

Orinarse en la cama: Consejos para los niños

Las alarmas para mojaduras y el tiempo son las únicas curas para el problema de orinarse en la cama. Cuando las alarmas se usan de la manera correcta, tienes una posibilidad del 60% al 80% de no mojar la cama por la noche.

¿Qué puedes hacer para solucionar el problema de orinarte en la cama?

Lo más importante para poder solucionar el problema es que tú y tus padres trabajen juntos. Tienes que tener un plan y seguirlo para poder ayudar a que tu cerebro aprenda a:

- despertarse para ir al baño.
- ayudar a que tu vejiga retenga la orina hasta la mañana.

Lo que puede ayudarte para no orinarte en la cama.

- **Lo más importante es tener una actitud positiva y creer que puedes evitar mojar la cama.** Antes de irte a dormir, dite a ti mismo que no mojarás la cama durante la noche. Di que: "Si necesito usar el baño, me levantaré e iré". Esto se llama visualización. Muchos deportistas o actores hacen esto antes de jugar su deporte o salir al escenario.
- **Bebe mucho líquido durante el día.** Tu enfermera o médico te ayudará a calcular cuánto debes tomar durante el día. Esto ayuda a que tu vejiga aprenda a retener más orina. Tendrás menos sed durante la noche y ayudará a que las heces se mantengan blandas.
- **Después de la cena, limita la cantidad que bebes. No ingieras cafeína, chocolate, bebidas gaseosas o cítricos durante la cena o después de ella.** Estos productos pueden causarte molestias en la vejiga o hacerte ir al baño más veces.
- **Ve al baño justo antes de irte a dormir.** Primero ve al baño antes de prepararte para ir a dormir y trata de ir nuevamente unos minutos después. Esto permite que la vejiga se vacíe. Si lees o miras la televisión antes de dormir, levántate y ve al baño una vez más.
- **Duerme lo suficiente.** Si estás muy cansado, dormirás más profundamente. A tu cuerpo le resulta difícil saber cuando la vejiga está llena.
- **Ayuda a quitar las sábanas mojadas por la mañana y a ponerlas con la ropa para lavar.** Esto no es un castigo sino que ayuda a que seas responsable. No debes ser castigado ni se deben burlar de ti por algo que no controlas.
- **Aparte del tiempo, una alarma para mojaduras es la única cura para el problema de orinarse en la cama.** Ayuda a que el cerebro sepa cuando la vejiga está llena. Aprenderás a despertarte e ir al baño o a retener la orina toda la noche. Esto puede llevarte varios meses.
- **Hay medicamentos que pueden ayudarte a no mojar la cama. Son tratamientos; no son curas.** El problema de orinarse en la cama puede volver a aparecer una vez que dejas de tomar el medicamento. Tu médico o enfermera puede hablar contigo sobre estos medicamentos.
- **Deberías sentirte bien al hacer lo que puedes para no mojar la cama.** No puedes controlar si te orinas y mojas la cama. **Puedes** acordarte de limitar los líquidos, tomar tu medicamento o usar la alarma. Deberías estar orgulloso de estas cosas.

Si uso una alarma, ¿qué debo hacer cuando suena la alarma?

Cuando suene la alarma, tienes que:

1. Despertarte y apagar la alarma.
2. Ir al baño para terminar de vaciar la vejiga.
3. Quitarte la ropa mojada y ponerte ropa seca. Colocar la alarma en la ropa seca.
4. Poner una sábana seca en la cama. Una almohadilla a prueba de agua o una toalla pueden facilitar la tarea.
5. Volver a dormirte.

Al principio, tu mamá o tu papá tal vez oigan la alarma antes de que tú lo hagas. Si aún estás durmiendo, tu papá o tu mamá deben despertarte suavemente y decirte lo que tienes que hacer.

¿Cómo sé si la alarma me está ayudando?

Si mojas la cama más de una vez por noche, podrás notar que la mojas menos veces cada noche. El tamaño del área mojada de la cama también será más pequeño. Con el tiempo, mantendrás la cama seca durante toda la noche o aprenderás a despertarte e ir al baño cuando tengas la vejiga llena. Puedes tardar varios meses en no mojar la cama. ¡No te des por vencido! Esté atento a estas formas de saber que estás mejorando.

1. **No te des por vencido demasiado pronto.** Esa es la principal razón por la que el uso de la alarma fracasa. **También asegúrate de usar la alarma correctamente.**
2. **Úsala todas las noches**, a menos que estés lejos de casa o se queden amigos a dormir. Si no usas la alarma esas noches, úsala nuevamente tan pronto como puedas.
3. **Practica usar la alarma durante el día.** Hay algunas formas de hacer esto. Siéntate en el inodoro y comienza a orinar. Cuando suene la alarma, intenta dejar de orinar. Asegúrate de vaciar tu vejiga.
Otra forma es ir a la cama y recostarte cuando sientas que tienes ganas de ir al baño. Piensa en lo llena que sientes que está la vejiga. Ahora haz que la alarma suene. Cuando suene, ve al baño y vacía la vejiga. Intenta con una forma que funcione para ti.
4. **Lleva un registro de cómo te está yendo.** Marca cuántas veces no mojas la cama, indica si seguiste las instrucciones cuando la alarma sonó y el tamaño del área mojada.
5. **Duerme lo suficiente para no estar cansado durante el día.** Si la alarma suena más de una vez por noche, tal vez quieras dejarla desconectada después de la primera o segunda vez que suene.
6. **Cuando no hayas mojado la cama durante 14 días seguidos, usa la alarma un día sí y un día no.** Luego, cada tres días. Si comienzas a mojar la cama nuevamente, usa la alarma todas las noches hasta que la mantengas seca nuevamente durante al menos 2 semanas.
7. **Algunos niños se cansan de usar la alarma.** Si te cansas, piensa en las cosas que mejorarán cuando ya no mojes la cama. Habla con tus padres o con el proveedor de atención médica si sientes frustración. Se te pueden ocurrir algunas ideas para que usar la alarma sea más fácil para ti.

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.