

# Para nuestros pacientes:

## ¿Qué es la disfunción miccional?

(For our patients: What's voiding dysfunction?)

Algunos niños creen que han hecho algo malo cuando tienen algún accidente. Está bien que tengas diferentes sentimientos. Queremos que sepas que los accidentes no son culpa tuya. En esta hoja, compartiremos algunas cosas que puedes hacer para ayudar a evitarlos. ¡Tus papás y tu médico también te pueden ayudar! Hazles preguntas y diles cómo te sientes.

### Rodea con un círculo cómo te sientes cuando tienes accidentes



Dibuja una cara que muestre cualquier otro sentimiento que puedas tener o escribe sobre cómo te sientes

### ¿Qué es la disfunción miccional?

El pipí también se conoce como orina. La vejiga es la parte del cuerpo en la que se almacena la orina hasta que vayas al baño. Es como una bolsa que se encuentra en debajo de tu barriga.

“Disfunción miccional” son dos palabras especializadas que puede usar tu médico. Quiere decir que se queda pipí en tu vejiga, incluso después de que fuiste al baño. Si no sacas todo el pipí acumulado, puedes tener accidentes incluso si no sientes ganas de ir al baño. También podrías enfermarte y necesitar medicamentos. Es importante que sepas que esto no es culpa tuya.

### ¿Qué puedo hacer para ayudar a prevenir los accidentes?

Hay 5 cosas que puedes hacer y tus papás pueden ayudarte a que las recuerdes.

#### 1. Toma 8 vasos de agua todos los días.

Observa si tu pipí es amarillo claro o casi transparente como el agua. Si es así, quiere decir que estás tomando la cantidad suficiente de agua.



Rodea con un círculo el vaso de agua que se ve diferente a los demás

Esta hoja educativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre los cuidados específicos para él. En caso de una emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de emergencias más cercana.

# Más acerca de la disfunción miccional, continuación

**2. Ve al baño a hacer pipí cada 2 horas, incluso si no crees que tienes necesidad.**

Podrías hacerlo después de ver una película o después de almorzar en la escuela.

También les puedes pedir a tus papás que pongan una alarma en su teléfono para recordártelo.



**3. No te apures ni te presiones cuando hagas pipí.**

Canta una canción o piensa en lo que quieres hacer o a dónde quieres ir para divertirte. También puedes llevar un libro para ojearlo o leerlo.

**4. Cuando termines de hacer pipí, cuenta hasta 10 y vuelve a intentarlo.**

**5. Come muchas frutas y vegetales.**

Esto te ayuda a que la popó salga suave por lo menos 1 vez cada día.

Trata de comer frutas como:

- Manzanas
- Peras
- Bayas

Trata de comer vegetales como:

- Brócoli
- Arvejas
- Zanahorias



Rodea con un círculo las frutas y los vegetales que te gustan más. ¡Puedes comerlos todos!

**Ahora que ya has aprendido sobre algunas cosas que puedes hacer...**

**Escribe las preguntas que tengas para tus papás o tu médico**

---

---

---

---

---

Esta hoja educativa contiene solo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre los cuidados específicos para él. En caso de una emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de emergencias más cercana.