

Alarmas detectoras de humedad por mojar la cama

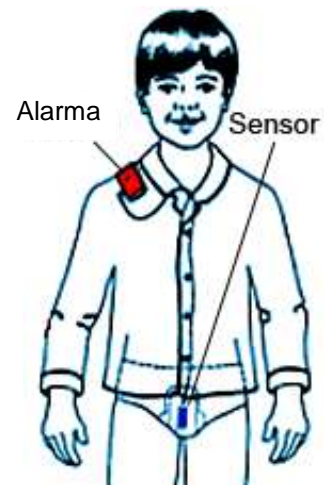
Existen dos curas para la incontinencia de orinarse en la cama: El tiempo y las alarmas de detección de humedad por mojar la cama. Cuando éstas se utilizan correctamente funcionan un 60 a 80% de las veces.

¿Qué hace la alarma detectora de humedad?

Cuando un niño duerme, el cerebro y la vejiga podrían no funcionar conjuntamente. La alarma detectora de humedad enseña al cerebro y al cuerpo a trabajar juntos. La alarma despierta al cerebro e indica al cuerpo que hay que ir al baño o que debe aguantar la orina en la vejiga hasta la mañana. A menudo esto se lleva unas semanas o meses, pero bastantes niños aprenden a despertar para ir al baño. Otros niños aprenden a dormir durante la noche sin mojarse.

¿Cómo funciona?

La mayoría de las alarmas tienen dos partes: un sensor y una alarma. El sensor va en la ropa interior. Este capta cuándo las primeras gotas de orina salen, entonces la alarma que se coloca en el hombro de las pijamas vibra o suena. El niño entonces se levanta de la cama para terminar de orinar en el baño. Con el tiempo, los niños aprenden a notar cuándo tienen la vejiga llena antes de comenzar a mojarse.



¿Qué tipos de alarmas existen?

Existen varias clases de alarmas y sensores. Algunas alarmas suenan y otras vibran cuando el niño comienza a orinarse; estas podrían ser útiles para los niños que comparten la recámara o que tienen problemas auditivos. Sin embargo, las que vibran no alertan a los padres de cuando comienza el niño a orinar. Algunas alarmas suenan y vibran.

Algunas alarmas se abrochan en un lugar y otras se deslizan en un bolsillo y van dentro de la ropa interior.

Algunas alarmas se abrochan a los pijamas en el hombro. Un tipo de alarma es un cojín o tapete en donde el niño se acuesta. El niño necesita mojarse bastante para que la alarma suene. No recomendamos este tipo de alarma pues los niños se tardan más en aprender a no mojarse.

¿Cómo sé que la alarma está ayudando?

La primera meta es que su hijo pueda seguir los pasos correctos cuando suene la alarma. Los niños que mojan la cama más de una vez por noche podrían notar al principio una disminución en el número de veces que se mojan o que el tamaño de la mancha que mojan es más pequeño. Todas estas son señales positivas de que la alarma está funcionando. Con

el tiempo, su hijo permanecerá seco toda la noche o aprenderá a despertar para ir al baño. Podría tomarle varios meses para que esto funcione así es que observe las señales de progreso y elógielo.

Consejos para tener éxito

1. No castigue a su hijo si se orinó en la noche. Use halagos por usar correctamente la alarma en lugar de regañarlo. Usar la alarma es algo que, con práctica, su hijo **puede** controlar.
2. La mayoría de los niños duermen profundamente. Al principio la mayoría de los niños necesitan que usted les ayude a usar la alarma. Con el tiempo todos los niños pueden despertarse por sí mismos.
3. Cuando el usar la alarma falla, podría causar que las familias se den por vencidas demasiado rápido o que no la usen correctamente. Esta debe usarse todas las noches a menos que su hijo esté lejos de casa o que haya amigos durmiendo en la casa. Usted necesita estar disponible y dispuesto para ayudar. Acostumbrarse se llevará más que unos cuantos días, por lo tanto, observe las pequeñas señales de mejoría.
4. Existen varias marcas de alarmas. Lea las instrucciones de la suya para asegurarse de usarla correctamente.
5. Haga que su hijo practique el uso de la alarma durante el día. Existen algunas formas de hacer esto.
 - a) Su hijo puede sentarse en el inodoro y comenzar a orinar. Cuando la alarma suene, haga que su hijo pare de orinar. Asegúrese que su hijo termine de vaciar la vejiga (orinar) antes de levantarse del inodoro.
 - b) Cuando su hijo sienta la necesidad de ir al baño, puede irse a acostar en la cama. Haga que se concentre en pensar cómo se siente la vejiga cuándo está llena, entonces, ellos mismos pueden hacer sonar la alarma, hágalo ir al baño y que orine. intente la manera que le sea útil a su hijo
6. Mantenga un registro del progreso de su hijo que incluya cada cuándo se mantiene seco, si puede hacer lo correcto al sonar la alarma y el tamaño de la mancha mojada en la cama.
7. Asegúrese de que su hijo duerma lo suficiente para evitar que esté cansado durante el día. Si la alarma suena más de una vez cada noche, podría apagarla después de la primera o segunda vez que suene.
8. Podría ser difícil usar la alarma durante las vacaciones o cuando su hijo se quede a dormir en casa de otros. Si su hijo no la usa durante esas noches, vuelva a usarla lo más pronto posible
9. A algunos niños les funciona mejor si ellos usan la alarma además de una medicina recetada por su proveedor de salud. Una vez que el niño se mantenga seco, puede suspender la medicina y entonces dejar de usar la alarma.
10. Cuando su hijo ya permanezca seco durante 14 días continuos, haga que su hijo use menos la alarma. Intente usar la alarma un día sí y un día no, después cada 3 días. Si su hijo comienza a mojar la cama nuevamente, use la alarma todas las noches hasta que confíe en que su hijo permanecerá seco nuevamente por varios días seguidos.

11. Su hijo podría cansarse de usar la alarma. Ayude a su hijo a pensar en las cosas que serán mejor o más fáciles cuándo ya no moje la cama. Piense en alguna idea para ayudar a su hijo a facilitarle el uso de la alarma.

El proveedor de salud de su hijo hablará con usted sobre otras cosas que puede hacer, además de usar la alarma para lograr que su hijo pase la noche seco.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.