

Hacer cambios en la dieta podría controlar la enuresis

Evitar alimentos que irriten la vejiga, como la cafeína, puede ayudar

URL de esta página: http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/news/fullstory_32706.html (*Estas noticias no estarán disponibles después del 23/07/2006)



Robert Preidt

Traducido del inglés: *lunes*, 24 de abril, 2006

DOMINGO 23 de abril (HealthDay News/HispaniCare) -- Cerca del 30 por ciento de los niños estadounidenses en edad escolar mojan la cama con regularidad, pero expertos aseguran que algunos cambios simples en su alimentación pueden resolver el problema.

El Dr. Kirk Pinto, urólogo pediatra del Centro Médico Baylor Allsaints de Fort Worth, Texas, aseguró que las tres Cs, cafeína, carbonatadas y cítricos, deberían ser evitados por los niños que mojan la cama. Aunque existen medicamentos para tratar la enuresis, algunos cambios simples en la dieta pueden ayudar a la mayoría de los niños.

"Para los problemas de vejiga, cualquier irritante es malo. La cafeína es el número uno y es lo que estos niños obtienen más comúnmente de sus refrescos", aseguró Pinto en una declaración preparada.

El chocolate es otra fuente de cafeína, mientras que las frutas cítricas y sus jugos también pueden ser irritantes, agregó el experto.

"Hay que sacar esas cosas de sus dietas. Vuelva al agua y a la leche, en cantidades razonables, y en general se puede lograr que el niño se sienta mejor", sostuvo Pinto.

El colorante rojo es otro irritante. Los padres deberían leer las etiquetas de alimentos y bebidas y, si contienen colorante rojo, deben mantenerlas alejadas de los niños.

Artículo por HealthDay, traducido por Hispanicare

HealthDay

Derechos de autor, HealthDay 2006

Temas relacionadas:

- Enseñanza para ir al baño - <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/toilettrainingandbedwetting.html>
- Salud del niño - <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/childrenshealth.html>