



BEDWETTING IN CHILDHOOD

ORINARSE EN LA CAMA LOS NIÑOS

WHAT IS BED-WETTING?

Bed-wetting (also called nocturnal enuresis) is when the bladder empties while a child is asleep. This can happen every so often, or every night.

Bed-wetting is common. About one in every five children in Australia wets the bed. Bed-wetting can run in families and is more common in boys than girls before the age of nine years. It can be upsetting for the child and stressful for the whole family. The good news is that you can get help.

WHAT CAUSES BED-WETTING?

Wetting the bed is caused by a mix of three things:

- the body making a large amount of urine through the night;
- a bladder that can only store a small amount of urine at night; and
- not being able to fully wake up from sleep.

Children who wet the bed are not lazy or being naughty. Some illnesses are linked with bed-wetting, but most children who wet the bed do not have major health problems.

Day-time control of the bladder comes before night-time dryness. Most children are dry through the day by the age of three years and at night by school age. However, this can vary, and children may have accidents every so often, both day and night, up until they are seven or eight years of age.

WHEN SHOULD YOU SEEK HELP FOR BED-WETTING?

It is best to seek help from a health professional with special training in children's bladder problems, such as a doctor, physiotherapist or continence nurse advisor. They can help children with their bed-wetting from when the child is about six years of age. Before this time it can sometimes be hard to get the child to be helpful. However, in some cases it might be wise to seek help sooner, such as when:

- the child who has been dry suddenly starts wetting at night;
- the wetting is frequent after school age;
- the wetting bothers the child or makes them upset or angry; or
- the child wants to become dry.

¿QUÉ ES LA INCONTINENCIA URINARIA INFANTIL?

La incontinencia urinaria infantil (también llamada enuresis nocturna) consiste en que el niño orina involuntariamente mientras duerme. Esto puede ocurrir de vez en cuando o todas las noches.

La incontinencia urinaria infantil es común. Por lo menos uno de cada cinco niños en Australia se orina en la cama. La incontinencia urinaria infantil puede ser herencia familiar y es más común en los varones que en las niñas antes de los nueve años de edad. Esta puede estresar al niño y causar preocupación a toda la familia, pero la buena noticia es que existe ayuda para solucionar este tipo de problema.

¿CUÁL ES LA CAUSA DE LA INCONTINENCIA URINARIA INFANTIL?

La incontinencia urinaria infantil tiene su origen en la combinación de tres factores:

- el cuerpo produce una gran cantidad de orina durante la noche;
- una vejiga que durante la noche puede almacenar sólo una pequeña cantidad de orina; y
- no poder despertar por completo.

Un niño que se orina en la cama no lo hace por flojera o por travesura. La incontinencia urinaria infantil está relacionada con ciertas enfermedades, pero la mayoría de los niños que se orinan en la cama no tienen problemas de salud significativos.

El control diurno de la vejiga es condición preliminar para evitar la incontinencia urinaria nocturna. La mayoría de los niños dejan de tener incontinencia urinaria diurna a partir de los tres años y nocturna al entrar a la escuela. Sin embargo, no es regla fija, y los niños pueden sufrir un percance de vez en cuando, tanto de día como de noche, hasta la edad de los siete u ocho años.

¿CUÁNDO PEDIR AYUDA PARA MANEJAR LA INCONTINENCIA URINARIA INFANTIL?

Lo ideal es acudir a un profesional de la salud que tenga formación especializada en el campo de incontinencia urinaria infantil, como por ejemplo un médico, fisioterapeuta o enfermera especializada en incontinencia. Ellos pueden ayudar a los niños incontinentes más o menos a partir de los seis años de edad. Antes de los seis años puede a veces ser difícil hacer que el niño colabore. Sin embargo, en algunos casos puede ser prudente buscar ayuda antes, por ejemplo cuando:

- el niño no ha sufrido de incontinencia urinaria pero repentinamente empieza a orinar dormido;
- la incontinencia urinaria es frecuente cuando el niño ya está en edad escolar;
- la incontinencia urinaria molesta al niño o lo trastorna o enoja; o
- el niño mismo quiere que se resuelva el problema.





CAN BLADDER CONTROL THROUGH THE DAY BE A PROBLEM?

Some children who wet the bed at night also have problems with how their bladder works through the day. They may go to the toilet too few or too many times, need to rush to the toilet in a hurry, have trouble emptying out all the urine or have bowel problems. Unless the child has wet underwear, families often do not know about these other bladder and bowel control problems. New day-time wetting by a child who is toilet trained should be discussed with a doctor.

WHAT CAN BE DONE ABOUT BED-WETTING?

Many children do stop wetting in their own time with no help. Most often, if wetting is still very frequent after the age of eight or nine years, the problem does not get better by itself. There are many ways to treat bed-wetting. A health professional will begin by checking the child to make sure there are no physical causes and to find out how their bladder works through the day. Then, there are a few ways to treat bed-wetting that are most often used:

- **Night alarms** that go off when the child wets the bed. These work by teaching the child to wake up to the feeling of a full bladder. The alarm is used either on the bed or in the child's underpants. The results are best when the child wants to be dry, wets very often, has help from a parent through the night, and uses the alarm every night for several months. Some children become dry using an alarm but later start to wet again. Alarms can work again after this relapse.
- **Drugs** that change how active the bladder is or cut down how much urine is made through the night can be prescribed by a doctor. These drugs can be used to help the bladder work better at night. Drugs alone don't often cure bed-wetting. Bladder function must be improved or bed-wetting may come back when the drug is stopped.

EL CONTROL DE LA VEJIGA ¿PUEDE SER TAMBIÉN UN PROBLEMA DIURNO?

Algunos niños que sufren de incontinencia urinaria nocturna también sufren problemas de mal funcionamiento de la vejiga durante el día. Van al baño muy pocas o demasiadas veces, tienen que correr al baño, tienen dificultades para vaciar enteramente la vejiga o tienen problemas intestinales. A menos que el niño se haya mojado, la familia a menudo no tiene forma de enterarse si existe algún problema de control vesical e intestinal. En el caso de que se presentaran episodios de incontinencia urinaria diurna en niños que ya saben ir al baño por sí solos, hay que acudir al médico.

¿QUÉ HACER EN CASOS DE INCONTINENCIA URINARIA INFANTIL?

Muchos niños dejan de orinar involuntariamente por sí solos, sin ayuda de nadie. En el caso de niños que pasados los ocho o nueve años todavía sufren de incontinencias urinarias muy frecuentes, el problema requerirá de tratamiento para solucionarse. Hay muchas maneras de tratar la incontinencia urinaria infantil. Lo primero que hará un profesional de la salud es un examen para establecer si existen causas físicas y determinar cómo funciona la vejiga del niño durante el día. Hay algunos tratamientos para la incontinencia urinaria infantil que se usan con mayor frecuencia:

- **Alarma nocturna** que suena cuando el niño moja la cama. Este método le enseña al niño a despertarse al sentir la vejiga llena. La alarma puede ir en la cama o dentro de la ropa interior del niño. Da el mejor resultado cuando el niño quiere dejar de mojarse, se orina frecuentemente en la cama, cuenta con la ayuda de sus padres en la noche y usa la alarma todas las noches por varios meses. Hay casos de niños que dejan de mojarse usando la alarma, pero que pasado un tiempo vuelven a mojarse. Después de esta recaída se puede intentar con la alarma nuevamente.
- **Bajo receta médica, remedios** que modifican la actividad de la vejiga o que disminuyen la cantidad de orina que se produce durante la noche. Estos remedios pueden ayudar a mejorar el funcionamiento nocturno de la vejiga. Los remedios por sí solos rara vez curan la incontinencia urinaria infantil. Es necesario mejorar el funcionamiento de la vejiga, de otro modo apenas se suspende el remedio, la incontinencia urinaria puede reanudarse.





WHAT CAN PARENTS DO?

- Seek help from a health professional with special training in children's bladder problems, such as a doctor, physiotherapist or continence nurse advisor.
- Watch for constipation as this can make the bladder problem worse. Seek medical help if it is an ongoing problem.
- If your child is using a bed-wetting alarm, get up when it goes off and help to wake them up and change their clothes or sheet. Make sure there is enough light at night so it is easy to get to the toilet.

There are some things which do NOT help:

- DO NOT punish for wet beds.
- DO NOT shame the child in front of friends or family.
- DO NOT lift the child at night to toilet them. This may cut down on some wet beds, but it does not help the child learn to be dry.
- DO NOT try to fix bed-wetting when other family members are going through a stressful time.

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES?

- Acudir a un profesional de la salud con formación especializada en incontinencia urinaria infantil, ya sea un médico, un fisioterapeuta o enfermera especializada en incontinencia.
- Mantenerse alerta para detectar si hay un problema de estreñimiento, ya que éste puede agravar el problema de la vejiga. Acudir al médico si el problema persiste.
- Si el niño está usando una alarma para incontinencia urinaria, levantarse cuando suene, y ayudar al niño a despertarse y cambiarle la ropa o las sábanas. Además preocuparse de que haya luz suficiente durante la noche para facilitarle al niño la ida al baño.

Hay algunas cosas que NUNCA ayudan:

- Castigar al niño por haberse orinado en la cama.
- Hacer al niño pasar vergüenza delante de la familia o amigos.
- Llevar al niño al baño cargándolo en brazos durante la noche. Tal vez se ahorre alguna sábana mojada, pero a la larga no estará contribuyendo a que el niño aprenda a no orinar en la cama.
- Intentar tratar la incontinencia urinaria del niño en momentos en que otros miembros de la familia están pasando por un momento difícil.



SEEK HELP

Qualified nurses are available if you call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66* (Monday to Friday, between 8.00am to 8.00pm Australian Eastern Standard Time) for free:

- Information;
- Advice; and
- Leaflets.

If you have difficulty speaking or understanding English you can access the Helpline through the free Telephone Interpreter Service on 13 14 50. The phone will be answered in English, so please name the language you speak and wait on the phone. You will be connected to an interpreter who speaks your language. Tell the interpreter you wish to call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66. Wait on the phone to be connected and the interpreter will assist you to speak with a continence nurse advisor. All calls are confidential.

Visit bladderbowel.gov.au or continence.org.au/other-languages

* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

BUSQUE AYUDA

El personal de enfermería especializado está disponible llamando gratuitamente a la Línea Nacional de Ayuda para la Incontinencia al 1800 33 00 66* (de lunes a viernes, de 8:00 a 20:00 horas, hora estándar del este de Australia):

- Información
- Asesoramiento
- Folletos.

Si usted tiene dificultad para hablar o entender Inglés puede acceder a la línea de ayuda a través del Servicio Telefónico gratuito de Intérpretes llamando al 13 14 50. Contestarán a la llamada en inglés, entonces usted diga el nombre del idioma que habla y espere en el teléfono. Le pondrán en contacto con un intérprete que hable su idioma, entonces diga que quiere llamar a la Línea Nacional de Ayuda para la Incontinencia al 1800 33 00 66. Espere a que conecten el teléfono y luego el intérprete le ayudará a hablar con un profesional de enfermería que podrá aconsejarle sobre la incontinencia. Todas las llamadas son confidenciales.

Visite bladderbowel.gov.au o continence.org.au/other-languages

* Las llamadas desde teléfonos celulares se cobran a las tarifas aplicables.