
Dolores de crecimiento, ¿existen?

¿Qué son los dolores de crecimiento?

Hablamos de dolores de crecimiento para referirnos a un cuadro de dolor intermitente en las piernas, que aparece por las noches y muchas veces despierta al niño del sueño.

El término “dolores de crecimiento” es poco adecuado. No hay ningún dato para pensar que el crecimiento duela, pero como los dolores ocurren en la infancia y no hay una explicación razonable de su causa, se habla tradicionalmente de dolores de crecimiento.

¿A qué se deben?

No se sabe cuál es la causa de estos dolores. No coinciden con los periodos de crecimiento rápido y no se localizan en las zonas de crecimiento de los huesos. Por eso, no se pueden achacar al crecimiento.

Se ha pensado que pueden estar causados por una mayor sensibilidad para el dolor o por problemas emocionales o psicológicos. Sin embargo, no hay estudios que confirmen estas causas como el origen de los dolores.

A veces, aparecen cuando el niño ha hecho durante el día más ejercicio del habitual, como correr o saltar.

¿Cómo se manifiestan?

Los dolores de crecimiento se dan con mayor frecuencia entre los 4 y los 8 años. Pueden afectar al 10-20% de los niños de estas edades. Se suelen resolver de forma espontánea uno o dos años después de su aparición.

Los dolores son de inicio brusco y a veces tan fuertes como para hacer llorar al niño. Por lo general duran menos de 2 horas. Aparecen al final de la tarde o por las noches y desaparecen por las mañanas. Pueden despertar al niño en mitad de la noche. Son intermitentes, con intervalos de tiempo sin dolor que pueden variar desde unos días a varios meses.

El dolor se localiza en los miembros, sobre todo en las piernas, a menudo en la parte delantera de los muslos, en las pantorrillas o detrás de las rodillas. Lo normal es que duelan las dos piernas. Algunas veces, aunque con menos frecuencia, duelen también los brazos.

¿Cómo se diagnostican?

Para diagnosticar un cuadro de dolores de crecimiento suele bastar con el interrogatorio y la exploración física que haga el pediatra. Generalmente, no hace falta ninguna prueba para diagnosticarlos. En caso de duda, puede ser

útil hacer análisis de sangre o [radiografías](#) para asegurar que el dolor no se deba a otras causas.

¿Cómo se tratan?

No hay ningún tratamiento que cure estos dolores. Se suelen aliviar aplicando calor o dando un masaje suave en la zona del dolor. Si con estas medidas no ceden y el dolor es intenso, se puede dar [paracetamol o ibuprofeno](#).

¿Cuándo consultar al pediatra?

La mayor parte de los niños que tienen dolores de crecimiento no necesitan ir al médico. Se trata de un trastorno benigno que no tiene ningún riesgo, aunque sea incómodo. Sin embargo, si el dolor es persistente o se sale del patrón referido antes, hará falta distinguirlo de otros tipos de dolor que pueden apuntar a un trastorno subyacente. Hay que consultar al pediatra en los siguientes casos:

- Los dolores son muy persistentes o cada vez más frecuentes.
- No se van por la mañana o coinciden con el ejercicio.
- Interfieren con la actividad normal del niño.
- Se localizan en las articulaciones o en una sola pierna.
- Se acompañan de otros datos como hinchazón o enrojecimiento en la zona del dolor, [cojera](#), fiebre, manchas en la piel, pérdida de apetito o cansancio.

Fecha de publicación: 15-01-2012

Autor/es:

- [Jaime García Aguado](#). Pediatra. Centro de Salud "Villablanca". Madrid
- [Grupo PrevInfad](#). Prevención en la infancia y adolescencia (PrevInfad). Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

