

Calendario miccional

Número de noches secas

Número de noches húmedas

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 1							
Semana 2							
Semana 3							
Semana 4							
Semana 5							

Mes:



Consulta Privada de Paedopsiquiatría y Psiquiatría

THOMAS ALVA EDISON #173, Int. 1. COLONIA SAN RAFAEL.
CUAHUTEMOC, CIUDAD DE MEXICO

Citas 55 126 33 339 / www.perezvelez-paedopsiquiatra.com

ENURESIS INFANTIL

¿Qué es la enuresis?

Es la emisión repetida de orina en la cama o ropa, ya sea de manera voluntaria o involuntaria, al menos 2 veces por semana durante un mínimo de 3 meses consecutivos y tiene por lo menos 5 años de edad cronológica o mental.

¿Por qué se produce?

La mayoría de los casos (más del 95%) se explican por estrés psicosocial, por un entrenamiento inadecuado (raro) y/o por herencia genética.

Se ha encontrado que son más comunes en aquellos pacientes con familiares, sobre todo del padre, que tuvieron esta condición durante la infancia.

El tratamiento para la enuresis puede combinar terapia conductual, farmacológico o ambos.

MEDIDAS CONDUCTUALES PARA ENURESIS

- Explicar al niño, de forma sencilla, el funcionamiento del riñón y la vejiga, así como los mecanismos básicos por los que se produce la enuresis nocturna.
- Decirle al niño, que él no tiene ninguna culpa de la situación, sino que se trata de un retraso en esa área madurativa del cerebro, ajeno a la voluntad del niño.
- NO se debe reprender al niño ni avergonzarlo. Al contrario, es necesario reforzar la idea de que es, simplemente, un retraso madurativo que se solucionará más tarde o más temprano.
- Tener por parte de los familiares una actitud positiva durante el tratamiento, pero que no deben tomar parte activa en el mismo; No deben despertar al niño por la noche para orinar, ni deben preparar el despertador, ni le deben impedir beber líquidos, ya que el paciente es el que tiene que llevar la iniciativa para lograr su curación (pero los padres son los responsables de que esto suceda).
- Enseñar al niño que no debe beber excesivos líquidos después de las 7 de la tarde y que, al contrario, debe aumentar la ingesta de líquidos durante el día.
- Recomendar al niño que debe realizar ejercicios de “entrenamiento vesical” (aguantar un corto rato el deseo de orinar e interrumpir una vez el chorro urinario durante la micción).
- Aconsejar al propio niño que prepare el despertador para que suene a las 2 horas de haberse acostado o antes, si la micción involuntaria nocturna suele producirse antes de ese periodo de tiempo. Si no lo oye, debería prepararlo, al menos, una vez por semana.

- Escribir un diario en el que el niño debe delimitar las “noches secas” y las “noches húmedas”, así como la ingesta de líquidos nocturnos. (Calendario miccional)
- Pedir a los familiares que ensalcen y premien los éxitos conseguidos.

A partir de las 6:00 pm, se debe disminuir o limitar la toma de agua y/o comidas muy caldosas (como sopas, caldos, pozole, etc).

Antes de irse a dormir el niño o adolescente debe de **ir al baño a orinar para vaciar la vejiga**.

Existen otras técnicas de modificación conductual como la “práctica positiva y la hipercorrección”, que consisten en que el niño si moja las sábanas, se levante a cambiar la cama y lavar sus ropas de noche.

TÉCNICAS DE TERAPIA DE LA CONDUCTA		
TÉCNICA	DESCRIPCIÓN	EJEMPLO
REFUERZO POSITIVO	Proporcionar premios o privilegios como respuesta a una conducta deseada.	El niño no se moja por la noche, recibe 15 minutos más de juego, un abrazo, un elogio o felicitación, etc.
HIPERCORRECCIÓN	Se retira el acceso a una actividad deseada debido a un comportamiento indeseable.	Se pide al niño, de acuerdo con su edad, lave la ropa o participe en la recolocación de sábanas limpias.
EVITAR REFORZADORES NEGATIVOS	Quitar premios o privilegios debido a las noches “húmedas”, no se recomiendan.	EVITAR HUMILLAR, SANCIONAR, AVERGONZAR O BURLARSE EN PÚBLICO O PRIVADO DE LA CONDUCTA.
SISTEMA DE RECOMPENSAS (más útil antes de la adolescencia)	Combina premios y consecuencias. El niño gana premios o privilegios cuando presenta las conductas deseadas y pierde estos premios y privilegios como resultado de la conducta indeseable.	El niño gana “soles” por las -noches secas-, luego el menor cambia las noches secas o “soles” acumulados al final de la semana por un premio (Uso de Calendario miccional o Economía de fichas).