

# Incontinencia urinaria nocturna (Enuresis nocturna)

## ¿Qué es la incontinencia urinaria nocturna?

La incontinencia urinaria nocturna o enuresis nocturna es cuando un niño que ya sabe ir al baño se orina en la cama en la noche. Se considera común hasta la edad de cinco años y no es causa de alarma seria.

## ¿Qué causa la enuresis nocturna?

Se debe a varias causas, no solo a una:

- Algunos niños simplemente tardan más en lograr el control de la vejiga. Cada niño se desarrolla a su propio ritmo; algunos aprenden a caminar o hablar más tarde, otros pueden demorar más en aprender a controlar la vejiga.
- Estreñimiento
- Antecedentes familiares. Si alguien en la familia (madre, padre o hermano) también orinaba la cama, hay mayor probabilidad de que ocurra.
- Algunos niños duermen tan profundo que no se despiertan cuando tienen la vejiga llena.
- Los riñones de algunos niños producen más orina durante la noche que otros.

## ¿Cuántos niños tienen este problema?

Mojar la cama de noche es un problema que tienen muchos niños y normalmente se resuelve a medida que crecen. 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	Niños que mojan la cama a la noche
5 años .....	15 to 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 mi niño moja la cama de noche?

Pasada la edad de 7 a 8 años, muchos niños pueden participar en un programa de entrenamiento para dejar de mojar la cama de noche. El niño debe tener deseos de aprender a hacerlo y estar dispuesto a participar con usted en el programa.

### Más información

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

### Servicio gratuito de intérprete

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

### ¿Qué tratamientos existen?

Por lo general, los niños dejan de orinarse de noche con la edad y sin necesidad de tratamiento. No hay manera de saber en qué momento su hijo podrá despertarse con la cama seca en la mañana. El tratamiento es para que su niño adquiera hábitos que le permitan controlar la necesidad de orinar. No lo castigue ni lo avergüence por mojar la cama.

### Cambio de comportamiento

- Su niño debe orinar cada dos a tres horas durante el día.
- Debe tomar la mayor cantidad de líquidos en las primeras horas del día. El objetivo es que la orina sea lo más transparente posible.
- Trate de que no tome líquidos dos horas antes de acostarse.
- Cada noche, antes de acostarse a dormir, debe orinar dos veces.
- Evite el estreñimiento. El excremento diario de su niño debe ser blando y con la consistencia de puré de papas.

### 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 el niño está mojado. Al principio lo tendrá que despertar cuando suene la alarma. La mayoría de los niños aprenden a despertarse solos. Es importante reconocer que al principio y aún con la alarma, el niño 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 para su niño, debe usarla todas las noches hasta que pasen dos 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 en el 60 % de los casos.

### Medicinas

Algunas veces se puede recetar una medicina para que el niño no moje la cama de noche. Las medicinas no curan el problema ni son siempre efectivas. Después de suspender la medicina el niño puede volver a mojar la cama.

- Desmopressin Acetate /DDAVP: esta medicina limita la cantidad de orina que el cuerpo produce. Se puede usar todos los días o de vez en cuando. Por ejemplo, si su niño va a quedarse a dormir en otra casa o va de campamento, puede tomar la medicina para evitar mojar la cama. DDAVP puede ayudarle un 30 a 40% mientras la tome.

Si tiene preguntas sobre la enuresis o los tratamientos, llame a **Urología** al número que aparece en la sección "más información", en la primera página.

# Nighttime Wetting (Nocturnal Enuresis)

---

## What is nighttime wetting?

Nocturnal enuresis (ehn-yoor-EE-sis) or nighttime wetting means wetting the bed at night after an age when most children are dry. Nighttime wetting is not considered unusual up to the age of 5, and is not cause for serious alarm

## 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 may get control of their bladders later.
- Constipation
- Family history of nighttime wetting. If the child has a family member (mother, father, or sibling) who wet the bed, this increases the chance the child will wet the bed.
- Some children are deep sleepers and do not wake when the bladder is full.
- Some children's kidneys make more urine (pee) 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 a child gets 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 night time 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. This is a program that helps children learn how to control their bladders at night. Your child must want to be dry and be willing to work with you for any program to work.

## What treatments are

Usually, children stop wetting at night as they grow older without any

### 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.

### there for nighttime wetting?

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 the nighttime wetting.

---

### Behavior change

- Have your child pee every 2 to 3 hours during the day.
- Your child should drink the most amount of water earlier in the day. The goal is for the urine to be almost clear like water.
- Limit liquids for 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.

---

### 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 learn to awaken on their own over time. It is important to recognize your child will still be wet 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 two weeks. The alarm program is a commitment and can take 4 months to see improvement. The alarm works for about 60% of children.

---

### Medicine

Medicine can sometimes be prescribed to help a child be dry at night. Medicine does NOT cure bedwetting and it does not work for everyone. After stopping the medicine the bedwetting usually returns.

- Desmopressin Acetate /DDAVP. This medicine helps your child to make less urine. It can be used 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. DDAVP is 30 to 40% effective while taking the medicine.

If you have any questions about nighttime wetting or these treatments, please call the **Urology** clinic at the number in the “To Learn More” section found at the bottom of page 1.