

## INCONTINENCIA DIURNA

La incontinencia diurna y las infecciones del tracto urinario son muy comunes en niños y bien frustrantes para los padres. Las infecciones y los accidentes ocurren mayormente porque no se vacía por completo la vejiga. La causa es por no seguir un hábito correcto a la hora de ir al baño, una de estas es el tener problemas relajando los músculos del esfínter en la vejiga para que la orina pueda fluir correctamente. Los hábitos son aprendidos y pueden ser modificados por medio de la técnica de relajar y retraer, pero esto requiere mucha paciencia y persistencia tanto del padre como del hijo/a.

### Pasos para la relajación y retención:

- Hacer que el niño/a orine cada **2 HORAS LLEVADAS POR RELOJ**.
  - Necesita intentarlo aún si el niño necesite ir al baño o no.
- Provea al niño/a una banquilla o una pila de libros para que pueda colocar sus pies firmes si sus pies no tocan el piso.
- Use una silla de inodoro más pequeña, para niños, para que así el niño/a no tenga que utilizar sus músculos para balancearse en el inodoro.
- Las piernas necesitan estar **BIEN SEPARADAS** con los pantalones completamente debajo de los tobillos.
- Asegure que el niño/a tome de 3-4 respiraciones profundas mientras esté en el inodoro para que pueda **RELAJARSE**.
- No puede darle prisa al niño y necesita brindarle al niño mucho tiempo para que trate de orinar.
- VACIAR DOS VECES:** Haga que el niño/a vacíe su vejiga completamente, luego cuente hasta 10 y trate de orinar otra vez.
- Si le es apropiado, puede comprar un reloj a su niño/a para que le ayude a recordar que tiene que ir al baño.
  - Los relojes pueden configurarse para que vibren cada dos horas.
  - Esto les ayuda a tener responsabilidad y elimina la vergüenza que causa estar recordándole que tiene que ir al baño frente a los amigos.
- Bríndele mucha motivación aún si el progreso es mínimo.
  - Haga un calendario y un itinerario de las veces que va al baño el niño/a, y permita que ellos hagan una marca o coloquen estampillas de su progreso.

### Comportamientos que se deben evitar:

- No permita que su hijo/a cruce las piernas o haga algún movimiento incorrecto que no le permita orinar. Si estos comportamientos son visibles, enseñe a su hijo/a que intente ir al baño.
- Enseñe al niño/a a no hacer fuerza a la hora de orinar. El esfínter solamente se abrirá cuando el niño/a está relajado.
- Eliminar cafeína y sodas (coke, café, té)
- Evitar jugos ácidos (Naranja, limón, Toronja, etc.) y jugos que contengan colorante rojo ó azul (Kool-aid, Hawaiiin Punch, Hi-C, Gatorades, etc.)
- No castigue al niño. El éxito solo se logrará solamente bajo una ambiente relajado.
- No se desanime. Toma tiempo modificar los hábitos urinarios.

