

Programa control de enuresis diurno

Para llevar a cabo este programa se deben seguir los siguientes pasos:

1º ESTABLECER LA PAUTA DE ELIMINACIÓN

El paso *más importante* y el primero que se debe dar para enseñar a un/a niño/a a ir al lavabo a hacer pis, es hallar su *pauta de eliminación*, es decir, las horas de cada día en las que se moje.

Con objeto de determinar la pauta de eliminación, se deberá llevar un registro durante dos semanas en el que quede reflejado el número de veces que en que el/la niño/a orina o defeca.

¿Qué hay que hacer durante dos semanas?

- 1) Durante este periodo de dos semanas, se sigue manejando este asunto de la misma forma que se venía haciendo hasta ahora.
 - a) Si no se le había estado llevando al cuarto de baño, no empiece a hacerlo todavía
 - b) Si se le había estado llevando al lavabo, registre si orina o no.
 - c) Desde que se levanta por la mañana hasta que se acuesta y en periodicidad de una hora se debe seguir comprobando y registrando si el/la niño/a se ha mojado o no.

Si está mojado, cuando se compruebe hay que cambiarlo a fin de que a la próxima hora se pueda comprobar si ha vuelto a eliminar o no.

Las hojas de registro que se acompañan son para rellenarlas durante estas dos semanas, se pueden usar los siguientes códigos:

Ejemplo de registro de eliminación:

MIÉRCOLES DÍA 1

HORAS	ROPA	RETRETE
7.00	M	S
8.00	S	
9.00	S	M
9.25	M	
10.00	S	

S = Seco M = Mojado

¿Cómo establecer un horario de ir al retrete?

1. Se cogen los registros de eliminación de las dos semanas que se han ido llevando a fin de averiguar las horas de cada día en las que es más probable que se moje; y en relación con cada

espacio de tiempo (7,00; 8,00; 9,00...etc) se suman el nº de veces en que se moja y se anota el total correspondiente a cada hora.

2. Se establece la Pauta de Eliminación con las horas de mayores frecuencias, en un número establecido de 4-8 veces.

Es conveniente al principio realizar las observaciones en periodos de una hora, indicando al respecto S(seco) o M(mojado).

2º ESTABLECER EL ENTRENAMIENTO URINARIO

La Rutina General que se debe establecer para ir al cuarto de baño es la siguiente:

A. EMPIECE QUITANDO LOS PAÑALES

Durante el día suprimiremos gasas, pañales,...

Ahora ha llegado el momento de quitarle al/la niño/a los pañales, para pasar a pantalones de entrenamiento durante el día.

Entrenar al/la niño/a a que dé una señal que sea usada posteriormente como medio de comunicación para poder ir al cuarto de baño. La señal puede ser una palabra, un gesto, etc.

Cada vez que el/la niño/a tenga que ir al cuarto de baño a hacer pis, haremos nosotros en primer lugar la señal convenida, posteriormente y en sucesivas ocasiones el/la niño/a imitará la señal y más adelante en el programa se la exigiremos cuando vaya a hacer pis. De esta forma conseguiremos que la señal entrenada sea usada funcionalmente por el/la niño/a en las ocasiones que se requiera.

Por la noche se le deben seguir poniendo los pañales (en el caso que se estuvieran usando).

B. CUMPLIR EL HORARIO PROGRAMADO

Comenzar el Programa de Entrenamiento en las horas programadas durante una semana. No efectuar ningún cambio en su horario durante este tiempo.

Es conveniente, al principio llevar al aseo unos 15 minutos antes de las horas señaladas.

Al cabo de una semana se deben examinar los registros, y en el caso de que fuese necesario, cambiar el horario con objeto de ajustarse de la forma más exacta a la pauta de eliminación del/la niño/a.

Se deben de escoger de dos a cinco veces al día, los mejores momentos para seguir con el Programa de Entrenamiento.

En semanas posteriores, cuando sus registros, de manera regular, sugieran cambios, se deben seguir ajustando los horarios.

Hay que llevar al/la niño/a al cuarto de baño a la hora prevista según el horario regular descrito en la Pauta de Eliminación, también se debe de estar al tanto de reconocer las señales en aquellas otras veces que manifieste necesidad de ir al water. En todas estas ocasiones se debe de llevar al lavabo y registrar los resultados.

C. PREPARAR LA ESCENA PARA EL ÉXITO

Desde el principio es importante de que el/la niño/a no vea el cuarto de baño como una habitación de juego y que haya objetos y personas que puedan distraerle. Debe de entender que él está allí solamente por una razón: para eliminar en el retrete.

El adulto está en el cuarto de baño por una razón específica: para ayudarle a atender a una tarea específica. Por lo tanto hay que hablarle acerca de lo que se supone que está haciendo, de para qué sirve el retrete y hay que evitar hablarle sobre cosas que no tienen relación con ello.

Si hace pis, hay que alabarle y darle su recompensa.

Si no hace pis, se saca del cuarto de baño hasta la próxima hora o hasta que haga alguna señal de necesidad. *Por supuesto, no se le puede “exigir” que orine, ya que sólo servirá para ponerle en tensión y hacer menos probable el éxito.*

D. ELIMINAR PRESENCIA DEL ADULTO EN EL CUARTO DE BAÑO

Cuando el/la niño/a sea capaz de estar en el retrete durante cinco minutos, sin su ayuda ni advertencias verbales; *se debe de ir eliminando la presencia del adulto del cuarto de baño, esto de forma gradual, empezando por prestar atención a otras cosas del baño; después quedándose en la puerta y por último saliendo del todo del cuarto de baño.*

E. MANTENIMIENTO DE LOS REGISTROS

Los registros se han de seguir llevando a lo largo del Programa de Entrenamiento Urinario. Se ha de registrar siempre que se lleva al/la niño/a al retrete, tanto si es en la hora programada de antemano o en otra por indicación del/la niño/a.

El registrar el progreso con todo cuidado es tan importante como la estrategia seguida, y al mismo tiempo nos va a indicar *cómo está funcionando el Programa.*

Se han de seguir siempre los mismos códigos en el registro.

F. EVALUAR EL PROGRESO

Para evaluar el progreso hay que comprobar que se está llevando al retrete en las horas correctas.

Que cuando se realice cualquier cambio en el horario, este nuevo horario se debe mantener como mínimo durante una semana, y sólo se debe volver a cambiar en el caso que los registros nos indiquen con claridad que se ha producido un cambio, por lo menos durante cinco días en la primera semana (no se producen cambios si sólo se han producido fallos uno o dos días)

Para realizar la evaluación del progreso, podemos al finalizar cada una de las semanas hacer un resumen de las hojas de registro contando:

- a) El número total de veces que se ha hecho en la ropa
- b) El número total de veces que ha hecho pipi en el retrete

Si el total de veces que se hace en la ropa va disminuyendo y el total de veces que hace en el retrete va aumentando, eso reflejará un progreso.

Ejemplo:

EJEMPLO	SEMANA 1ª	SEMANA 2ª	SEMANA 3ª	SEMANA 4ª	SEMANA 5ª
Orina en la Ropa	10	11	9	9	7
Orina en el Retrete	5	6	6	8	9

Una vez establecida la gráfica en el sentido en que el/la niño/a haga pis siempre o casi siempre que vaya al cuarto de baño, y que los progresos se sitúen entre un 90% y 100% durante varias semanas, nos plantearemos la siguiente tarea:

Ampliación del tiempo de retención del/la niño/a que debe hacerse lenta y pausadamente y en un primer momento sólo para una o dos horas habituales en que hace pis, para después generalizar el mayor tiempo de aguante a todos los momentos en que el/la niño/a va al cuarto de baño.

G. USO INDEPENDIENTE DEL W.C.

Cuando llegue el momento en que el/la niño/a no tiene más de un accidente a la semana, si a las preguntas la respuesta es “sí” entonces el/la niño/a está preparado para ir solo para ir al cuarto de baño.

1. ¿Expresa cualquiera de los signos que demuestran que él sabe que necesita orinar?
2. ¿Indica alguna vez de forma directa su necesidad, tirándole de la manga, señalando o haciendo algún sonido?
3. ¿Utiliza alguna vez el retrete por su cuenta, sin que se le tenga que llevar?

Si el/la niño/a está preparado para ir solo al cuarto de baño también lo estará para poner en práctica una serie de habilidades elementales de autonomía que son necesarias para realizar tal independencia. Los pasos que debería realizar son los siguientes:

1. Saber conocer cuando tiene que ir
2. Saber esperar para eliminar
3. Entrar al cuarto de baño
4. Bajarse los pantalones
5. Orinar de pie o sentarse en el wáter
6. Eliminar en el retrete
7. Utilizar el papel higiénico de forma correcta
8. Subirse los pantalones
9. Tirar de la cadena
10. Lavarse las manos
11. Secarse las manos

Es posible que muchos de estos pasos los aprenda el/la niño/a de forma separada, pero es importante que establezca la rutina de realización de forma consecutiva, para que pueda alcanzar tal independencia; para ello es bueno cuando sea necesario ayudarle recordándole “¿Qué haces a continuación?”, poco a poco y de una forma progresiva irá eliminando los recordatorios y la presencia del adulto en el cuarto de baño.

REGISTRO DE EVALUACIÓN DE PROGRESOS

	SEMANA 1ª	SEMANA 2ª	SEMANA 3ª	SEMANA 4ª	SEMANA 5ª
<i>Orina en la Ropa</i>					
<i>Orina en el Retrete</i>					