

# CONTROL DE ESFÍNTERES



El control de esfínteres, o aprendizaje de “ir al baño”, es el proceso mediante el cual se enseña a los niños a controlar la vejiga y el intestino. Representa uno de los logros más importantes en la primera infancia, otorgando al niño o niña un sentido de autonomía, conocimiento y control sobre su propio cuerpo. De ahí la importancia de su consolidación.

La maduración y adquisición de habilidades en los niños son procesos que se desarrollan en un rango de tiempo variable; algunos niños alcanzan estos hitos antes que otros. Por esta razón, es más conveniente evaluar los signos de preparación del niño en lugar de basarse únicamente en su edad cronológica. Sin embargo, se considera que entre los 2 y 3 años de edad es el momento más apropiado para iniciar este aprendizaje. Algunos niños pueden demorar hasta los 4 o 5 años en cumplir con este hito del desarrollo. Si este límite se supera, es recomendable buscar ayuda profesional.

## ¿CUÁNDO DEBO INICIAR EL CONTROL DE ESFÍNTERES?

Los niños estarán listos cuando hayan desarrollado una serie de habilidades físicas y cognitivas que les permitirán alcanzar el control de la vejiga y esfínteres. Estas habilidades incluyen:



- **Caminar sin ayuda, para poder ir al baño.**
- **Tener la coordinación motriz y el tono muscular suficiente para poder vestirse y desvestirse.**
- **Ser capaz de seguir instrucciones simples.**
- **Contar con un lenguaje básico para comunicar el deseo de evacuar.**
- **Poder imitar conductas.**



## ¿QUÉ HACER PARA QUE MI HIJO CONTROLE LOS ESFÍNTERES?

- Obtenga una vasenilla que se adapte bien a las dimensiones del niño y a la que pueda acceder de manera independiente. La transición al inodoro (con adaptaciones) se recomienda una vez que se logre el control de esfínteres. Familiarice al niño con el funcionamiento y los sonidos de un inodoro, permítale experimentar con la palanca de descarga.
- Elija un vocabulario simple que será usado por todas las personas involucradas en el proceso, p. ej. pipí, popó, baño. Evite usar palabras con connotación negativa p.ej. sucio, malo, fuchi.
- Práctica y estímulo, invite al niño a hacer pipí cuando su lenguaje corporal indique que tiene ganas (cruza las piernas, se pone en cuclillas, se sujeta el pañal) y llévelo al baño incluso si ya orinó.
- La imitación es una gran herramienta. Llévelo con usted al baño, al observarlo sentarse, el niño hará lo mismo, inicialmente con ropa y luego sin ella, y con el tiempo se sentirá cómodo evacuando en la vasenilla.
- Establezca una rutina, invitando al niño a orinar cada 3 a 4 horas y a evacuar después de una de las comidas principales.
- Elija ropa cómoda que el niño pueda retirarse con facilidad.
- Aliente el esfuerzo de su hijo con besos, abrazos y palabras de felicitación, esto afianzará el proceso.



## ¿EN CUÁNTO TIEMPO SE CONTROLAN LOS ESFÍNTERES?

- El tiempo estimado para completar el aprendizaje es de 3 a 6 meses. No es un proceso lineal, habrá avances y retrocesos. Esté preparado para los accidentes (una muda de ropa extra siempre es útil).
- Mantenga el uso de pañales habituales hasta que su hijo se mantenga seco durante el día por lapsos de 3 a 4 horas. Ese es el momento adecuado para cambiar a ropa interior de algodón.
- Su hijo logrará mantenerse seco primero durante el día y luego en la noche.



## ¿QUÉ NO DEBO HACER DURANTE EL ENTRENAMIENTO?

- No se apresure, se desaconseja iniciar el proceso antes de los 18 meses.
- No obligue ni presione al niño a controlar los esfínteres.
- Evite iniciar el entrenamiento durante momentos de cambio en la vida del niño: la llegada de un nuevo hermano, cambio de casa, separación de padres, pérdida de un familiar o inicio de guardería. Esto dificultará el proceso.
- No es recomendable establecer un sistema de premio y castigo, y mucho menos avergonzar al niño en caso de escapes o accidentes.
- No corra, recuerde el tiempo estimado que llevará el entrenamiento. Intentar apresurar el proceso (p.ej.: un fin de semana) es contraproducente y puede llevar a alteraciones crónicas del vaciamiento de la vejiga.



Esta guía para el entrenamiento de esfínteres debe adaptarse a las diferentes dinámicas familiares y al ritmo propio de cada niño.

Si detecta problemas durante el proceso, como estreñimiento o rechazo persistente, acuda a su médico pediatra para resolverlos antes de continuar con el entrenamiento.

Elaborado por:

Dra. Mónica Egas, Nefróloga Pediatra. Dra. Diana Granda, Pediatra.  
Dra. Gladis Iza, Nefróloga Pediatra. Dra. Andrea Nájera, Pediatra.

