



saludybienestar@mercurio.cl @VCT\_ElMercurio @vctelmercurio SANTIAGO DE CHILE, DOMINGO 31 DE MAYO DE 2026



Si bien no existen cifras oficiales ni estudios sobre el tema en Chile, el fenómeno se observa claramente en la práctica clínica, señalan los expertos entrevistados.

“Un niño que está hiperestimulado por un videojuego o por TikTok no percibe las señales que el cuerpo le está enviando y puede pasar muchas horas sin ir al baño”.

FRANCISCA YANKOVIC  
 URÓLOGA INFANTIL DE CLÍNICA SANTA MARÍA

FREEM/CREATIVECOMMONS

Se ve desde los 3 años y es motivo de conversación entre expertos y en congresos:

# Infecciones urinarias e incontinencia en niños, nuevo fenómeno asociado a pantallas que genera preocupación

Cada vez más menores en Chile pasan horas aguantando las ganas de ir al baño por permanecer en videojuegos y redes sociales, advierten especialistas. Esto está llevando a múltiples afecciones de salud e incluso a la disfunción renal.

JANINA MARCANO

Hay un tipo de consulta relacionada con la salud infantil que genera preocupación por un aumento en su frecuencia.

Urólogos, pediatras y especialistas en rehabilitación pélvica aseguran estar viendo un alza sostenida de niños que se aguantan las ganas de ir al baño durante horas, o simplemente no reportan ganas de ir y, con ello, desarrollan afecciones de salud como incontinencia e infecciones urinarias que, en algunos casos, se convierten en cuadros severos.

Francisca Yankovic, uróloga infantil de Clínica Santa María, comenta que las consultas por alteraciones relacionadas con la orina en niños siempre han sido frecuentes en su especialidad.

“Pero en los últimos años, esto ha aumentado en forma exponencial. Y es algo que se conversa en reuniones clínicas y en congresos, porque es un aumento importante de pacientes con síntomas urinarios, como incontinencia e infecciones”, asegura.

Algo similar relata Jorge Kassisse, pediatra del Hospital San Borja, quien asegura que en los últimos años “es un tema recurrente”.

Al igual que Bernardita Troncoso, uróloga infantil de Clínica Meds, quien confirma que desde la pandemia ve más este tipo de casos.

Según los entrevistados, el fenómeno se observa desde los 3 años, pero el promedio de los niños afectados tendría entre 6 y 8 años.

Varios de los especialistas coinciden en que si bien puede estar relacionado a múltiples factores, un patrón común emergente es el aumento de la penetración de las pantallas en la vida diaria.

Una hipótesis relevante, plantean, es que los niños permanecen tan concentrados en videojuegos, redes sociales y múltiples plataformas que terminan postergando durante horas la necesidad de ir al baño.

Kassisse señala que la hiperconexión digital “puede ser una de las razones asociadas, tanto a la retención de orina, como de deposiciones, porque los niños postergan la necesidad de ir al baño y presentan deposiciones por rebalse, que son escapes de pipí y, a la larga, incluso puede ser de deposiciones”.

Yankovic opina: “Creo que esto siempre es multifactorial, pero definitivamente el tema de la conectividad con dispositivos inteligentes, pantallas teléfonos y videojuegos parece tener un rol. Hay evidencia incipiente que sugiere esa relación”.

## Pañales para gamers

La especialista añade: “Hay que considerar que muchos juegos en línea no se pueden parar. Hay atrocidades de las que nos hemos enterado, como que venden pañales para gamers, para que el niño no tenga que pararse a ir al baño y pueda estar sentado 10, 12 horas jugando”.

Constanza Olivares, enfermera jefe de la Corporación Renal Infantil Mater, especialista en incontinencias pediátricas, manifiesta preocupación de que en el último tiempo ve pacientes remitidos por urólogos debido a incontinencias “todas las semanas”. Olivares comenta que observa cada vez más pacientes “cuyo

problema no se explica por alteraciones anatómicas o enfermedades de base, sino por hábitos que afectan el funcionamiento de la vejiga”.

Los expertos explican que la conducta de “aguantar” o no ir lo suficiente al baño puede desencadenar una serie de problemas conocidos como disfunción intestino-vesical.

“Cuando retenemos mucho pipí, tenemos la posibilidad de desarrollar infecciones urinarias. Y cuando hay constipación o retención de las deposiciones, estas también pueden comprimir la vejiga y generar este tipo de infecciones”, señala Kassisse.

Belén Sánchez, kinesióloga especialista en reeducación pelviperineal pediátrica de Pelvikids, también dice que tras la pandemia ha visto “un aumento grande de consultas de niños con síntomas urinarios” con el factor común de “celulares y videojuegos, pantallas en general”.

Y explica que cuando los menores

se acostumbran a postergar las ganas de ir al baño, “la vejiga comienza a tolerar volúmenes mayores de orina antes de activar la señal de vaciado”. Con el tiempo, esto altera su funcionamiento normal y favorece problemas como la incontinencia y las infecciones, precisa.

Aunque muchos casos se resuelven con cambios de hábitos, los especialistas advierten que en los cuadros más severos puede incluso verse comprometido el funcionamiento de la vejiga y los riñones.

“Tenemos pacientes de 9 años que terminan con un conducto para hacerse sondeo y poder vaciar la vejiga”, relata Troncoso. “Al final el músculo de la vejiga se agota”.

## Perder las señales

El problema no se limita al momento en que el niño decide aguantar. Con el tiempo, pueden instalarse

hábitos que alteran el funcionamiento normal de la vejiga y el intestino. “Muchas veces se pierde cierto entrenamiento para reconocer las señales de necesidad de evacuar u orinar”, asegura Kassisse.

Concuerda Yankovic: “Probablemente la desconexión que generan las pantallas incluye también la percepción de la sensación de llenado de la vejiga o del recto”.

La uróloga añade: “Un niño que está hiperestimulado por un videojuego o por TikTok va a abolir la percepción de estas señales que el cuerpo le está enviando”.

De hecho, Sánchez comenta que a una parte importante de estos pacientes se les indica uroterapia, una estrategia de rehabilitación centrada en reducir los hábitos urinarios e intestinales.

Los especialistas son enfáticos en que “probablemente” las pantallas no explican por sí solas el fenómeno. Troncoso opina que también influyen otros factores, como estar jugando con otros niños, el estado de los baños escolares y la dificultad para acceder a ellos durante las clases, así como los tabúes asociados a ir al baño fuera de casa.

“Hay niños que simplemente no quieren ir al baño en el colegio. Algunos prefieren seguir jugando en el recreo; otros sienten vergüenza o evitan usarlos”, comenta.

Todos coinciden en que la prevención es lo más importante y que esta pasa por medidas que tienen que ver con fomentar hábitos saludables (ver recuadro).

## ¿Cada cuánto deberían ir al baño los menores?

Los especialistas recomiendan que los niños orinen entre cinco y siete veces al día, lo que equivale aproximadamente a ir al baño cada tres horas. También aconsejan fomentar una adecuada hidratación, una alimentación rica en frutas, verduras y fibra, así como gestionar la conexión a pantallas. Además, sugieren conversar con ellos sobre sus hábitos, estar atentos a señales como cruzar las piernas para aguantarse o pasar largas horas sin ir al baño, y promover que las idas al baño son “algo normal” y deben realizarse sin pantallas.