

DOLORES DEL CRECIMIENTO

El crecimiento en sí mismo no es un fenómeno doloroso, sin embargo, en ocasiones algunos niños durante el crecimiento presentan molestias en las extremidades de carácter benigno que conocemos con el nombre de "dolores de crecimiento" y en la gran mayoría de casos el dolor ocurre durante la noche y generalmente los síntomas desaparecen por la mañana.

Los dolores durante el crecimiento suelen darse en dos periodos. La primera infancia entre los 3 y 5 años, y, más adelante, entre los 8 y los 12 años. El dolor del crecimiento es un incidente normal en aproximadamente el 25 % al 40 % de los niños.

Aunque se llama "dolor de crecimiento", no hay constancia de que esta sea la causa. De alguna forma, es una referencia al grupo de población que la padece y a la benignidad del cuadro.

Como padres deberéis tener en cuenta que, aunque es una etapa normal de la infancia, los dolores por el crecimiento se sienten y duelen, por lo que recibir consuelo, caricias y atención será la mejor solución para tu hijo.



CAUSAS DE DOLORES DEL CRECIMIENTO

La causa de los dolores de crecimiento no se conoce y no existe evidencia que indique que el crecimiento de un niño es doloroso.

Normalmente, los dolores de crecimiento no ocurren cuando el crecimiento tiene lugar ni durante tiempos de rápido crecimiento. Se ha sugerido que los dolores de crecimiento podrían estar vinculados al síndrome de las piernas inquietas. No obstante, se piensa que la causa más probable de los dolores de crecimiento sea el dolor muscular en las noches debido al uso excesivo de las piernas durante el día. El uso excesivo que resulta de actividades como correr, escalar y saltar puede inflamar el sistema musculoesquelético de un niño sobretodo a nivel de la inserción de los tendones y en los músculos.

SÍNTOMAS

En general, los dolores en el niño se concentran en los músculos, y no en las articulaciones, con frecuencia en la parte delantera de los muslos, las pantorrillas o detrás de las rodillas.

Si bien el dolor durante crecimiento suelen aparecer a última hora de la tarde o por la noche antes de acostarse, a veces el dolor puede despertar a un niño que está dormido. La intensidad del dolor varía según el niño, y en la gran mayoría de los casos los niños no sienten los dolores todos los días.

En el caso que el dolor ocurra en las articulaciones, puede deberse a enfermedades que provocan que las articulaciones estén hinchadas, enrojecidas, sensibles con la palpación o tibias.

Habría que acudir al especialista si el dolor :

- Es persistente.
- Sigue por la mañana.
- Es lo suficientemente grave como para interferir en las actividades habituales de tu hijo.
- Se ubica en las articulaciones
- Está asociado con una lesión.
- Va acompañado de otros signos o síntomas, como hinchazón, enrojecimiento, sensibilidad, fiebre, cojera, erupción cutánea, pérdida del apetito, debilidad o fatiga

DIAGNÓSTICO

Existe para los especialistas un síntoma que determina, en la mayoría de los casos, el diagnóstico del dolor por el crecimiento, es la respuesta del niño cuando lo tocan mientras está dolorido. Los niños que sienten dolor debido a una enfermedad grave no les gusta que los toquen porque el movimiento suele aumentar el dolor. Sin embargo, aquellos con dolores de crecimiento tienen una respuesta diferente: se sienten mejor cuando los cogen, masajean y abrazan.

No suele hacer falta llevar a cabo análisis de sangre y radiografías para llegar a confirmar el diagnóstico de dolor por crecimiento.

QUÉ PODEMOS HACER CON LOS DOLORES

No hay un tratamiento específico para los dolores de crecimiento.

Los dolores de crecimiento no causan otros problemas y no afectan al crecimiento. Los dolores suelen mejorar sin tratamiento en uno o dos años.

Si no desaparecen por completo en un año más o menos, suelen volverse

menos dolorosos. Mientras tanto, puedes ayudar a aliviar las molestias de tu hijo con medidas de cuidado personal, como :

- Masajear la zona.
- Ayudar al niño a estirar y doblar el área suavemente hasta que el dolor pase.
- Aplicar una compresa o almohadilla térmica en la zona.
- Administrar antiinflamatorios en crema o en casos mas intensos dar ibuprofeno o paracetamol oral en dosis según peso.