

# Dolores de crecimiento

HOJA INFORMATIVA PARA PACIENTES

## ¿Qué son los dolores de crecimiento?



Los dolores de crecimiento también conocidos como “dolores nocturnos benignos de las extremidades de la infancia” son dolores inespecíficos en las piernas en niños de entre 2 y 12 años. Suelen producirse a última hora de la tarde o por la noche (pueden despertar del sueño) (Ver imagen de la izquierda).

Su causa es desconocida, pero se trata de un cuadro benigno.

Los dolores de crecimiento se dan en aproximadamente 1 de cada 4 niños.



Parece que están relacionados con el crecimiento de los huesos y los músculos, por lo que mejoran a medida que se va acercando a la madurez esquelética.



Los dolores se pueden presentar varias veces a la semana o durante algunos días seguidos y luego desaparecer durante un tiempo.



## ¿Cómo son los dolores de crecimiento?

Los dolores se localizan sobre todo en el área de las rodillas, muslos o pantorrillas.

La intensidad del dolor es variable, pero no es constante ni diario, sino que es intermitente y suele empeorar en días de mucha actividad.

El estado de salud del niño es bueno.

Los dolores desaparecen por la mañana y durante el día el niño es activo y no tiene ninguna limitación (Ver imagen de la derecha).



## ¿Cómo se diagnostican?

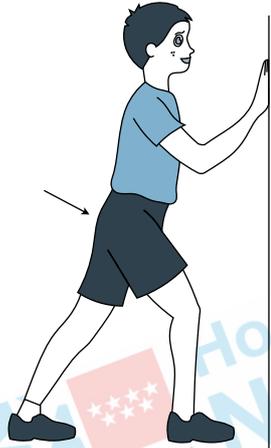
El diagnóstico de los dolores de crecimiento es de exclusión, y se basa principalmente en la historia clínica del niño y en una exploración física para asegurarse de que no hay otra causa de dolor.

## ¿Cómo se tratan?

La mayoría de los dolores se alivian con masajes y calor suave.

Los estiramientos musculares de gemelos, sóleo, cuádriceps e isquiotibiales pueden ser útiles antes de que el niño se acueste (**Ver imágenes inferiores**).

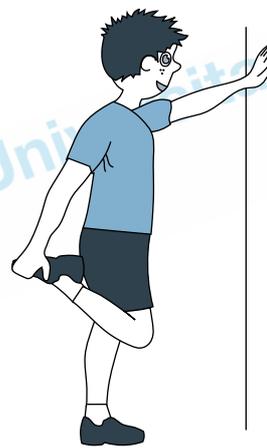
También puede ayudar un analgésico simple como *paracetamol* o *ibuprofeno*.



Estiramientos de gemelos



Estiramientos del sóleo



Estiramientos del cuádriceps



Estiramientos de isquiotibiales

## CONSULTA AL MÉDICO SI SU HIJO TIENE...

- Dolor persistente, dolor que empeora o dolor durante el día que le impide jugar.
- Cambio en las características del dolor.
- Inflamación o enrojecimiento en una zona o articulación.
- Cojera o rechazo al apoyo de una extremidad.
- Fiebre o malestar, debilidad o cansancio, pérdida de apetito, pérdida de peso...

Esta hoja informativa ha sido elaborada por el Servicio de Ortopedia Infantil del Hospital Infantil Universitario Niño Jesús, y la información contenida está destinada a ayudar, no a sustituir, la consulta con su médico. No está permitida la reproducción de las hojas informativas sin autorización. © 2021