



# Dolores de crecimiento

## (Dolores nocturnos benignos en las extremidades durante la infancia)

“Dolores de crecimiento” es el nombre de un síndrome de dolor común que ocurre en los niños. Un médico francés acuñó el término "dolores de crecimiento" en el siglo XIX. A pesar del nombre, este tipo de dolor no suele ocurrir durante una fase de rápido crecimiento. De hecho, los médicos no entienden exactamente por qué ocurren los dolores de crecimiento. Sabemos que los dolores de crecimiento no son el resultado de una enfermedad u otra afección. Si bien los dolores de crecimiento causan molestias, no provocan lesiones ni daños en los huesos o articulaciones.

Los dolores de crecimiento ocurren en aproximadamente uno de cada cuatro niños. Los dolores de crecimiento son un poco más frecuentes en las niñas. Los dolores de crecimiento suelen presentarse en general entre los 2 y los 12 años.

### SÍNTOMAS

- La mayoría de los niños presentan dolor en las piernas, pero algunos niños también tienen dolor en los brazos. Los muslos, pantorrillas, tobillos y rodillas son otras áreas en las que frecuentemente se presenta dolor.
- Los niños a veces describen el dolor como agudo o calambres.
- Los dolores de crecimiento tienden a ocurrir al final de la tarde, al anochecer y/o durante la noche.
- A veces, los dolores de crecimiento pueden despertar a los niños cuando duermen.
- Es más probable que los dolores de crecimiento ocurran después de un día de mayor actividad física.
- Los dolores de crecimiento pueden durar meses o años. Sin embargo, muchos niños pueden no presentar ningún dolor en días o meses.

Los niños que experimentan dolores de crecimiento no necesitan dejar de hacer sus actividades. Los niños pueden seguir realizando sus actividades normales. Es importante saber que los dolores de crecimiento pueden presentarse la noche posterior a haber realizado actividades físicas mayores a las habituales, como haber caminado mucho durante el día o haber acudido a una competición deportiva.

### TRATAMIENTO

- Masajes. Simplemente masajee el área hasta que se le pase el dolor.
- Se pueden aplicar almohadillas térmicas en las áreas adoloridas. Asegúrese de que las almohadillas térmicas no estén demasiado calientes.
- Puede tomar medicamentos analgésicos como paracetamol e ibuprofeno. Consulte las instrucciones del medicamento o pregunte al médico de su hijo/a cuál es la dosis adecuada (dependiendo del peso de su hijo/a). El medicamento puede administrarse antes de acostarse cuando presente dolor o cuando anticipe que vaya a tenerlo.



## EDUCACIÓN PARA EL PACIENTE Y LA FAMILIA

### ¿CUÁNDO DEBE BUSCAR TRATAMIENTO MÉDICO?

Hay ciertos síntomas no ocurren en los dolores de crecimiento y los pacientes que los experimentan deberían ser evaluados por un médico. Estos síntomas incluyen:

- Fiebre
- Inflamación de las articulaciones
- Dolor asociado con una lesión
- Sarpullido
- Enrojecimiento
- Dificultad para caminar
- Cambios en el apetito o el nivel de actividad
- Cojera
- Debilidad

*Los datos que se incluyen en este documento se proporcionan sólo con el fin de informar y no deben sustituir de ninguna manera la educación, capacitación ni el tratamiento del médico, las recomendaciones o el diagnóstico de un profesional del campo de la salud. Consulte siempre a un profesional de la salud antes de tomar cualquier decisión referente a la atención médica.*