

# Enuresis y calidad de vida

## La importancia del sueño en los niños

La enuresis se define como la salida involuntaria de orina durante la noche y se considera un fenómeno normal en niños de hasta 5 años.<sup>1</sup>

### Las causas pueden ser:<sup>1, 2</sup>

Herencia (75% tiene un familiar biológico que sufre o ha sufrido el trastorno)

Vejiga pequeña

Deficiencia de hormona antidiurética

Dificultad para despertar durante la noche

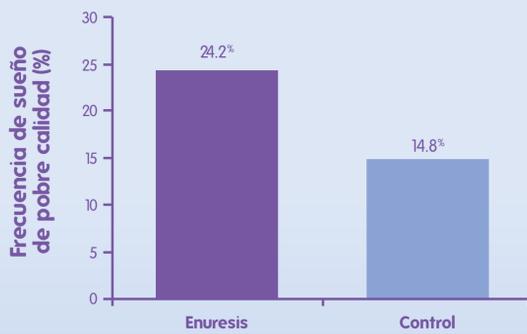
Factores de estrés psicosocial (cambios importantes: ingreso a vida escolar, rupturas o muertes familiares, mudanzas, hospitalizaciones, etc.)

Los niños con enuresis suelen no despertar durante la micción y mojan la cama.

Los estudios de las características del sueño en niños con enuresis han encontrado que:

- Las micciones ocurren más frecuentemente en las etapas de sueño profundo<sup>1</sup>
- Presentan un sueño más ligero por la estimulación cerebral e incapacidad para despertar completamente<sup>3</sup>
- Aumento de los movimientos periódicos de extremidades durante el sueño (PLMS por sus siglas en inglés)<sup>4</sup>

Los niños con enuresis tienen un sueño fragmentado y de calidad pobre<sup>1,5</sup>



Los niños con enuresis suelen tener movimientos involuntarios y frecuentes de las piernas. Lo que provoca una estimulación cortical o cerebral durante el sueño<sup>1</sup>

Un estudio que midió la calidad del sueño en niños con enuresis mostró:<sup>5</sup>

Despertares más frecuentes

Menor porcentaje de sueño sin movimiento

Periodos más cortos de sueño continuo

Mala calidad del sueño

La estimulación cortical se relaciona con el desempeño de las actividades del niño, durante el sueño, la estimulación cortical debe ser baja.<sup>1, 6</sup>

Los niños con enuresis tienen una estimulación cortical alta, que altera su descanso<sup>1</sup>



Adaptado de: Kreutzer JF, et al. Encyclopedia of Clinical Neuropsychology. Springer Science+Business Media LLC. 2011. [Internet]. Disponible en: <https://link.springer.com/referencework/10.1007/978-0-387-79948-3sa>

## Enuresis y calidad de vida

Los niños con enuresis presentan mayor somnolencia durante el día y mala calidad del sueño<sup>7</sup>

Hasta un 30% presenta angustia psicológica y un mayor riesgo de problemas conductuales<sup>8</sup>

La disfunción durante el día por mala calidad del sueño tiene efectos en diferentes áreas de la calidad de vida:<sup>8,9</sup>

- Psicológica
- Física
- Relaciones sociales y amistades

Los niños con enuresis presentan una autoestima baja que empeora con la duración del padecimiento y la edad.<sup>8,9</sup>

Las alteraciones del sueño deben considerarse al tratar niños con enuresis<sup>1</sup>

La baja autoestima asociada a la enuresis empeora con el paso del tiempo<sup>9</sup>

El diagnóstico y tratamiento adecuado de la enuresis puede mejorar la calidad del sueño y calidad de vida<sup>1</sup>

La enuresis es un padecimiento que requiere tratamiento y tiene solución

### Referencias:

- Pedersen MJ, Rittig S, Jennum P, et al. The role of sleep in the pathophysiology of nocturnal enuresis. Sleep Med Rev. 2020;49:101228.
- Feria M, et al. Guía Clínica para el manejo de los Trastornos de Eliminación (Enuresis y Encopresis). México: Instituto Nacional de Psiquiatría. (Serie: Guías Clínicas para la Atención de Trastornos Mentales). 2010
- Yeung CK, Diao M, Sreedhar B. Cortical arousal in children with severe enuresis. N Engl J Med. 2008;358(22):2414-5.
- Dhondt K, Baert E, Van Herzele C, et al. Sleep fragmentation and increased periodic limb movements are more common in children with nocturnal enuresis. Acta Paediatr. 2014;103(6).
- Cohen-Zrubavel V, Kushnir B, Kushnir J, et al. Sleep and sleepiness in children with enuresis. Sleep. 2011;34(2):191e4.
- Kreutzer JF, et al. Encyclopedia of Clinical Neuropsychology. Springer Science+Business Media LLC. 2011. [Internet]. Disponible en: <https://link.springer.com/referencework/10.1007/978-0-387-79948-3>
- Van Herzele C, Dhondt K, Roels SP, et al. Periodic limb movements during sleep are associated with a lower quality of life in children with monosymptomatic nocturnal enuresis. Eur J Pediatr. 2015;174(7):897e902.
- Jönsson Ring I, Neveüs T, Markström A, et al. Nocturnal enuresis impaired children's quality of life and friendships. Acta Paediatr. 2017;106(5):806-811.
- Ertan P, Yilmaz O, Caglayan M, et al. Relationship of sleep quality and quality of life in children with monosymptomatic enuresis. Child Care Health Dev. 2009;35(4):469-74.

Consulta más información sobre el tema en:



[pipienlacama.com.mx](http://pipienlacama.com.mx)