

Cuando la Enuresis & Encopresis interrumpen el sueño

ADIPA



Ps. Jennyfer Araya Domínguez

El Sueño

- El sueño le da al cuerpo un descanso y le permite prepararse para el día siguiente.
- También le da al cerebro la posibilidad de resolver las cosas.
- No se sabe exactamente qué tipo de organización realiza el cerebro mientras dormimos, pero se cree que el sueño puede ser el momento en el que el cerebro clasifica y almacena información, reabastece las sustancias químicas y resuelve los problemas.



¿Cuánto debemos dormir?

- La cantidad de horas de sueño que necesita una persona depende mucho de la edad. Los bebés duermen mucho; ¡entre 14 y 15 horas por día! Pero muchas personas mayores sólo necesitan entre 7 y 8 horas de sueño por noche.
- La mayoría de los niños de entre 5 y 12 años se encuentran en el medio, necesitan de 10 a 11 horas de sueño



Ten en cuenta

- Si una persona no duerme una noche puede estar malhumorada y torpe.
 - Después de dos noches sin dormir, la persona tendrá problemas para pensar y hacer las cosas; el cerebro y el cuerpo no pueden realizar las tareas habituales con la misma facilidad de siempre.
 - Después de 5 noches sin dormir, una persona tendrá alucinaciones (esto significa que ve cosas que no existen realmente).
 - Finalmente, se vuelve imposible para el cerebro dar indicaciones al resto del cuerpo sin sueño; el cerebro necesita pasar un tiempo en la cama y dormir.
-

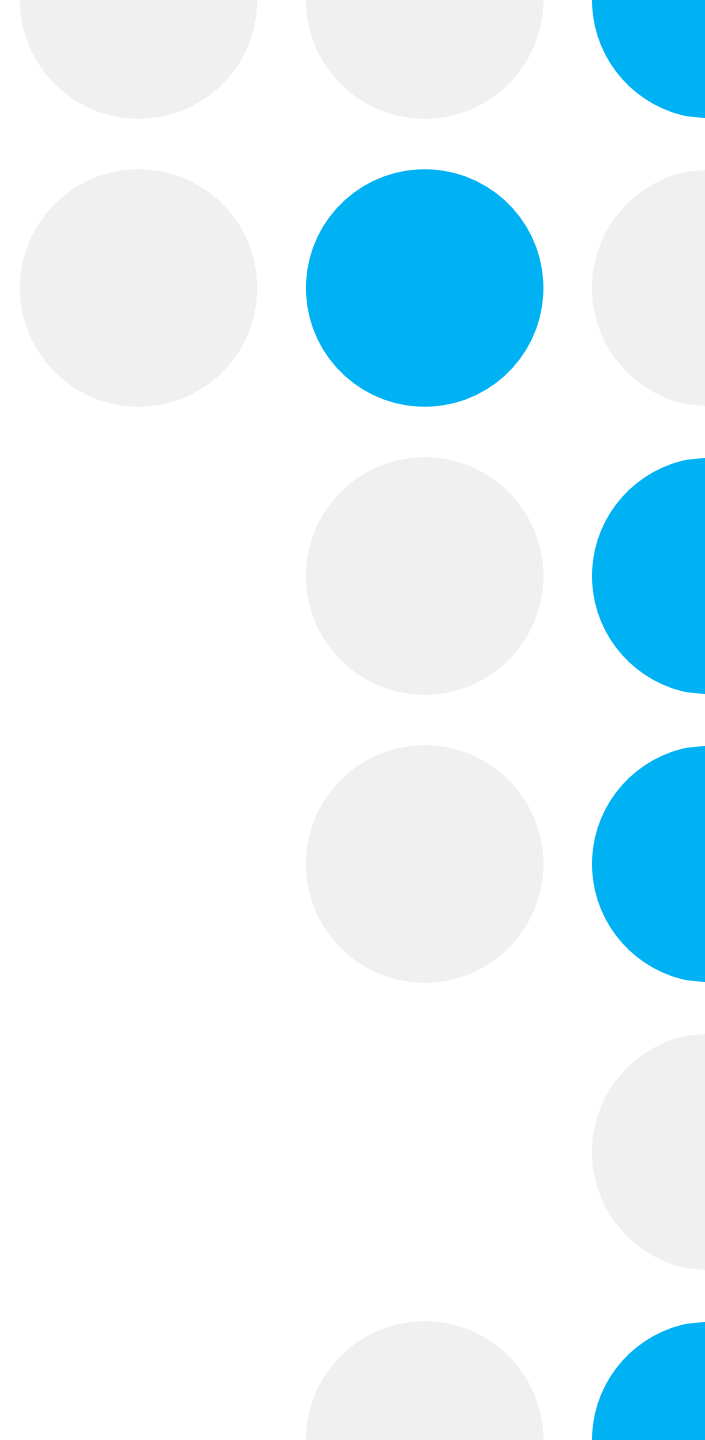


Enuresis & Encopresis



Consideraciones

- Para el control de esfínteres se requiere como condición la adquisición del lenguaje verbal y de la marcha además supone la necesidad de postergar, hacer transacciones y evacuar en lugares designados culturalmente.
 - Por lo tanto, implica la tolerancia a la postergación de las urgencias internas y a la incorporación de las normas sociales.
-



Que es la enuresis

- La enuresis o incontinencia urinaria consiste en la emisión repetida de orina de manera involuntaria durante el día o en la cama por la noche.
 - Existen 2 tipos.
-



Que es la encopresis

- La evacuación de heces, de consistencia normal o anormal, de forma repetida, involuntaria o voluntaria, en lugares no apropiados para este propósito (incluida la ropa interior), no debida a trastornos somáticos.
 - Existen dos tipos.
-



Que es la enuresis nocturna

Es la incontinencia nocturna o el orinado involuntario durante el sueño. La encopresis es la expulsión involuntaria de materia fecal durante el día. Ambas condiciones pueden ser frustrantes y afectar la autoestima del niño.



Algunas formas de determinar si un niño tiene enuresis o encopresis incluyen:

- **Observar el comportamiento del niño:** Si un niño se despierta mojado o si hay señales de que ha orinado en la cama, es posible que tenga enuresis. Si un niño tiene problemas para controlar la expulsión de materia fecal o si hay señales de materia fecal en la ropa o en el suelo, es posible que tenga encopresis.
 - **Hablar con el niño:** Preguntarle al niño sobre sus hábitos de orinado y defecación puede proporcionar información valiosa sobre si tiene enuresis o encopresis.
 - **Llevar un registro:** Llevar un registro de cuándo el niño orina y defeca puede ayudar a determinar si hay patrones que sugieran enuresis o encopresis.
 - **Buscar ayuda profesional:**
 - Es importante tener en cuenta que la enuresis y la encopresis son trastornos comunes en los niños y pueden ser tratados adecuadamente sin revestir mayor problema si se hace a tiempo.
-

¿Por qué ocurre?

- La enuresis y la encopresis pueden tener varias causas, incluyendo problemas de salud física, problemas de salud mental y problemas del desarrollo. **Algunas causas comunes incluyen:**
- **Problemas médicos:** La enuresis y la encopresis pueden ser causadas por problemas médicos, como infecciones del tracto urinario o gastrointestinal, problemas de vejiga o intestino, o trastornos hormonales.
- **Problemas emocionales o de salud mental:** Los niños que experimentan estrés o ansiedad pueden tener mayor riesgo de enuresis o encopresis. También pueden ser un síntoma de otros trastornos mentales, como la depresión o el trastorno de estrés postraumático.
- **Problemas del desarrollo:** La enuresis y la encopresis pueden ser un signo de retraso en el desarrollo o problemas con el control muscular.
- Si sospechas que tu hijo tiene enuresis o encopresis, es importante buscar ayuda profesional.



¿Qué es mojar la cama?

- Millones de niños y de adolescentes de todas las partes del mundo mojan la cama cada noche
 - La mayoría de los niños no cuentan a sus amigos que se hacen pipí en la cama; por eso es fácil que te sientas solo, como si fueras el único niño en todo el planeta que le ocurre.
 - A veces es utilizado como una razón para la vergüenza social.
-

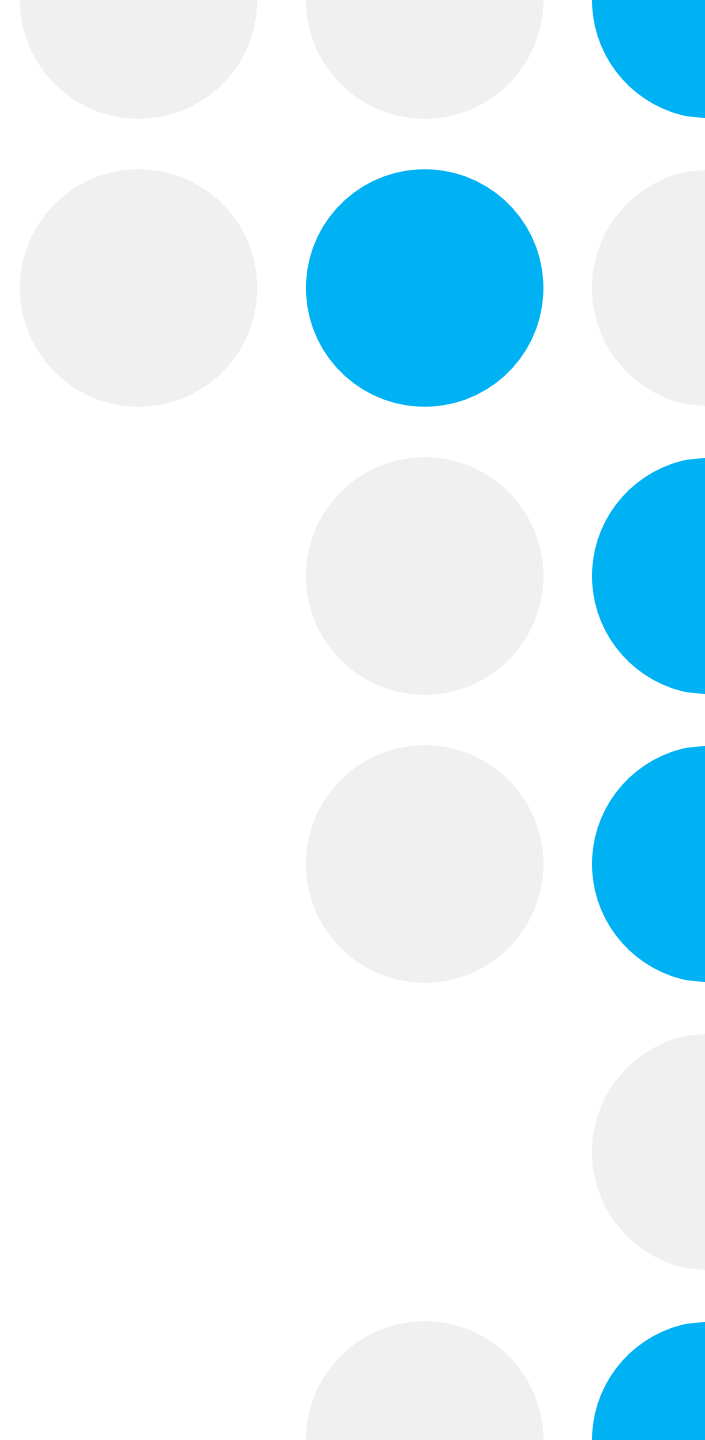


- Lo más importante a recordar es que nadie se hace pipí en la cama a propósito.
- Por alguna razón, los niños que mojan la cama no pueden notar que sus vejigas están llenas y no se despiertan para ir al baño.
- A veces, un niño que moja la cama tiene sueños realistas, de que está haciendo pipí en el baño, solo para despertarse después y descubrir que acaba de mojar la cama.



¿Por qué algunos niños mojan la cama?

- La enuresis se da por familias.
 - Esto significa que si se orina mientras duerme, hay bastantes probabilidades de que un pariente cercano tuyo también lo hiciera cuando era niño.
-



Causas psicofisiológicas

- **Profundamente dormido y no se despierta cuando su vejiga se llena.**
- **Alteración del sueño.**
- **Las situaciones de estrés.**
- **Problemas emocionales.**
- En algunos niños con enuresis nocturna pueden aparecer **dificultades para despertarse y estreñimiento.**



Mitos

- Se puede “enseñar” para que no moje la cama durante la noche

Si uso soluciones para evitar que el niño moje la cama, se va a prolongar la situación

Recompensar al niño si no se moja durante la noche puede ayudar a acabar con la situación

Mientras más demoro es sacar el pañal más tiempo tardara en ir solo/a al baño



¿Se debería levantar al niño a la noche para ir al baño?

- Despertar al niño puede interrumpir su sueño y no asegura que pueda controlar la enuresis efectivamente. Es importante que el niño pueda descansar adecuadamente a la noche para su desarrollo cognitivo y físico.
-



Los adultos somos facilitadores y no entrenadores.

- Cuidar la autoestima de nuestros niños y niñas, es fundamental en la conformación de su personalidad.
- Debemos crear un ambiente onfianza durante esta transición.
- Es importante recordar que los niños y niñas con necesidades especiales pueden demorar más tiempo en adquirir el control de esfínter, y necesitan mucha ayuda y apoyo de sus padres y educadores, y en algunos casos elementos especiales



Que podemos hacer

- Trata de no beber nada después de cenar y acuérdate de ir al baño antes de acostarte. Si mojas la cama por la noche, ayuda a hacer la limpieza, recogiendo las sábanas y metiéndolas en la lavadora.
 - Muchos médicos creen que el mejor tratamiento de la enuresis es un programa que re-entrena al cerebro a hacer una de estas dos cosas:
 1. despertarse para ir al lavabo y orinar
 2. seguir durmiendo y aprender a retener la orina hasta la mañana siguiente
 - Estos programas incluyen hacer ejercicios con la vejiga, como aguantarse el pipí un poco más de tiempo durante el día, leer sobre estar seco e imaginarse cómo nos sentimos cuando nos mantenemos secos y hasta utilizar una pequeña alarma.
-



Consecuencias de enuresis o encopresis.

- Problemas de autoestima
 - Dependencia excesiva hacia alguno de sus progenitores
 - Menos actividades sociales
 - Aumento de la sumisión, vergüenza y culpa.
 - Inestabilidad en el sueño.
 - Aumento en las tensiones familiares.
-



Importancia del sueño

Cognitivo

Físico

Sueño

Emocional

Metabólico