



# Cómo enseñar a usar la taza del baño a niños con síndrome de Down



**Boston Children's Hospital**  
Programa de Síndrome de Down

***¡Felicitaciones! Si está leyendo esto, probablemente esté pensando en cómo enseñar a su hijo a usar la taza del baño y preguntándose cómo iniciararlo en el uso de esta. Tal vez ya haya comprado una bacínica pequeña o un adaptador para el baño y haya comenzado a usarlo. Quizá solo se esté preguntando si comenzar el proceso, cuándo o cómo hacerlo, y si será diferente para su hijo con síndrome de Down. Esta guía le dará información para que pueda empezar a enseñar a su hijo a usar la taza del baño. Así que preparados, listos, ¡ADELANTE!***

## **¿PUEDE MI HIJO CON SÍNDROME DE DOWN APRENDER A USAR EL BAÑO?**

Al igual que sus compañeros de su edad con un desarrollo habitual, los niños con síndrome de Down tienen una amplia variedad de habilidades. La mayoría alcanzará sus indicadores de desarrollo, pero a su propio ritmo y plazo de tiempo. La mayoría de los niños con síndrome de Down pueden aprender a usar el baño y alcanzar con éxito este indicador del desarrollo tan importante. Descubrirá que las consideraciones de desarrollo que experimenta el padre de un niño sin síndrome de Down también se aplicarán a usted y a su hijo cuando comience este viaje hacia el logro del control de los esfínteres. Del mismo modo, la paciencia, la flexibilidad, la constancia, la repetición y el humor contribuyen a un proceso exitoso para ambos.

## **CONSIDERACIONES DE DESARROLLO**

Durante los primeros años o la etapa preescolar, los niños tienen por naturaleza la necesidad de complacer a sus padres o cuidadores e imitar lo que ven. Al mismo tiempo, comienzan a darse cuenta de que son autónomos e independientes de sus padres, y comienzan a ejercer esa autonomía en su entorno. Una vez que un niño adquiere conciencia de sí mismo y comprende cuáles son sus expectativas, enseñar a usar la taza del baño se vuelve más fácil. La incorporación del juego en el proceso mejora la cooperación y disminuye la lucha de poder innata que es propia de esta etapa de desarrollo. Comprendiendo y trabajando en esta dicotomía, se puede lograr una enseñanza para usar el baño sin estrés.

Comience por evaluar las competencias de preparación de su hijo. Si su hijo no muestra las señales de abajo, lo mejor es ser paciente, estar atento a las señales y preparar el escenario para crear una base sólida desde la cual comenzar.

## **EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS DE PREPARACIÓN.**

### **Consideraciones generales**

- ¿Cuánto tiempo puede estar seco su hijo? Una buena forma de determinar esto es elegir un fin de semana y durante las horas en que esté despierto, llevar un registro de si está mojado o seco. Comience revisando cada hora. Si se moja constantemente, comience a revisarlo con más frecuencia (hasta cada 15 minutos) para tener una referencia.
- ¿Se comunica verbalmente su hijo? ¿Tiene una forma su hijo de comunicar una necesidad, ya sea mediante señales, gestos, expresiones faciales u otra forma de comunicación? Cabe señalar que no es necesario que tenga competencias verbales para comenzar a enseñarle a usar la taza de baño.
- ¿Camina sin ayuda su hijo? Una vez más, esto en sí mismo no es un impedimento para enseñarle a usar la taza del baño, pero si el niño no puede llegar o alcanzar la taza del baño o la bacínica por sí mismo, se necesitarán adaptaciones.
- ¿Participa su hijo en el proceso para vestirse? ¿Puede subirse y bajarse los pantalones solo su hijo? Esto puede ayudarlo a tener una idea de sus competencias motoras actuales.
- ¿Es consciente su hijo del proceso de evacuación? Por ejemplo, ¿puede decir lo que necesita/quiere su hijo? ¿Le avisa antes o después de tener un accidente? ¿Le dice cuándo necesita que lo cambie trayéndole un pañal o tratando de quitarse el pañal sucio/mojado? Estas acciones indican que es consciente de los procesos de excreción.
- ¿Tiene patrones habituales su hijo para orinar o evacuar? ¿Permanece seco durante las siestas? ¿Se esconde o quiere privacidad cuando evacúa? Esta información lo ayudará a crear un plan adaptado a su hijo.

## Competencias de preparación para la comunicación

Es necesaria una forma de comunicar la incomodidad por un pañal sucio o mojado, ya sea verbalmente o con señales no verbales para comenzar el proceso. Algunos niños aprenden mejor usando una combinación de imágenes (como el sistema de comunicación por intercambio de imágenes, PECS) y el lenguaje hablado. Otros usan la señal de que quieren usar la taza de baño junto con la palabra hablada. También se puede utilizar la comunicación aumentativa basada en la tecnología. En ocasiones, algunos niños podrían omitir el paso de pedir usar el baño y comenzar la tarea de forma independiente.

## Competencias de preparación motora

Para un niño que puede caminar, la secuencia de eventos relacionados con el uso del baño incluye caminar al baño, bajarse los pantalones, sentarse en el baño, relajarse, pujar (evacuar), limpiarse, levantarse del baño, subirse los pantalones, tirar de la cadena y lavarse las manos. ¿Puede agacharse y sentarse solo su hijo o necesita ayuda para subir y bajar de la taza de baño? ¿Tocan el suelo sus pies o cuelgan? ¿Tiene que esforzarse su hijo para no caer en el orificio del asiento de la taza de baño? Para los niños que no caminan, podría ser necesario un equipo adaptativo para usar el baño (a menudo lo mejor es que lo evalúe un fisioterapeuta) para darles suficiente comodidad para relajarse y usar el baño con éxito. Una base firme para que el niño apoye los pies y un asiento cómodo y estable en el que sentarse, ayudan a alinear el cuerpo, promueven la relajación y facilitan la evacuación intestinal.

## Competencias de preparación cognitiva

Su hijo deberá comprender lo que le está pidiendo que haga y poder seguir las instrucciones. El primer paso será reconocer la bacinica como una silla y sentirse cómodo sentado en ella. El segundo es comprender el uso de la bacinica. Aprender esta conexión puede tomar algún tiempo. Su hijo necesitará tener la capacidad de atención suficiente para percibir la señal de que necesita usar el baño, "aguantarse" el tiempo suficiente para llegar al baño o a la bacinica, relajarse y luego evacuar u orinar. Los tiempos para sentarse programados (también conocidos como horarios) de no más de 5 minutos son fundamentales para establecer las bases del éxito. Al principio, estos momentos se utilizan para acostumbrar a un niño al asiento y al baño, y no dependen de que este pueda pedir sentarse en él.

## Competencias de preparación social/emocional

Los niños pequeños a menudo quieren ser como sus padres y complacerlos. Puede usar estos dos factores a su favor cuando esté listo para trabajar en el proceso de aprender a usar la taza del baño. Como ocurre con la mayoría de las cosas nuevas, la consistencia y la repetición son dos requisitos clave. Si hay mucho estrés o ansiedad u otros cambios nuevos en el hogar (es decir, el nacimiento de un nuevo hermano, mudarse a una casa nueva, cambiar los hábitos en la escuela o en casa), puede ser mejor esperar para comenzar el proceso.

¿Recuerda que mencionamos antes que los niños que están listos para comenzar a aprender a usar la taza del baño también están en una etapa donde quieren más autonomía/independencia? Es entonces cuando se dan cuenta de que ELLOS también pueden decir que no. Sabiendo cómo se desarrolla esta fase habitual del desarrollo, podrá prepararse para ella y darles más control en otras áreas de su vida (qué quieren ponerse, si quieren comer zanahorias o guisantes, si quieren dormir con su conejo o su gato de peluche), para que no sea tan probable que se resistan a aprender a usar la taza del baño. Además, si hay factores externos fuera de su control (como tener que compartir a sus padres con un nuevo hermano o que su maestra esté de baja por maternidad), también pueden provocar una respuesta negativa en un área muy diferente (quizá en aprender a usar la taza del baño). El programa de cada niño debe basarse en sus habilidades y competencia adquiridas. Para algunos niños, el estrés de convertirse en un "niño o niña grande" puede ser contraproducente y provocar rechazo/regresión. Para estos niños, lo mejor es un cambio gradual, como limitar el uso del pañal entrenador al baño y felicitarlos por cualquier logro.



# DIEZ PASOS PARA ENSEÑAR A USAR LA TAZA DEL BAÑO CON ÉXITO

## PASO 1: Haga que la hora del cambio de pañal sea menos divertida

Cuando su hijo era un bebé, el cambio de pañales era un "momento especial" para darle comodidad, crear vínculos y jugar. Ahora que su hijo está listo para usar la taza de baño, haga que la hora del cambio de pañal sea menos divertida. Hable menos, céntrese más en el objetivo y cambie el pañal en el baño, con el niño de pie. Esto reforzará el concepto de que SOLO se debe orinar y evacuar en el baño y que los pañales entrenadores, las toallitas húmedas y las mudas de ropa pertenecen a tal lugar.

## PASO 2: Consiga una bacinica

Muchas familias compran una bacinica cuando su hijo tiene alrededor de 2 años. Incluso si el niño aún no está listo para comenzar a aprender a usar la taza del baño, esto "preparará el terreno". Los niños mayores pueden decidir si quieren un adaptador o una bacinica pequeña. Si usa un adaptador, asegúrese de tener un taburete donde el niño pueda apoyar los pies de manera segura (también hay disponibles sistemas integrados de taburetes y adaptador). Ponga la bacinica en el baño y déjelo sentarse en ella para jugar o cuando usted esté sentado en la taza del baño. Trate de no sentarlo en la taza del baño o en la bacinica a menos que físicamente no pueda hacerlo, ya que esto puede provocar resistencia. Si se niega, dele la opción de hacerlo en ese momento o en dos minutos o use técnicas de transición (es decir, un temporizador visual, ahora/luego o un horario visual). Pruebe jugando con juguetes, leyendo libros, cantando canciones o escuchando música. Dele calcomanías, choque los cinco o dele algún otro incentivo de bajo costo o temporal para cooperar.

| IDEAS PARA LOGRAR QUE SE QUEDEN SENTADOS                          | INCENTIVOS TEMPORALES/DE BAJO COSTO               |
|---|---|
| Leer  | Jugar el juego favorito de su hijo                |
| Cantar canciones  | Tener una fiesta de té                            |
| Usar juguetes que se soplan (rehiletes, espantasuegras, silbatos) | Mirar un video divertido de YouTube               |
| Escuchar música   | Pintarse las uñas                                 |
| Mirar fotos en su celular   | Quedarse despierto 15 minutos más tarde esa noche |
| Jugar un juego en su celular                                      | Hacer una ronda de chocar los 5                   |
| Jugar con un juguete especial                                     | Llamar a un familiar o amigo                      |

## PASO 3: Animarlo a vestirse y desvestirse

Pídale a su hijo que lo ayude a vestirse y desvestirse. Vestirlo con ropa que sea fácil de poner o quitar, como pantalones con cintura elástica, faldas o vestidos, facilita un poco el proceso. Permita que su hijo practique ponerse y quitarse los pañales entrenadores.

## PASO 4: Evite el estreñimiento

Recuerde que, aunque a los niños los motiva complacer a sus padres y aprender a usar la taza del baño, los motiva más evitar el dolor, por lo que debe evaluar constantemente si hay estreñimiento verificando los patrones, la frecuencia y la cantidad de las evacuaciones. Las deposiciones blandas por si solas no significan necesariamente que el niño no esté estreñido. Si comienza a observar evacuaciones intestinales más duras, en menos cantidad o muy grandes, o un cambio en la frecuencia en que las tiene, informe al proveedor de atención médica de su hijo. Si su hijo comienza a resistirse, evita usar el baño o cruza las piernas mientras evacúa, esto puede ser una señal de que hay que estar más atento al estreñimiento.

## PASO 5: Fomentar la imitación

¡Hágalo divertido! Pruebe que su hijo practique sentarse en la bacinica mientras usted está sentado en la taza del baño. Use animales de peluche o muñecas y simule que también están aprendiendo a usar el baño. Algunas muñecas pueden "beber" biberones llenos de agua y luego orinar en una bacinica de juguete. También pueden ser útiles las historias sociales o los videos sobre el uso de la taza del baño, que puede encontrar gratis en línea o que puede crear usted mismo.

## **PASO 6: Práctica regular**

¡La consistencia y la repetición son claves para el éxito! Comience con 5 minutos sentado al día y deje que su hijo configure el cronómetro, para que tenga el control. La hora del baño suele ser un buen momento para hacer esto, ya que su hijo ya estará desvestido. Luego, comience a implementar que se siente de 5 a 10 minutos después de la hora de la comida para aprovechar el reflejo gastrocólico (entrada de comida, evacuación intestinal) o antes o después de la siesta o la hora de acostarse. Elija el momento que más le convenga y cuando no tenga prisa, para que su hijo pueda hacerlo con éxito. Finalmente, agregue recordatorios verbales o no verbales, limitados a una frecuencia de cada 2 horas.

## **PASO 7: Lavado de manos y limpiarse**

Es posible que su hijo ya haya aprendido a lavarse las manos. Aprender a limpiarse suele ser una competencia que se adquiere más gradualmente. A algunos niños les resulta más fácil usar toallitas húmedas que papel higiénico, mientras que a otros no les gusta esa humedad. Comience haciendo que se limpien la última vez (después de que usted hizo todo el otro proceso de limpieza), luego que lo haga desde la penúltima vez, y así sucesivamente, hasta que asuman gradualmente todo el proceso. Debe verificar al final para darle comentarios de si lo hizo lo suficientemente bien. El control de la motricidad fina podría impedir el proceso, y a algunos les resultará útil tener un espejo largo puesto estratégicamente en el baño, para que pueda ver lo que está haciendo.



## **PASO 8: Usar ropa interior**

Establezca una "hora de la ropa interior". Recomendamos comenzar esto una vez al día, una vez que el niño pueda estar seco durante 2 horas seguidas. Un buen momento para implementar esto es después de cambiar el pañal o de usar la taza del baño con éxito. Si se resiste, trate de implementar el uso de ropa interior mientras ve su película favorita. Aumente gradualmente este tiempo a períodos más largos en casa antes de tratar de practicarlos fuera de casa. Cuando su hijo pueda estar seco el 50% del tiempo, deberá estar listo para usar ropa interior durante todo el día.

## **PASO 9: Fomentar la independencia**

Su hijo usará la taza del baño solo cuando esté listo. Antes de eso, siga recordándoselo. Puede ser útil recordárselo con amabilidad antes de salir de casa, de salir a jugar, de ver televisión o de jugar un juego en la computadora. Para un niño que ignora los recordatorios de los padres, considere usar un reloj despertador o FitBit (verifique que su FitBit se pueda programar varias veces durante el día). Recuerde elogiar lo suficiente (pero no demasiado) cuando su hijo use la taza del baño solo.

## **PASO 10: Poniendo todo junto**

El logro de la enseñanza para usar la taza del baño consiste en:

- Reconocer la señal para usar la taza del baño.
- Poder "aguantarse", avisar o llegar al baño.
- Desvestirse, llegar a la taza del baño, evacuar, limpiarse, vestirse, tirar de la cadena y lavarse las manos.

Hasta que estos pasos sean automáticos, es importante apoyar y reforzar el proceso.

Un sistema de intercambio de imágenes o una historia social podrían ser útiles para su hijo. También podría ser útil poner un horario visual en la pared del baño o cantar una canción sobre los pasos que hay que seguir.

Los juegos y las canciones también son buenas herramientas para enseñarle.

La flexibilidad, la adaptación, la repetición y la constancia son puntos clave en cualquier programa eficaz para aprender a usar la taza del baño.

## PAPEL DE LOS PADRES

- Ofrezca dirección, motivación y aceptación conforme su hijo aprende.
- Modele el proceso permitiendo que su hijo lo acompañe al baño.
- Elimine cualquier expresión de decepción ya que los accidentes OCURRIRÁN.
- Divida el proceso en pequeños pasos alcanzables.
- Recuerde que el objetivo inicial no debe ser la enseñanza durante todo el día, sino la adquisición gradual de cada competencia (reconocimiento de la necesidad, llegar a la taza del baño, desvestirse, evacuar, etc.) hasta que todas las competencias se puedan combinar; y que estas competencias no tienen que aprenderse en orden. Si parece que se estancó en un paso en particular, pruebe con otro y una vez que lo haya logrado, vuelva al que le costó más trabajo. ¡Trate de mantener el momento de éxito!
- Observe las señales de su hijo y, si nota resistencia o retroceso, dé un paso atrás.
- Dé continuidad al plan y a la rutina de enseñanza para usar la taza del baño tanto en la casa como en la escuela.
- Asegúrese de que su hijo no esté estreñido.

## CÓMO ESTRUCTURAR SU MÉTODO

A los niños les va mejor con un método positivo de aprendizaje. Puede aprovechar el deseo de su hijo de complacerlo y su respuesta a los elogios. Use un refuerzo positivo en cada paso para aprender a usar la taza del baño y resista la tentación de hablar sobre las decepciones.

Evite usar incentivos de "alto riesgo", como un viaje a Disney World, ya que no funcionan. Los mejores refuerzos son los incentivos de bajo costo o temporales (ver la tabla de arriba). A menudo, observamos que lo que más valora un niño es pasar un tiempo especial a solas con un parente haciendo una actividad de su elección (p. ej. un libro adicional para leer juntos).

Recuerde que elogiar demasiado puede sentirse como presión, así que modérelos en consecuencia.

No se sorprenda si hay retrocesos o resistencia en el proceso. Ambos son bastante comunes y pueden "extenderse" a otros aspectos de la vida de su hijo. Si esto ocurre, trate de evaluar la causa (demasiada presión, un nuevo bebé, vacaciones, un procedimiento quirúrgico, una enfermedad, un conflicto matrimonial) y haga los ajustes apropiados.

## POSIBLES OBSTÁCULOS

Comenzar a ir a la escuela, un nuevo año escolar o una nueva escuela, maestro o salón de clases pueden ser un gran reto para algunos niños. Algunos niños tienen dificultades para adaptarse a estas transiciones y para equilibrar el aprendizaje y la instrucción en otras áreas con el aprendizaje del concepto y el control del uso del baño. Para algunos, el aumento del estrés en estos entornos puede provocar patrones de micción más frecuentes y comportamientos de retención, lo que puede provocar estreñimiento e incontinencia fecal.

¡Usted conoce mejor a su hijo! No tema ser flexible. Algunos niños pueden ponerse ansiosos a la hora de usar la taza del baño o cuando dejan de usar sus pañales, así que esté dispuesto a modificar su plan. A otros les podría funcionar mejor un método más estructurado en la escuela y mantener esa consistencia en casa. En este caso, considere incluir la enseñanza del uso de la taza del baño en el Programa de Educación Individualizada (IEP) de su hijo. En algunos casos, será necesario incorporar un especialista en comportamiento para reforzar el programa y ayudar a desarrollar un plan. A veces, podría ser beneficioso esperar hasta las vacaciones para trabajar con su hijo en el uso de la taza del baño y trasladar esa nueva competencia al entorno escolar. Otras sugerencias incluyen sesiones cronometradas para sentarse de no más de 5 minutos, recopilar datos (sobre el éxito, la hora



del día, etc.), usar relojes con alarmas para recordarle al niño que se siente y reeducar al intestino para evitar accidentes en la escuela. La reeducación intestinal puede reducir el estrés en algunos niños y mejorar la capacidad de predecir cuándo es más probable que evacúen aprovechando el reflejo gastrocólico. El uso del tiempo de acción de laxantes junto con tiempos programados para sentarse puede ofrecer esta reeducación, pero debe hacerse con la ayuda de su proveedor.

## CÓMO EVITAR LOS OBSTÁCULOS

Conozca los hábitos de micción (para orinar) y de evacuación intestinal de su hijo. La mayoría de los niños están listos para comenzar la enseñanza para usar la taza del baño cuando pueden estar secos/limpios durante 2 horas seguidas.

¿Su hijo tiene episodios recurrentes de estreñimiento o diarrea? Si es así, consulte a su pediatra antes de comenzar un programa para aprender a usar la taza del baño. El estreñimiento puede ser uno de los mayores obstáculos para aprender a usar la taza del baño con éxito. Si el niño está estreñido, considere verificar si padece hipotiroidismo, que es frecuente en niños con síndrome de Down y puede provocar estreñimiento. Cuando hay estreñimiento, puede haber evacuaciones grandes y duras que son dolorosas de expulsar y, por lo tanto, el niño las retiene por el dolor asociado, llevando a una mayor retención, distensión intestinal y finalmente encopresis (incontinencia fecal), que puede manifestarse como diarrea constante, fuga de heces o manchado fecal.

La hipotonía es otro factor que hay que tener en cuenta. La hipotonía (tono muscular bajo) puede dificultar el uso de los músculos correctos para evacuar y expulsar las heces, lo que provoca retención fecal, estreñimiento y distensión intestinal.

## INFORMACIÓN ADICIONAL

### EDAD PROMEDIO DE ADQUISICIÓN DEL APRENDIZAJE DEL USO DE LA TAZA DEL BAÑO EN NIÑOS CON SÍNDROME DE DOWN

- Seco durante el día: promedio, 36 meses (rango de 18 a 50 meses).
- Control intestinal: promedio, 36 meses (rango de 20 a 60 meses; algunas fuentes informan que de 2 a 7 años).
- Seco por la noche: 60% entre 7 y 14 años.
- Uso de la taza del baño/bacínica de forma independiente: 4 a 5 años.
- Totalmente seco de día y de noche: 98% de los 11 a 12 años.

La información de arriba se tomó de Down Syndrome Education Online, Social development for individuals with Down syndrome y National Down Syndrome Society.

## ESTREÑIMIENTO

### Definición:

Heces duras, secas o difíciles de evacuar en cantidades pequeñas o grandes.

### Causas:

- Consumo insuficiente de líquidos
- No hacer suficiente ejercicio
- No consumir suficiente fibra
- Retención (miedo, hábito)
- Comportamientos hiperactivos y desatentos
- Enfermedades, afecciones, alergias, sensibilidades, estrés
- Hipotonía (tono muscular bajo del tronco), que provoca una evacuación incompleta

## **ENCOPRESIS**

### **Definición:**

Se diagnostica después de los 4 años (o a una edad de desarrollo de 4 años); evacuación intestinal repetida en lugares que no son la taza del baño; incluye suciedad y manchas, bolitas pequeñas o evacuaciones intestinales bien formadas.

### **Causas:**

- Del desarrollo
- Conductuales
- Estreñimiento a largo plazo

### **Estadística:**

Representa más del 25% de todas las visitas a gastroenterólogos pediátricos<sup>1</sup>; muy frecuente en la población general<sup>2</sup>:

- 2.8% de los niños de 4 años
- 1.9% de los niños de 6 años
- 1.6% de los niños de 10 a 11 años

Más del 90% de las encopresis se deben al estreñimiento funcional (sin causa médica)

### **Tratamiento:**

- Limpiezas intestinales con altas dosis de polietilenglicol (Miralax) y sen (Ex-Lax) u otros medicamentos similares, seguidas de mantenimiento con estos medicamentos.
- Horarios programados para sentarse.
- Juguetes/juegos para soplar durante el horario de sentarse con el fin de estimular una evacuación intestinal: silbatos, rehiletes, espantasuegras, burbujas, soplar un cuadrito de papel higiénico y que uno de los padres lo atrape.
- Dieta rica en fibra (frutas y verduras, granos integrales) y mucha agua.
- Ejercicio activo diario.
- Si tiene problemas de comportamiento/psicológicos/médicos: trátelos adecuadamente con apoyo médico o psicológico.

## **INCONTINENCIA URINARIA DIURNA**

### **Definición:**

La expulsión involuntaria y persistente de un volumen habitual de orina durante las horas de vigilia después de los 4 años (o a una edad de desarrollo de 4 años); es uno de los problemas más frecuentes en la infancia.

### **Causas:**

- Infección del tracto urinario
- Enfermedades médicas que aumentan el volumen de orina producido (p. ej., diabetes insípida o mellitus)
- Condiciones médicas que afectan los nervios de la vejiga y los músculos que controlan la expulsión de orina (p. ej., médula espinal anclada)
- Aumento de la acumulación de heces/estreñimiento
- Falta de atención
- Otros: Desarrollo, comportamiento, etc.

### **Tratamiento:**

- Tratar la causa subyacente (estreñimiento, infección, otra)
- Señal para evacuar durante las horas de vigilia
- Considerar el uso de un reloj despertador
- Mantenerse hidratado durante todo el día
- Buscar apoyos conductuales/médicos/psicológicos apropiados



## INCONTINENCIA URINARIA NOCTURNA

### Definición:

Mojar la cama después de los 7 años (o a una edad de desarrollo de 7 años); NO se considera intencional; es frecuente en la población general, ya que aproximadamente el 1% de los adolescentes mojan la cama hasta la adolescencia.<sup>3</sup>



### Causas:

- Aumento de acumulación de heces (estreñimiento)
- Vejiga más pequeña
- Historia familiar de mojar la cama hasta una edad avanzada
- Diabetes insípida o mellitus
- Infección del tracto urinario
- Sueño profundo/cansancio excesivo

### Tratamiento:

- Tratar la acumulación de heces, si es necesario
- Distribuir el consumo de líquidos durante el día
- A veces, ayuda la restricción de líquidos después de la cena y orinar antes de acostarse.
- Considerar el uso de un sistema de alarma nocturna ("alarma por mojar la cama"). Trabaje con su proveedor para aprender a usar estos sistemas para promover el éxito.
- Recuerde que, al igual que los ronquidos por la noche, su hijo no puede controlar la incontinencia urinaria.

## SIGUIENTES PASOS Y RECURSOS QUE PUEDEN AYUDARLO

Su pediatra local.

Seminario web de Down Syndrome Clinic de Boston Children's Hospital sobre la enseñanza para usar la taza del baño

Programa para el dolor y la incontinencia (Pains and Incontinence Program, PIP) de Boston Children's Hospital para consulta individual (617-355-7025).

Llame a Toilet School de Boston Children's Hospital (617-355-7025), para obtener más información sobre el programa de 6 semanas para padres e hijos (usando una dinámica de grupo para padres e hijos).

### Referencias

1. Colombo JM, Wassom MC, Rosen JM. Constipation and encopresis in childhood. *Pediatr in Rev*; 36: 2015; 392-401.
2. Schonwald A, Rappaport L. Encopresis: assessment and management. *Pediatr in Rev*; 25: 2004;278-283.
3. Swithinbank LV, Brookes ST, Shepard AM, Abrams P. The natural history of urinary symptoms during adolescence. *Br J Urol*:81, 1998 (suppl 3): 90-93.

# RECURSOS



## Libros

En el baño escrito e ilustrado por Andrea Wayne vonKonigslow, Annick Press Ltd., Tornot, Canada M@M1H9

A Potty for Me (Una bacinica para mí) por Karen Katz

Mi bacinica y yo por Alona Frankel (Versión para niño y niña)

Mr. Rogers Potty Training (Cómo aprender a usar la taza del baño del Sr. Rogers)

Todos hacemos caca de Taro Gomi

## Libros que animan a intentarlo

La pequeña locomotora que sí pudo por Watty Piper

Franklin monta en bicicleta por Paulett Bourgeois y Brenda Clark, Scholastic Inc

Franklin en la oscuridad por Paulett Bourgeois y Brenda Clark, Scholastic Inc

## Muñecas para aprender a usar la taza del baño

Elmo

Muñeca Melissa y Doug

Patito de juguete con bacinica

Muñeco anatómicamente correcto (también hay una muñeca, pero el muñeco orina si le aprietas la barriga)

"Potty Scotty" o Potty Patty

Potty Monkey, viene con una taza de baño de juguete

Bacinica para muñeca Cabbage Patch Kids (hace sonidos de tirar la cadena y de orinar).

## Accesorio/ayudas para la taza del baño

Asiento de entrenamiento Baby Bjorn (tiene un disco para sujetarlo de forma segura al asiento de la taza del baño y tiene un buen contorno): [www.amazon.com](http://www.amazon.com)

Asiento para taza del baño Bemis 1483Slow Next Step: reemplaza el asiento de la taza del baño normal; fácil de instalar y sólido; mecanismo de cierre lento para que no se pellizquen los dedos: [www.homedepot.com](http://www.homedepot.com)

Asiento para taza del baño con agarre suave de First Years, tiene asas para la seguridad del niño y protector contra salpicaduras para los niños:

[www.t.store.schoolspecialty.com](http://www.t.store.schoolspecialty.com)

Squatty Potty se vende en línea o en Bed Bath and Beyond.

## Temporizadores visuales

[www.funandfunction.com](http://www.funandfunction.com)

Horarios visuales: Ver en Pinterest: "Enseñar a usar la taza del baño" para obtener ideas.

## Intercambio de imágenes

[www.do2learn.com](http://www.do2learn.com)

## Aplicaciones para iPhone

Enseñar a usar la taza del baño: Learning with the Animals (Aprendiendo con los animales), \$1.99.

Potty Training Story (Historia para aprender a usar la taza del baño), \$3.99.

See Me Go Potty (Mírame ir a usar la taza del baño), inglés, \$1.99.

One Step at a Time Toilet Tips (Consejos para usar la taza del baño paso a paso), \$1.99 (también hay un PECS muy detallado de Australia)

## Video sobre cómo funciona su cuerpo y cómo el estreñimiento puede ser útil y provocar incontinencia fecal

The Poo in You (Las heces en ti) de Childrens Hospital of Colorado:  
[www.childrenscolorado.org](http://www.childrenscolorado.org)

## **SOBRE EL AUTOR**

Sherry Tsai, CPNP es enfermera pediátrica de práctica avanzada en Boston Children's Hospital en la División de Medicina del Desarrollo (Division of Developmental Medicine), donde forma parte del equipo de síndrome de Down. También participa en el Programa para el dolor y la incontinencia, atendiendo a pacientes y sus familias con diversas necesidades de desarrollo, que tienen dificultades para usar la taza del baño o controlar los esfínteres, y es la responsable médica del Programa escolar para ir al baño (Toilet School Program) de DMC.



La Dra. Emily Jean Davidson y la Dra. Nicole Baumer revisaron y editaron este documento.

El Programa de Síndrome de Down (Down Syndrome Program) agradece el financiamiento y el apoyo ofrecido por el Programa de Educación de Liderazgo en Desarrollo Neurológico y Discapacidades (Leadership and Education in Neurodevelopmental Disabilities Program, LEND), un programa de Institute for Community Inclusion (ICI) de Boston Children's Hospital para la producción de este folleto.





# Boston Children's Hospital

## Programa de Síndrome de Down

[www.childrenshospital.org/downsyndrome](http://www.childrenshospital.org/downsyndrome)

[www.facebook.com/bostondsp](https://www.facebook.com/bostondsp)

Teléfono: 857-218-4329

fax: 617-730-0252



Miembros del equipo del Programa de  
Síndrome de Down



**Boston  
Children's  
Hospital**

© 2019 Boston Children's Hospital.

Cualquier uso de la información en este folleto debe reconocer a Boston Children's Hospital como la fuente, citando el nombre del folleto y el autor. La reproducción o traducción de este folleto necesita autorización previa explícita por escrito.