



IS BED-WETTING A PROBLEM IN YOUNG ADULTS?

About two out of every 100 young adults wet the bed at night (also called **nocturnal enuresis**). It can be a problem for both young men and women, with most young adults who wet the bed having done so since they were a child. While some may have had help as a child, many young people may never have had help with this problem. They may think bed-wetting will get better with time, or that it can't be helped.

Some young people with night-time wetting may also have day-time bladder problems, such as passing urine more often and more urgently than normal, and urine leaks as they hurry to the toilet (also called **overactive bladder**).

Bed-wetting can make everyday life more difficult. Young adults may be embarrassed by this problem, and they may fear that people will find out. They can also have the expense and workload of extra washing. It can be tricky to stay away from home overnight or to share a bed or room with someone else. A big worry is what bed-wetting can mean for close personal relationships.

IS HELP AVAILABLE FOR BED-WETTING?

The good news is that you CAN get help. With careful review and treatment, bed-wetting can often be cured, even if past treatment did not help.

Even when it can't be cured, you can reduce symptoms and keep bedding dry.

WHAT CAUSES BED-WETTING IN YOUNG ADULTS?

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.

In some young adults there is likely to also be some change in bladder function that stops normal filling and emptying of urine through the day.

**¿HAY MUCHOS ADULTOS JÓVENES CON
INCONTINENCIA URINARIA NOCTURNA?**

Alrededor de un 2% de los adultos jóvenes padece de incontinencia urinaria nocturna (también conocida como **enuresis nocturna**). Ésta afecta a jóvenes tanto del sexo masculino como femenino, y la mayoría de ellos la han sufrido la vida entera. Si bien algunos recibieron ayuda de niños, muchos de estos jóvenes quizá nunca hayan recibido ayuda de nadie. Tal vez piensen que la incontinencia urinaria nocturna con el correr del tiempo se mejorará, o bien piensen que no tiene remedio.

Algunos jóvenes que sufren de incontinencia urinaria nocturna pueden tener también dificultades urinarias diurnas, como por ejemplo el orinar con mayor frecuencia y con mayor apremio que lo normal, y que se les escape algo de orina al apresurarse al ir al baño (la llamada **vejiga hiperactiva**).

La incontinencia urinaria nocturna puede hacer la vida cotidiana más difícil. El adulto joven puede sentirse incómodo, y temer que la gente pueda enterarse. Además afrontan el gasto y tarea del lavado adicional. Y pasar una noche en otra casa o compartir una cama o habitación con otra persona puede ser difícil. Una gran preocupación es el efecto que la incontinencia urinaria nocturna puede tener en las relaciones íntimas con otras personas.

**¿EXISTE AYUDA PARA LA INCONTINENCIA
URINARIA NOCTURNA?**

Efectivamente sí, SÍ EXISTE ayuda. Por lo general, se puede curar la incontinencia urinaria nocturna, por medio de exámenes y tratamientos esmerados, incluso en los casos en que un tratamiento anterior no hubiese dado resultado.

Aun sin obtener curación, usted puede reducir los síntomas y evitar mojar en la cama.

**¿CUÁL ES LA CAUSA DE LA INCONTINENCIA
URINARIA NOCTURNA EN EL ADULTO JOVEN?**

La incontinencia urinaria nocturna 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 sólo puede almacenar una pequeña cantidad de orina; y
- no poder despertarse por completo.

En algunos adultos jóvenes es posible que exista una alteración en el funcionamiento de la vejiga que interrumpa el proceso de llenarla y vaciarla normalmente durante el día.





Worldwide research means that we now know more about the causes of bed-wetting, such as:

- bed-wetting can run in some families;
- some bladders can't hold very much urine through the day and this can cause problems at night;
- some bladders do not fully empty on the toilet, which means urine stays in the bladder;
- some kidneys make larger amounts of urine than normal through the night.

CAN THERE BE OTHER REASONS FOR BED-WETTING?

Some other things can make it hard to control bed-wetting, such as:

- constipation;
- infection in the kidney or bladder;
- drinking too many drinks with caffeine and/or alcohol;
- the use of some medications and illegal drugs; and
- allergies or enlarged adenoids and tonsils which block the nose or upper airways at night.

HOW CAN BED-WETTING BE HELPED?

Research has led to new types of treatment. Since bed-wetting in young adults can be more complex than in children, you must talk to a health professional with special training in bladder problems, such as a doctor, physiotherapist or continence nurse advisor. When you see this health professional, the problem will be reviewed and a physical check and some tests will be done. One test may check your urine flow (by passing urine in private into a toilet). Another test can check if your bladder empties right out. You may also be asked to do a bladder diary at home.

Treatment will depend on what was found in the check, but could be:

- treatment of constipation and bladder infection;
- drugs or sprays to boost how much your bladder can hold, or to cut down how much urine is made through the night;

La investigación a escala mundial ha revelado más sobre las causas de la incontinencia urinaria nocturna, por ejemplo:

- la incontinencia urinaria nocturna puede ser hereditaria en algunas familias;
- algunos riñones producen cantidades de orina mayores de las normales durante la noche;
- en el caso de otras personas la vejiga no se vacía enteramente al ir al baño y, por de tanto, parte de la orina permanece en la vejiga;
- algunos riñones producen durante la noche cantidades de orina mayores que las normales.

¿PUEDE HABER OTRAS CAUSAS DE LA INCONTINENCIA URINARIA NOCTURNA?

Hay otros factores que pueden dificultar el control de la incontinencia urinaria nocturna, tales como:

- el estreñimiento;
- la infección del riñón o vejiga;
- el consumo excesivo de bebidas que contienen cafeína y/o alcohol;
- el consumo de ciertos remedios y drogas ilegales; y
- las alergias o vegetaciones adenoideas y amígdalas inflamadas que bloquean las fosas nasales o las vías respiratorias superiores en la noche

¿CÓMO SE PUEDE TRATAR LA INCONTINENCIA URINARIA NOCTURNA?

La investigación ha dado paso a nuevos tipos de tratamiento. Debido a que la incontinencia urinaria nocturna en adultos jóvenes puede ser más complicada que la infantil, usted debe acudir a un profesional de la salud con formación especializada en problemas vesicales, ya sea un médico, un fisioterapeuta o una enfermera especializada en incontinencia. Al consultar a estos especialistas, se analizará la situación y se efectuará un examen físico junto con algunos análisis. Uno de los análisis examinará el flujo de la orina (haciendo que el paciente orine en privado en un excusado) y el otro comprobará si su vejiga se vacía completamente. Es posible que se le pida que usted lleve un diario en casa con información pertinente al funcionamiento de su vejiga.

El tratamiento dependerá de los resultados de los exámenes. Podría ser:

- tratamiento del estreñimiento e infección de la vejiga;
- remedios o rociadores para ampliar la capacidad de su vejiga, o bien para disminuir la cantidad de orina producida durante la noche;





- training to control how well the bladder stores and empties urine;
- use of an alarm that goes off when the bed becomes wet. This can be useful for young adults as well as children but may not be the first thing tried;
- a mix of some of the above treatments; and
- use of continence products to protect bedding and skin, reduce odour and increase comfort while treatment is underway.

Treatment can take a few months to work. If you only take the drugs or use the alarm now and then, it may not work at all. Some of the things that can increase the chance of becoming dry are:

- wanting to improve;
- having your treatment supervised; and
- putting in a big effort to make changes where you have been asked to.

When bed-wetting does not get better, it isn't your fault in this case, you should see a specialist doctor who will do a more thorough review.

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.

- ejercicios para controlar la efectividad con que la vejiga almacena y vacía la orina;
- uso de una alarma que suene al mojarse la cama (este sistema puede servirle tanto a adultos jóvenes como a niños, pero quizá no sea el primer tratamiento que se intente poner en práctica);
- una combinación de los tratamientos precedentes; y
- uso de productos para manejar la incontinencia, para proteger la ropa de cama y la piel, reducir el olor y hacerle sentir más cómodo durante el periodo de tratamiento.

El tratamiento dará resultado tras algunos meses. Si usted sólo toma los remedios o usa la alarma de vez en cuando, es posible que el tratamiento no dé ningún resultado. Algunos factores que pueden aumentar las posibilidades de curación son:

- un verdadero deseo de mejorar;
- tener alguien que controle su tratamiento; y
- hacer un esfuerzo grande para seguir los consejos dados y realizar los cambios pertinentes.

Si la incontinencia urinaria nocturna no mejora, no es culpa suya. En este caso acuda a un médico especialista, quien realizará un examen más minucioso.

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.

