

## *El control de esfínteres en los niñ@s*

En el período de crecimiento del niñ@, durante los primeros años de vida, se suceden conductas infantiles, naturales o no, que son vividas por los padres con unas grandes dosis de angustia y ansiedad porque, por lo general, por los conocimientos sociales que de las mismas se poseen, son consideradas situaciones de anormalidad.

Situaciones problemáticas que alteran la vida cotidiana y generan tensiones entre los miembros de la familia, a veces, por no saber afrontar el problema, otras, por miedo a sufrir situaciones de inestabilidad emocional, personal o familiar que no pueden ser controladas de manera satisfactoria.



Una de las más frecuentes es aquella que se define por la realidad infantil de no controlar esfínteres y mojar la cama, normalmente durante los períodos nocturnos. La falta de control de esfínteres se denomina **enuresis**.

### **ALGUNOS DATOS EVOLUTIVOS**

**1. Después del nacimiento y durante el primer año** de vida, la actividad miccional es un mecanismo reflejo a nivel medular, la vejiga se vacía automáticamente cuando está llena, el estímulo que favorece la micción, y por lo tanto la distensión vesical, es la acumulación de la orina. Cuando la vejiga se llena, se vacía, siguiendo un proceso de adecuación a las necesidades funcionales.

**2. Entre el primer y el segundo año de vida**, el niñ@ es capaz de retener la orina en caso de necesidad, por inhibición voluntaria, sobre todo en los períodos de vigilia.

**3. Entre los tres y cuatro años de vida**, la micción se hace controlada, primero a través del control diurno y después nocturno. La incontinencia de orina es normal en la primera infancia y el control del aparato urinario se establece con la maduración de las estructuras del sistema nervioso central, por el simple hecho del crecimiento físico. Los tres años son la edad crucial. Cuando la maduración se hace realidad, el control se ha conseguido.

Hoy está comprobado estadísticamente, que son muchos los niñ@s que se hacen pis en la cama después de los tres años, es éste el momento de la aparición del problema.

Cada caso es particular y debe ser tratado por los padres con cuidado y cariño porque, si bien es cierto que no hay que minimizar los problemas, también lo es que en torno al tema se ha generado una gran cantidad de literatura y se han magnificado los hechos, tratando de buscar complicadas causas psicológicas que generan la falta de control de esfínteres, cuando, en muchos casos, el único problema del niñ@ es el hacerse pis en la cama.

## CAUSAS DE LA ENURESIS

Para determinar el origen de la falta del control de esfínteres, es necesario que la familia acuda al médico pediatra quién derivará a los especialistas para determinar el origen de la causa específica y el tratamiento aconsejado en cada caso.

La mayoría de los autores consultados reflejan las causas según esta tabla:

CAUSAS	CARACTERÍSTICAS
<b>De origen fisiológico y/o neurológico</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Capacidad vesical insuficiente.</li> <li>2. Inmadurez de los órganos genitales.</li> <li>3. Composición de la orina.</li> <li>4. Padecimiento de vegetaciones adenoides (mala respiración que provoca un incremento de CO<sub>2</sub> en sangre y como consecuencia, un sueño profundo que impide la conciencia de tener necesidad de orinar en la noche.</li> <li>5. La ingesta de líquidos.</li> </ol>
<b>De origen psicológico</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Regresión a las primeras etapas de la infancia.</li> <li>2. Sucesos que varían las relaciones y condiciones de la familia (llegada de un hermanito, por ejemplo).</li> <li>3. La falta de preparación del niñ@ en los hábitos de la micción.</li> <li>4. Cualquier estado que provoque ansiedad, miedo o angustia (separación de los padres, castigos desproporcionados, etc).</li> </ol>
<b>De origen mixto</b>	<p>Sueños profundos producidos por regímenes alimenticios especiales.</p> <p>Enseñanza inadecuada del control de esfínteres. Algunos estudiosos del tema afirman, que la <b>herencia</b> es un factor desencadenante, pero no hay datos precisos suficientes que avalen esta hipótesis.</p>

## NORMAS GENERALES PARA EL CONTROL DE ESFÍNTERES DIURNO/NOCTURNO

- No utilizar gasas ni pañales.
- Observar y hacer un registro de las horas que el niñ@ evacúa. Observar y hacer un registro de las noches en las que el niño se hace pís:
  - Si se hace pís, el niño dibujará una luna
  - Si no se hace pís, dibujará un sol.
- Ponerle en el orinal o W.C. a esas horas. No tenerle más de media hora.
- Establecer el refuerzo que vamos a utilizar como recompensa (premio), será algo que al niñ@ le guste y que sólo le daremos en caso de éxito y en ninguna otra ocasión ni por otro motivo.

- Se establecerá como éxito cada vez que el niñ@ evacue en el orinal o W.C.
    - En caso de éxito: mostrarle nuestra alegría, reforzarle verbalmente e inmediatamente darle el refuerzo que anteriormente habíamos establecido (premio).
    - En caso de fracaso: ignorar la situación. No usar ningún tipo de castigo, ni regañar al niño@ por ello. Hacerle ver únicamente la situación, no limpiarle hasta pasado un tiempo (NO MÁS DE UN CUARTO DE HORA). El niñ@ tendrá a mano un pantalón de pijama limpio y se lo pondrá él cuando haya mojado el otro pantalón.
1. Tanto en caso de éxito como de fracaso, hacerle ver que le queremos incondicionalmente.
  2. Ambiente general de calma y tranquilidad.
  3. No ingestión de bebidas estimulantes (coca-cola, café, etc).
  4. Alimentación equilibrada.
  5. Realizar juegos de retención del pis. Acompañar al niñ@ al cuarto de baño y jugar con él: “Empieza a hacer pis... PARA”, “Sigue haciendo pis... PARA”.

## A MODO DE CONCLUSIÓN

Es necesario una actitud de comprensión y evitar la aparición de ansiedad en el niñ@ con esta afectación.

Nunca debe avergonzarse públicamente al niñ@ ni comentar delante de él, con los amigos, los acuerdos que se han establecido en las reuniones familiares.

El problema que padece pertenece a la intimidad familiar y airearlo puede hacer aparecer problemas de autotestima negativa y sentimientos de culpabilidad autodestructores.

Debemos tener en cuenta las características de personalidad y las posibles reacciones que se pueden plantear ante la situación que vive,

Podemos decir que la resolución del problema debe ser un reto para la familia sin que influye negativamente en el desarrollo de la personalidad de su hij@.

## Para saber más

BENNETT, H. (2009): **Cómo evitar que los niños mojen la cama: Una guía para ayudar a los niños con enuresis**. Méjico. Ed. Selector.

**El control de esfínteres en los niños**. Sociedad de Pediatría de Asturias, Cantabria y Castilla y León. [www.sccalp.org/pages/86-control-de-esfnnteres-en-los-ninnos](http://www.sccalp.org/pages/86-control-de-esfnnteres-en-los-ninnos)

**El control de esfínteres**. Equipo de atención temprana de Móstoles (Madrid). [www.educa.madrid.org/portal/c/portal/layout?p\\_l\\_id=728.4&p\\_p\\_id=visor\\_WAR\\_cms\\_tools&p\\_p\\_action=0&p\\_p\\_state=maximized&p\\_p\\_width=536&p\\_p\\_col\\_order=w1&p\\_p\\_col\\_pos=1&p\\_p\\_col\\_count=2&visor\\_WAR\\_cms\\_tools\\_contentId=6afc8da0-0107-41f3-b2de-cb995d6b6bea&visor\\_WAR\\_cms\\_tools\\_fieldId=-](http://www.educa.madrid.org/portal/c/portal/layout?p_l_id=728.4&p_p_id=visor_WAR_cms_tools&p_p_action=0&p_p_state=maximized&p_p_width=536&p_p_col_order=w1&p_p_col_pos=1&p_p_col_count=2&visor_WAR_cms_tools_contentId=6afc8da0-0107-41f3-b2de-cb995d6b6bea&visor_WAR_cms_tools_fieldId=-)

# DÍA

HOY ME  
DESPERTÉ  
SECO



HOY ME  
DESPERTÉ  
MOJADO



..... / ..... / 20.....

..... / ..... / 20.....

..... / ..... / 20.....

..... / ..... / 20.....

..... / ..... / 20.....

..... / ..... / 20.....

..... / ..... / 20.....

..... / ..... / 20.....

..... / ..... / 20.....

..... / ..... / 20.....

..... / ..... / 20.....

..... / ..... / 20.....

..... / ..... / 20.....

..... / ..... / 20.....

..... / ..... / 20.....

..... / ..... / 20.....

..... / ..... / 20.....

..... / ..... / 20.....

..... / ..... / 20.....