

PAUTAS PARA EL ENTRENAMIENTO EN EL CONTROL DE ESFÍNTERES

El control de esfínteres implica el paso de un comportamiento reflejo automático a una conducta voluntaria y controlada.

La mayoría de los niños/as logran el control diurno entre los dos y tres años. Hacia los cinco años ha adquirido ya el control nocturno y entre los doce y catorce años únicamente un 2% permanecen con incontinencia ocasional.

Actualmente se considera que la característica esencial de la Enuresis es la emisión repetida de orina durante el día o la noche, en la cama o en la ropa. La mayor parte de los casos este hecho suele ser involuntario, pero en ocasiones es intencionado. La edad cronológica del niño debe ser, por lo menos, de 5 años.

- Solemos hablar de Enuresis Primaria cuando el niño no ha llegado nunca a adquirir control sobre el paso de orina por la noche.
- Enuresis secundaria en el caso de niños que, tras haber conseguido un control inicial, de algunos meses por lo menos vuelven a recaer posteriormente.

Es importante señalar que cualquier situación o estresor que produzca tensión o ansiedad en el niño puede interferir en el control de esfínteres.

PROCESO DE APRENDIZAJE PARA EL CONTROL DE ESTE REFLEJO NATURAL

Este proceso implica que el niño aprenda:

- Ha de ser capaz de aprender a comenzar a orinar aún cuando la presión de la orina en la vejiga sea muy baja (ejercitando los músculos abdominales y los esfínteres externos).
- Ha de aprender a frenar las contracciones del músculo detrusor, provocadas por presiones de orina cada vez mayores.
- Ha de aprender a distinguir las sensaciones producidas dentro del cuerpo por un estado de repleción de la vejiga.
- Ha de aprender a frenar el flujo de orina voluntariamente, una vez que ha comenzado a orinar. Es decir, a contraer el esfínter externo.
- Ha de ser capaz de transferir todos estos mecanismos del estado de vigilia al estado de sueño.
- El niño ha de aprender también a ligar las sensaciones internas provocadas por niveles cambiantes de presión en la vejiga, con señales externas (por ejemplo el cartel de WC que puedan recordarle que tiene que orinar, aun cuando la presión de orina sea mínima, sobre todo si calcula que le va a ser imposible visitar el cuarto de baño en las horas subsiguientes).

En la adquisición de esta capacidad, intervienen varios procesos:

- Es necesario que maduren y desarrollen bien los diversos elementos componentes del tracto genito-urinario.
- Es necesario que se desarrollen bien los centros del Sistema Nervioso que posibiliten un aprendizaje de la difícil tarea de orinar a voluntad.

- Ha de existir un proceso de entrenamiento adecuadamente supervisado, que le ayude al niño a discriminar y distinguir las señales indicadoras de la necesidad de hacer pis, señales internas y las señales externas, que indican que ese es el momento y el lugar adecuado para orinar.

ES IMPORTANTE...

Especificar los objetivos y los hábitos que queremos conseguir (en este caso es el control de esfínteres, pero también cualquier otro hábito como puede ser vestirse y desvestirse, lavarse los dientes,...)

Acompañar siempre a los niños/as en estas actividades y enseñarles cómo deben hacerlo, prestándoles ayuda siempre que lo precisen (recordar que los niños no nacen sabiendo).

Hacerlo siempre en un ambiente relajado, tranquilo y comprensivo, sobre todo cuando haya alguna recaída (¡estamos empezando y estamos aprendiendo!).

El control del pis por la noche, se comenzará una vez que los niños controlen bien durante el día (no habrá control nocturno hasta que no se haya afianzado el control diurno).

Evitaremos, en todo caso, transmitir mensajes a nuestros hijos del tipo: "eres un meón..."; "tu hermana aprendió mucho antes que tú..."; "estoy harta de lavar sábanas todos los días..." y evitaremos utilizar castigos para conseguir este objetivo. (Tener en cuenta que la angustia y los nervios pueden provocar más ganas de hacer pis).

Recordar que cada niño/a tiene su propio ritmo y avanza de forma diferente en su desarrollo madurativo. Lo mejor es confiar en el desarrollo del niño/a, estimularlo positivamente y enseñarle, no exigirle.

Resulta muy útil anotar en papel las horas en las que el niño/a orina o hace caca durante la semana (tenemos que conocer con precisión y exactitud cuál es el punto del que partimos).

Empezar el programa de entrenamiento QUITÁNDOLE EL PAÑAL y poniéndole en el orinal media hora antes de la que hemos anotado, y en periodos no superiores a dos horas. NO volver a PONER EL PAÑAL aunque tengamos que estar cambiándole continuamente.

Es fundamental ser pacientes, perseverantes, comprensivos, aplicar nuestro sentido del humor (especialmente ante las situaciones adversas) e ir paso a paso, al ritmo de los pequeños/as.

El niño/a debe tener previamente unos conocimientos. Es conveniente que, antes de iniciar la educación de los esfínteres, el niño/a tenga algunas nociones básicas del esquema corporal (como arriba, abajo, delante, detrás) para poder seguir instrucciones, sea capaz de imitar y obedecer instrucciones simples como subirse y bajarse el pantalón.

El niño/a debe conocer las palabras clave necesarias para aprender el hábito concreto. Para ello, es importante emplear las palabras adecuadas: pis, orina, caca, heces, mojado, sucio, limpio, pañal, water, retrete, orinal,...

El niño/a debe entender lo que es la "caca" o el "pis" (en muchas familias se utilizan palabras o expresiones muy diferentes) y debe poder verbalizarlas.

Debe darse cuenta de las sensaciones que ocurren después de orinar o defecar estar "mojado", "sucio",... Un poco más adelante, el niño será

consciente de lo que se siente antes de: las "ganas" de hacer pipi (contracciones de la vejiga) o de defecar (movimientos del intestino).

Importancia de que el niño/a vea cómo hacen los mayores (niños o adultos) como modelos directos de conducta. Además de ver a los padres y a los hermanos mayores, se pueden emplear libros de cuentos que traten sobre ello.

Establecer una rutina con un horario preciso: llevarle al cuarto de baño cada cierto intervalo de tiempo.

Descubrir o identificar las señales que exprese y responder a ellas: el niño/a puede dar signos concretos no verbales de que quiere hacer pis o caca. Observa si el niño/a tiene algún movimiento especial antes de defecar (se pone rojo, se encoge,...) u orinar (se mueve, cruza las piernas, se lleva las manos al pubis,...). Cuando lo inicie, llámele la atención para que se de cuenta de ello: "(nombre del niño/a), me parece que tienes ganas de hacer caca ahora ¿verdad?".

Proponle un primer intento: "¿Quieres sentarte un rato en el orinal a ver si sale?" Si el niño/a tiene éxito, celébrelo con una alabanza, una frase sencilla y reforzante. Si no, no pasa nada y se puede añadir "otro día" o "la próxima vez" (nombre del niño/a) hará caca en el orinal como los niños/as mayores. Explicarle la conexión entre los pantalones secos y el hecho de utilizar el orinal. El niño/a debe saber que los pantalones secos significan una sensación agradable y que puede mantenerlos así utilizando el orinal.

Incitación: algunos niños/as necesitan que se les anime a ir al cuarto de baño a hacer pis o caca.

Usar recompensas: durante la fase de aprendizaje, refuerza y elogia siempre los éxitos y resta importancia a los fracasos.

Mostrarle nuestro orgullo y alegría cuando usa el orinal o el WC debidamente puede ser una recompensa muy poderosa. Para algunos niños/as, los elogios verbales serán lo más efectivo; para otros será el permitirles hacer alguna actividad gratificante, o darles algo agradable para comer.

Poner al niño/a ropa fácil de quitar. Las primeras veces apenas podrá esperar a que le desabrochen los vaqueros y... se sentirá frustrado si se le "escapa". Esto es aún más importante si el propio niño/a desea ir al retrete por su cuenta sin llamar a nadie. Por tanto es mejor ponerle pantalones con elásticos (tipo chándal).

⊗ QUÉ NO HACER

- **Castigos:** padres que creen que el niño es muy vago, no pone de su parte, no se esfuerza, creen que hay que reñirle y castigarle para que adquiera el control del pis.
Cuando hablamos de castigo, nos referimos a: poner en evidencia de cara a los hermanos, reñir, pegar.
Con ello, lo único que se consigue es que el niño esté más nervioso y en consecuencia produzca más orina y se haga más veces pis.
- **Permisividad:** si el castigo no es conveniente, tampoco lo es ser demasiado permisivo y liberarle de toda responsabilidad al niño.

La actitud más conveniente es la de comprensión de las dificultades, postura firme pero sin combinarla con enfados, etc., éstos pueden tener un efecto contrario al que esperamos conseguir.

- **Exigencia:** no conviene que seamos excesivamente exigentes. Hay que tener también cuidado en nuestras atenciones y cuidados y no hacerlas coincidir en los días que el niño se hace pis.
- **Pañales:** un procedimiento muy utilizado por muchas familias para hacer más llevadero el problema:
 - Evitar que el niño se enfríe.
 - Evitar que se estropee el colchón.
 - Que esté más cómodo y pueda dormir.
 - Ahorrar trabajo a las madres.A lo largo plazo no se está beneficiando al niño. La incomodidad de las primeras gotas nos despierta y nos hace visitar el cuarto de baño. Su piel se insensibiliza y esto supone una forma más de darse permiso para hacerse pis.
- **Levantar al niño de noche:** no le damos oportunidad de asociar las señales internas causadas por una vejiga repleta con el despertar provocado por tales sensaciones.
- **Restricción de líquidos:** recomendación muy común hecha por médicos, psiquiatras o los propios padres "cuánto menos beba, menos orina". Le privamos de determinadas sensaciones necesarias para adquirir el control total de los esfínteres. Es importante que el niño beba para poder detectar: señales de vejiga llena, incomodidad de las primeras gotas, contracciones del detrusor, posibilidad de despertarse.
- **Hierbas, inhalaciones:** introducción de hierbas en la nariz, papeles debajo de la lengua, estos procedimientos no tienen ninguna base sólo sirven para desanimar al niño. Son métodos ineficaces. Cuando funcionan es debido a que cambia la actitud de la familia.
- **Medicación:**
 - **Anticolinérgicos:** bloquean la acción de los nervios que enervan la vejiga:
 - Disminuyen la irritabilidad de la vejiga.
 - Aumentan la resistencia de la uretra.
 - Aumentan la capacidad de la vejiga.(Bellarvil)

TAMPOCO DEBEMOS...

- Tener prisa o impacientarnos. Recordamos que cada niño/a madura a su ritmo. Presionarle sólo conducirá a frustración y dificultades añadidas.
- Amenazarle, reñirle, gritarle, castigarle... cuando no logra controlar los esfínteres.
- Ridiculizarle en público, ante sus hermanos... compararlo con otros niños/as más "adelantados" o que ya han adquirido el control.
- Ponerle dificultades o impedimentos involuntarias en forma de ropa difícil de manejar por el niño/a: olvidarse de vaqueros, pantalones con cremalleras, petos con tirantes, leotardos...

CONTROL DE ORINA DIURNO:

- a) Retirar el pañal durante el día.
- b) Poner al niño/a en el orinal o WC cada dos horas los quince primeros días. Es importante hablar con él recordándole que va a hacer pis y que él lo diga.
- c) Cada vez que haga pis, reforzarle con algo que le guste.
- d) Si el niño/a controla pasados unos quince días, comenzaremos a ponerlo cada dos horas y media.
- e) Reforzar de igual forma cada vez que haga pis.
- f) Después de otros quince días, si controla bien, pasar a ponerlo cada tres horas.
- g) A partir de este momento se le reforzará cada dos veces que haga pis en el orinal.
- h) A los quince días de controlar y pedir cuando tenga ganas de ir al WC, reforzar sólo al final del día.
- i) Retirar el refuerzo de forma progresiva.

CONTROL DE ORINA NOCTURNO:

- a) Una vez conseguido el control durante el día, retiraremos el pañal de la noche ¡Definitivamente!
- b) Recordar que es muy importante que los niños/as se acostumbren a hacer pis siempre antes de acostarse.
- c) Es posible que los primeros días no aguante toda la noche seco, en ese caso procuraremos despertarle a media noche, para que haga pis conscientemente en el WC. Si vemos que está mojado, la siguiente noche lo levantaremos un poquito antes.
- d) Para ayudarle a controlar el pis durante más tiempo, es conveniente jugar durante el día a soltar y retener el pis varias veces cada vez que vaya a WC. (Hacemos ejercicios de cortar el pipi cada vez que vayamos al baño por el día durante un par de semanas)

CONTROL INTESTINAL:

Es preferible comenzar a habituarle al uso del orinal o sentarle en el WC justo después de las comidas creando hábito), ya que en ese momento la necesidad de evacuar es más apremiante y es más probable que el pequeño tenga éxito.

Intenta llevar a tu hijo durante veinte minutos tras la finalización de cada comida. Encontrar el momento preciso será cuestión de aplicar el método de "ensayo-error".

Al comenzar la enseñanza de control de intestinal aprovecha el momento de cambiar el pañal sucio. Dejarlo caer en el orinal, estableciendo así una relación entre deposición y recipiente. Puede animársele a hacer prácticas. Bajarle los pantalones y colocarlo un corto tiempo en el orinal, incluso con el pañal abierto dentro del orinal. Como si fuese un juego. Nunca forzar a que se siente en él o mantenerlo contra su voluntad (recordar, vamos a enseñarles, nunca obligarles o exigirles).

Aprovechar el momento en el que los padres o su hermano/a mayor, primos/as,... estén efectuando el acto de defecar, para que se vea estimulado su deseo natural de imitación (recordar: modelos directos de conducta).

Después de haber iniciado las prácticas, se debe encontrar el momento en que el niño/a esté deponiendo para conseguir, con habilidad, que lo haga en el orinal o en el WC. Esto no es fácil conseguirlo, sobre todo en las primeras ocasiones.

Al principio, premiar cualquier intento con contacto físicos, besos o palabras cariñosas. Luego hacerlo solamente con los éxitos, pero seguir elogiando y reforzando los buenos resultados obtenidos en los días sucesivos.

Si tardase en conseguir el control intestinal, seguir animándole y elogiando los intentos. No enfadarse, reñir ni castigar porque se produzcan fallos, como ya hemos comentado, esto sólo va a dificultar el aprendizaje. El conseguir buenos resultados se logra en un tiempo muy variable de unos niños a otros. Lo importante es permanecer pacientes, tolerantes y reforzantes ante cada uno de los pequeños pasos que vayan dando.

BIBLIOGRAFÍA: (Cuentos para enseñar a los pequeños)

iCaca! BAXTER, INCOLA. Barcelona: Timun Mas, 2003.

iYa no levo pañales! DENOU, VIOLETA. Barcelona: Timun Mas, 2004.

iFuera pañales! WATT, FIONA. Londres: Usborne, 2002.

¿Y después de los pañales? BORGARDT, MARIANNE. Barcelona: Timun Mas, 1996.