

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Oct 11, 2021

Enuresis nocturna

Muchos niños mojan la cama. La mayoría crece sin ningún problema. Pero si su hijo está molesto por mojar la cama, o si usted está preocupado por su hijo, hay cosas que puede hacer para ayudarlo.

Hemos reunido las mejores y más actualizadas investigaciones sobre la enuresis nocturna para ver qué tratamientos funcionan. Puede usar nuestra información para hablar con su médico y decidir qué tratamientos son los mejores para su hijo.

Cuándo es un problema mojar la cama?

Es común que los niños pequeños mojen la cama. A menudo es una parte normal del crecimiento. De hecho, es tan común que los médicos no recomiendan ningún tratamiento en niños menores de 7 años. El nombre médico de mojar la cama (para personas de cualquier edad) es "enuresis nocturna".

Si tu hijo empieza a mojar la cama cuando lo sacas de los pañales, vuelve a intentarlo unos meses después. Muchos niños todavía necesitan pañales por la noche cuando comienzan la escuela.

Mojar la cama no es grave. Pero puede hacer que los niños se sientan avergonzados o molestos, especialmente si son mayores o si se burlan de ellos por ello.

Es importante asegurarse de que los niños no sean objeto de burlas, culpas o vergüenza en casa si mojan la cama. También es vital alentarlos y elogiarlos cuando progresan.

qué tratamientos funcionan?

La mayoría de los niños dejan de mojar la cama a su propio ritmo. Aproximadamente 15 de cada 100 niños que mojan la cama dejan de hacerlo cada año sin ningún tratamiento. Esto significa que casi todos los niños eventualmente se detendrán solos. Sin embargo, existen tratamientos que pueden ayudar a algunos niños a dejar de fumar antes.

Rutinas y buenos hábitos

Lo primero que hay que probar, y que ayuda a muchas personas, consiste en conseguir que su hijo tenga buenos hábitos para ir al baño. Esto significa tanto de día como de noche.

Enuresis nocturna

- Por lo tanto, además de recordarle a su hijo que vaya al baño todas las noches antes de acostarse, debe asegurarse de que se sienta cómodo yendo al baño con regularidad cuando lo necesite durante el día. Esto significa recordarles y animarlos, pero sin presionarlos
- Trate de no dejar que su hijo beba demasiado justo antes de acostarse. Asegúrese de que tenga suficiente para beber un poco más temprano en la noche para que no tenga sed a la hora de acostarse.
- Haga lo que pueda para asegurarse de que su hijo no tenga miedo de levantarse por la noche si lo necesita. Dejar una luz encendida puede ayudar.
- Evite darle a su hijo bebidas que contengan cafeína, como algunos refrescos gaseosos, té y bebidas de chocolate.

Este tipo de apoyo y buenos hábitos deberían ayudar a su hijo a aprender que puede controlar su vejiga.

Si cree que necesita más ayuda, puede probar una rutina más formal, llamada "entrenamiento de la vejiga", con la ayuda de un especialista llamado uroterapeuta.

Otras afecciones que pueden causar enuresis nocturna

Algunos niños tienen otros problemas o afecciones médicas que pueden provocar la enuresis. Por ejemplo, algunos niños mojan la cama porque tienen estreñimiento. Lidar con el estreñimiento reduce la enuresis en más de la mitad de los niños.

Es más probable que su hijo moje la cama si tiene una afección que afecta su respiración. Su médico debe derivarlo a un especialista que pueda ayudar con la respiración de su hijo.

Alarmas de enuresis

Las alarmas de enuresis nocturna (también llamadas alarmas de enuresis) son dispositivos que emiten un sonido cuando su hijo comienza a mojar la cama. La idea es que el niño se despierte cuando suene la alarma, y luego pueda ir al baño para terminar de orinar.

Si el tratamiento es exitoso, después de un tiempo el niño duerme toda la noche sin mojarse o se despierta a tiempo para ir al baño.

Las investigaciones han demostrado que estas alarmas son probablemente el tratamiento con más probabilidades de ayudar a los niños a permanecer secos durante la noche. Más de la mitad de los niños se quedan secos después de usar una alarma durante unos tres meses.

Es importante recordar que, aunque estas alarmas funcionan bien, el éxito lleva tiempo. Podrían pasar varias semanas o meses antes de que veas una mejora.

Si su hijo duerme mucho y puede dormir durante la alarma, necesitará que un padre lo despierte y lo lleve al baño. Para que este tratamiento funcione bien, es importante levantarlos cada vez que suene la alarma.

medicamentos

Por lo general, los medicamentos solo se sugieren como tratamientos para la enuresis nocturna en niños mayores de 7 años, y solo si otros tratamientos no han funcionado. Su médico podría sugerirle que use medicamentos y una alarma juntos.

Un medicamento llamado **desmopresina** es el que se usa con más frecuencia. Funciona haciendo que la orina esté más concentrada, por lo que la vejiga no produce tanta cantidad.

La desmopresina puede funcionar bien, pero no funciona para todos los niños. Además, debido a que no ayuda a los niños aprender a controlar sus vejigas, la mayoría de los niños comienzan a mojar la cama nuevamente una vez que dejan de tomarla. Algunas familias lo encuentran útil para fiestas de pijamas o vacaciones, pero las alarmas de enuresis funcionan mejor a largo plazo.

La desmopresina puede causar efectos secundarios en algunos niños, como dolores de cabeza, sarpullido, dolor de garganta o trastornos de la vista. No le dé a su hijo desmopresina si está vomitando o tiene diarrea. Y asegúrese de que no beban demasiado mientras lo toman. En muy raras ocasiones, la desmopresina puede provocar una convulsión (ataque) o un coma, causado por demasiado líquido en el cuerpo.

Si la desmopresina no funciona para su hijo, es posible que tenga una vejiga hiperactiva. Es posible que su médico quiera hacer más pruebas. Hay medicamentos que pueden ayudar a los niños con vejiga hiperactiva.

A veces, los médicos solían recetar un medicamento llamado **imipramina** a los niños cuyos síntomas no mejoraban con la desmopresina. Pero ahora se usa raramente, porque en la mayoría de los niños los medicamentos más nuevos parecen funcionar mejor y con menos efectos secundarios. Si su médico sugiere imipramina para su hijo, debe explicar por qué.

Qué le pasará a mi hijo?

La mayoría de los niños dejan de mojar la cama con el tiempo, incluso sin ningún tratamiento. En muy raras ocasiones, algunos niños no lo superan en absoluto y continúan teniendo problemas de enuresis incluso cuando son adultos. Esto le sucede a aproximadamente 1 de cada 200 personas.

Si tiene un hijo mayor que estaba seco por la noche y luego comienza a mojar la cama, es una buena idea consultar a su médico. Es posible que quieran revisar a su hijo para detectar problemas de vejiga u otra enfermedad.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

