

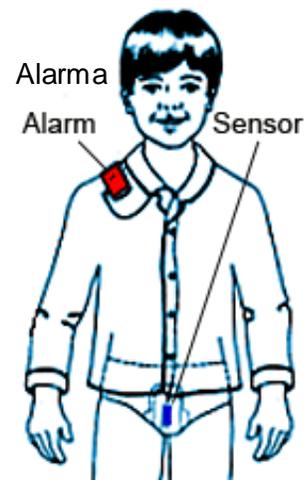
Existen dos curas para evitar mojar la cama: El tiempo y las alarmas de detección de humedad por mojar la cama. Cuando las alarmas se utilizan correctamente, funcionan en más de la mitad de los niños que las usan (60 a 80%).

¿Qué hace la alarma detectora de humedad?

Cuando un niño duerme, el cerebro y la vejiga podrían no funcionar bien conjuntamente. La alarma detectora de humedad le enseña al cerebro y al cuerpo a trabajar juntos. La alarma despierta al cerebro y le indica al cuerpo que hay que ir al baño o que debe aguantar la orina en la vejiga hasta la mañana. A menudo esto se lleva unas semanas o meses, pero muchos niños aprenden a despertar para ir al baño. Otros niños aprenden a dormir toda la noche sin mojarse.

¿Cómo funciona?

La mayoría de las alarmas tienen dos partes: un sensor y una alarma. El sensor va en la ropa interior y capta cuándo salen las primeras gotas de orina. La alarma que se coloca en el hombro de la pijama vibra o suena. El niño entonces se levanta de la cama para terminar de orinar en el baño. Con el tiempo, los niños aprenden a notar cuándo tienen la vejiga llena antes de comenzar a hacerse pipí.



¿Qué tipos de alarmas existen?

Existen varias clases de alarmas y sensores. Algunas alarmas suenan y otras vibran cuando el niño comienza a orinarse. Estas últimas podrían ser útiles para los niños que comparten la recámara o que tienen problemas auditivos. Sin embargo, las que vibran no alertan a los padres cuando comienza el niño a orinar. Algunas alarmas suenan y vibran.

Algunos sensores se abrochan en un lugar y otros se deslizan en un bolsillo adentro de la ropa interior.

Algunas alarmas se abrochan a la pijama en el hombro. Un tipo de alarma es un cojín o tapete en donde el niño se acuesta. El niño necesita mojarse bastante para que la alarma suene. No recomendamos este tipo de alarma pues los niños se tardan más en aprender a no hacerse pipí.

¿Cómo sé que la alarma está ayudando?

La primera meta es que su hijo pueda seguir los pasos correctos cuando suene la alarma. Los niños que mojan la cama más de una vez por noche podrían notar al principio una disminución en el número de veces que se hacen pipí o que el tamaño de la mancha que mojan es más pequeño. Todas estas son señales positivas de que la alarma está funcionando. Con el tiempo, su hijo permanecerá seco toda la noche o aprenderá a despertar para ir al baño. Podría tomarle varios meses para que esto funcione, así es que observe las señales de progreso y elógielo.

Consejos para tener éxito

1. Felicite a su hijo por usar correctamente la alarma. Usar la alarma es algo que, con práctica, su hijo **puede** controlar. No castigue a su hijo si se orinó en la noche.

2. La mayoría de los niños duermen profundamente. Si al principio su hijo no se despierta cuando suena la alarma, usted tendrá que despertarlo. Pídale que apague la alarma antes de ir al baño. Con el tiempo, casi todos los niños pueden despertarse por sí mismos.
3. Si usar la alarma falla, se podría deber a darse por vencido demasiado rápido o a no usarla correctamente. Use la alarma todas las noches a menos que su hijo duerma en otro lugar o que haya amigos durmiendo en la casa. Usted necesita estar disponible y dispuesto a ayudar. Acostumbrarse se llevará más que unos cuantos días, por lo tanto, observe las pequeñas señales de mejoría.
4. Existen varias marcas de alarmas. Lea las instrucciones de la suya para asegurarse de usarla correctamente.
5. Pídale a su hijo que practique el uso de la alarma durante el día. Existen algunas formas de hacer esto. Use la que le funcione a su hijo.
 - a) Su hijo puede sentarse en el inodoro y comenzar a orinar. Cuando la alarma suene, pídale a su hijo que pare de orinar. Asegúrese que su hijo termine de vaciar la vejiga (orinar) antes de levantarse del inodoro.
 - b) Cuando su hijo sienta la necesidad de ir al baño, puede irse a acostar en la cama. Pídale que se concentre en pensar cómo se siente la vejiga cuándo está llena. Posteriormente, él mismo pueden hacer sonar la alarma, ir al baño y orinar.
6. Mantenga un registro del progreso de su hijo que incluya cada cuándo se mantiene seco, si puede hacer lo correcto al sonar la alarma y el tamaño de la mancha mojada en la cama.
7. Asegúrese de que su hijo duerma lo suficiente para evitar que esté cansado durante el día. Si la alarma suena más de una vez cada noche, podría apagarla después de la primera o segunda vez que suene.
8. Podría ser difícil usar la alarma durante las vacaciones o cuando su hijo se quede a dormir en casa de otros. Si su hijo no la usa durante esas noches, vuelva a usarla lo más pronto posible.
9. A algunos niños les funciona mejor si ellos usan la alarma además de un medicamento recetada por su proveedor de salud. Una vez que el niño se mantenga seco, se puede suspender la medicina.
10. Cuando su hijo permanezca seco durante 14 días continuos, su hijo puede usar menos la alarma. Intente usar la alarma un día sí y un día no, después cada 3 días. Si su hijo comienza a mojar la cama nuevamente, use la alarma todas las noches hasta que confíe en que su hijo permanecerá seco nuevamente por varios días seguidos.
11. Su hijo podría cansarse de usar la alarma. Ayude a su hijo a pensar en las cosas que serán más fáciles o mejores cuándo ya no moje la cama. Piense en alguna idea para ayudar a su hijo a facilitarle el uso de la alarma.

El proveedor de salud de su hijo hablará con usted sobre otras cosas que puede hacer, además de usar la alarma, para lograr que su hijo pase la noche seco.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Para obtener más información sobre la salud y el bienestar, consulte este recurso:
<https://kidshealth.org/ChildrensWI/es/parents>

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.