

TÉCNICAS DE ENTRENAMIENTO

1- EL PIPÍ-STOP

El "pipí-stop" consta de dos rejillas de metal que están conectadas mediante unas pinzas a una batería que activa una alarma. Al orinar el niño sobre ellas mientras duerme, se ponen en contacto gracias a la orina, cerrándose un circuito y estableciéndose una corriente eléctrica que hace sonar la alarma que despierta al niño.

Actualmente existen varios modelos, según el tipo de sensor empleado:

- "La alarma y alfombrilla", que utiliza como sensor una o dos esterillas que se colocan sobre el colchón, mientras que la alarma se coloca en la mesilla de noche o en el suelo.

- "La alarma corporal", dispositivo electrónico que se sujeta en la muñeca del niño o en su pijama, y cuyo detector de orina va en el interior de una compresa que se coloca en el calzoncillo o braga.

La alarma despierta al niño al poco de comenzar a orinar, interrumpiendo su micción. Al repetirse esta secuencia se establece una asociación entre la distensión de la vejiga y el acto de despertar e interrumpir la micción. Posteriormente el niño será capaz de retener su orina sin necesidad de despertarse.

Alrededor de un 80% de niños que utilizan este método corrigen la enuresis.

Se necesita entre 1 y tres meses para aprender a despertarse a hacer pis o a aguantar sin orinarse toda la noche.

Se considera que el niño ha corregido la enuresis cuando lleve 15 días seguidos sin mojar la cama.

Sin embargo este método necesita de la colaboración del niño, por lo que éste debe estar motivado por dejar de hacerse pis y debe ser autónomo en su puesta en práctica (apagar la alarma, ir a hacer pis al baño, cambiar la compresa, etc.).

2- LA RETENCIÓN VOLUNTARIA

Si el niño se hace pis en la cama dos o más veces a la semana y ya ha cumplido los 5 años los padres pueden comenzar a ayudarlo para que se corrijan esos accidentes.

Este método consiste en decirle al niño que avise a sus padres cuando sienta muchas ganas de orinar y en ese momento animarle a retener la orina durante unos 5 minutos. En los ensayos sucesivos se va aumentando poco a poco (2 ó 3 minutos más que la vez anterior) el tiempo de espera hasta conseguir un máximo de 45 minutos.

Este entrenamiento se debe realizar al menos una vez cada día. Se debe elogiar o premiar el progreso en retención.

También se enseña al niño a interrumpir voluntariamente el flujo de orina varias veces (es decir, a parar y comenzar otra vez a orinar).

Este tratamiento se debe prolongar hasta conseguir 15 noches seguidas sin hacerse pis en la cama.

Hoy día parece que el entrenamiento en retención voluntaria de orina no resuelve la enuresis nocturna, aunque también se sostiene que aplicado conjuntamente con el método del pipí-stop, puede resultar beneficioso para aquellos niños que tengan alguno de estos problemas:

-Orinar muchas veces de día o de noche.

- Necesitar ir con urgencia a orinar pues de lo contrario se haría pis encima.
- Orinarse encima durante el día (Enuresis diurna)
- No ser capaces de cortar y reiniciar el flujo de orina al hacer pis.

Para poner en práctica este método se pueden seguir estas indicaciones:

- Recordar al niño cuando regrese del colegio que haga pis.
- Darle dos vasos de su bebida favorita junto con alimentos salados que aumenten su necesidad de beber.
- Decirle que nos avise cuando tenga muchas ganas de orinar.
- Cuando nos avise que quiere hacer pis, preguntarle si es capaz de aguantarse un ratito.
- Elogiarle por ser capaz de retener el pis y permitirle ir al baño.
- Una vez en el baño enseñarle a interrumpir el flujo de orina varias veces.
- Anotar el tiempo que ha conseguido retener el pis desde que nos avisó.
- En las sucesivas ocasiones que nos pida hacer pis, animarle a que se aguante dos o tres minutos más que la última vez.
- Continuar con el registro del tiempo, haciéndole ver y elogiando su capacidad de retención.
- Continuar hasta que consiga retener la orina 30 ó 40 minutos.

Para que podamos comprobar los progresos en la retención, además de hacer una gráfica en la que se vea el aumento de minutos que el niño es capaz de aguantarse, se pueden hacer marcas en un recipiente de plástico transparente, señalando los centímetros cúbicos o los mililitros (por ejemplo, marcas a los 100, 150, 200, 250..., hasta llegar a los 500 ó 600 ml.). Pedir al niño que haga pis en el recipiente y podremos comprobar cómo va aumentando la cantidad de orina que es capaz de retener.

Nota: No aplicar este método en el caso de niños con epilepsia o problemas renales. Consultar al pediatra en estos casos.