

# “INTERVENCIONES ENFERMERAS EN LA ENURESIS NOCTURNA PRIMARIA”.

## Psicoeducación a pacientes y familiares.



### AUTORAS:

Laura Calderón Jiménez (EESM, Hospital Universitario Infanta Cristina, Parla); Aitana García Muñoz (R2 Enfermería SM, Hospital Universitario Fuenlabrada); Yaiza Lasso Delgado (R2 Enfermería SM, Hospital Universitario de Fuenlabrada).

### INTRODUCCIÓN

La enuresis nocturna primaria es la emisión involuntaria y repetida de orina en la infancia mientras se duerme como mínimo 2 veces por semana durante 3 meses sin causa médica subyacente que lo justifique. Se considera patológico a partir de los 5 años.

Es un problema que afecta al 15% de los niños y niñas de 6 años. La EESM es fundamental para mejorar la calidad de vida del menor y de su entorno, disminuyendo las consecuencias en el desarrollo psicosocial del niño.

### OBJETIVOS

Describir una intervención psicoeducativa enfermera con apoyo en díptico diseñado para recomendaciones a familiares y al paciente con enuresis nocturna primaria.

### METODOLOGÍA

Se ha realizado una búsqueda bibliográfica de los últimos artículos en las bases de datos PubMed y Google Scholar. Se han seleccionado los artículos en castellano e inglés de los últimos 5 años.



### DESARROLLO:

Se ha elaborado un díptico para familiares con las intervenciones recomendadas para la enuresis infantil primaria. La intervención enfermera consiste en realizar psicoeducación al respecto. Se diferenciará si el paciente aún no tiene el problema o si ya lo tiene para realizar educación para la salud con un objetivo de prevención primaria o prevención terciaria.

#### PREVENCIÓN PRIMARIA:

- Explorar antecedentes familiares. 10 veces más posibilidades de heredarlo si uno de los padres lo padeció.
- Fomentar la hidratación en la escuela. Muchos niños beben durante las últimas horas de la tarde, al regresar del colegio exclusivamente, agravando el problema.
- Evitar estreñimiento, puede agravar el problema (ejercicio físico, dieta rica en fibra, adecuada hidratación...)
- Valorar los problemas médicos genitourinarios en la consulta de atención primaria.
- Animar a los padres a solicitar ayuda lo antes posible, muchos no lo hacen por evitar estigmatizar a sus hijos, pero puede agravar la situación.

#### PREVENCIÓN TERCIARIA:

- Restringir líquidos vespertinos, evitar diuréticos y bebidas gaseosas.
- Ir al baño antes de dormir.
- Calendarios de noches secas/mojadas con dibujos y reforzamiento positivo.
- Instruir a niños y padres el funcionamiento del aparato urinario.
- Hacer lista de ventajas de solucionar el problema, por ejemplo: ir a campamentos, pernoctar con amigos...
- Explorar incomodidades que le supone en su vida cotidiana.
- No entrenamiento para control de retención, retraso de la micción o corte de chorro porque predispone a infecciones.
- Realizar la cama y el aseo personal de forma independiente si cama mojada.
- Enseñar a contraer-relajar músculos del sueño pélvico.
- Almohada con alarma y detector de humedad. No financiado.

### CONCLUSIONES

La Enfermera Especialista en Salud Mental tiene a su disposición múltiples intervenciones que puede realizar para mejorar la enuresis nocturna primaria de los pacientes que atiende en la consulta de infanto-juvenil para mejorar la calidad de vida de sus pacientes.

La intervención propuesta incluye a la familia, como parte fundamental del abordaje a este problema de salud, para la mejora de la adherencia a las recomendaciones psicoeducativas y obtención de mejores resultados.



Bibliografía