

## Enuresis

Existen tratamientos eficaces para la enuresis (pipí-stop, entrenamiento en cama seca) que pueden ser recomendados por un profesional. Además de estos tratamientos se puede:

- Estimular de manera positiva al niño (por ejemplo, el uso de carteles con pegatinas por cada noche seca)
- Entrenar para ayudar a aumentar el tamaño de la vejiga. Esto se realiza bebiendo agua y demorando la micción, tanto como le sea posible. Este ejercicio va muy bien porque fortalece el esfínter externo, y aumenta el volumen funcional de la vejiga, y puede utilizarse de forma complementaria al Pipi-stop.

### Pautas generales de actuación

- Mostrar confianza y respeto hacia su hijo
  - Fomentar su independencia y privacidad.
  - Respetar sus sentimientos
  - Hacerle sentir que usted cree en él
- Proporcionarle seguridad emocional
  - Ser amable y cumplir lo que se le dice
  - Hacer que su hijo se sienta seguro cuando exprese sus sentimientos.
- Proporcionarle seguridad física
- Mantener unas normas de convivencia

### Lo que nunca hay que hacer

Actitud de los padres:

- Castigar al niño cuando se orine. Ni física, ni psicológica, ni socialmente. La enuresis, si bien no es una enfermedad, es un problema que en ese momento el niño no puede superar, y lo que necesita de los padres es comprensión, -que no complacencia- para superar el problema. Cuando el niño es castigado por orinarse, tenderá a sentirse culpable sobre algo que no puede controlar por lo que desarrollará conductas depresivas o agresivas, según los casos.
- Paliar, por parte de los padres, los efectos aversivos de la enuresis. El orinarse por la noche lleva consigo, una serie de efectos negativos sobre el niño con enuresis, tales como dormir húmedo, mojar las sábanas, mantener una higiene especial para no oler a orina, no poder salir de excursión, no poder dormir en casa de amigos y familiares, etc. Los padres, cuanto más intenten "tapar" el problema del hijo, más están reforzando negativamente la conducta de ser enurético, con lo cual la conducta de orinarse se consolida. Esto no significa que no haya que evitar las consecuencias negativas de la enuresis, pero ha de ser por parte del niño y no por parte de los padres. Al niño hay que hacerle responsable, que no culpable, de su problema para que sea él quien ponga en funcionamiento los mecanismos necesarios para disminuir los problemas derivados de su enuresis.
- Humillarle o avergonzarle públicamente

- Levantar al niño por la noche. Si lo hacemos, no le ayudamos a crear el mecanismo interno de despertarse asociado a las ganas de orinar, únicamente evitamos que se orine esa noche.

Respecto a la conducta del niño:

- Utilizar pañales, ya que estos enmascaran la sensación mojado/seco y constituyen un consentimiento latente para orinarse. Al mismo tiempo, eliminan las consecuencias aversivas derivadas de la micción, así como la sensación propioceptiva en el cuerpo del usuario al sentirse húmedo. El niño se despreocupa y no puede crear el mecanismo de despertarse cuando siente ganas de orinar.
- Llevar una higiene deficiente, tanto personal como de su habitación.

