 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 develop habits of holding their urine. This is referred to as *dysfunctional voiding*. You might notice your child waiting until the last minute before going to the bathroom, or not going to the bathroom very often. Some children have learned to ignore it when their bodies tell them it is time to go to the bathroom. 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 even though their bladders are not empty, or they might be in a hurry. These habits may lead to wetting and bladder infection.

To help prevent this problem, your child should urinate on a schedule every **2 to 3** hours during the day (timed voiding). Some children may need to go more often. You might have to help your child change their habits, which could take a long time. Younger children (ages 3 to 8) will need an adult to remind them to go to the bathroom on schedule. Older children (ages 8 to 12) 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 as well as at home. The goal of the timed voiding schedule is to train the 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 completely. 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.

(Continued on back)

Urinary Tract Infections

- 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

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 this Web site:

- http://www.seattlechildrens.org/our_services/clinical_services/urology/resources.asp and clicking on "Bladder Health Video"
- or by visiting:
http://www.seattlechildrens.org/media/our_services/bladder_health_video.wmv

TO LEARN MORE

- **Urology Clinic (206) 987-2509 (Weekdays)
(206) 987-2000 (Evenings/Weekends)**
- **Your Child's Health-Care Provider**

Children's will make this information available in alternate formats upon request. Please call the Family Resource Center at (206) 987-2201.

This handout has been reviewed by clinical staff at Children's Hospital. However, your child's needs are unique. Before you act or rely upon this information, please talk with your child's health-care provider.