
Dolores de crecimiento, ¿existen?

¿Qué son los dolores de crecimiento?

Son dolores intermitentes en las piernas, que aparecen por las noches y muchas veces despiertan al niño sin que haya una causa que lo justifique.

El término “dolores de crecimiento” es poco adecuado. No hay ningún dato para pensar que crecer duela. Como los dolores ocurren en la infancia y son benignos, se les llama dolores de crecimiento.

¿A qué se deben?

No se sabe cuál es su causa. 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?

Se dan sobre todo entre los 4 y los 8 años. Pueden ocurrir a 1 de cada 5 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 zona anterior de los muslos, en las pantorrillas o detrás de las rodillas. Se concentran en los músculos, no en las articulaciones. Lo normal es que duelan las dos piernas. Con menos frecuencia, duelen también los brazos.

¿Cómo se diagnostican?

Suele bastar con el interrogatorio y la exploración física que haga el pediatra. No suele hacer falta ninguna prueba para diagnosticarlos. En caso de duda, puede ser útil hacer análisis de sangre o radiografías para confirmar que el dolor no se deba a otras causas.

¿Por qué como padres nos preocupan tanto?

Porque se repiten con frecuencia. Después de un tiempo sin quejarse, vuelven el día que menos se espera.

¿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](#). También se recomienda estirar los músculos antes y después de hacer deporte y antes de irse a dormir.

¿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, habrá que descartar otras causas importantes. Hay que consultar al pediatra en los siguientes casos:

- Si no ceden o son cada vez más frecuentes.
- No se van por la mañana o coinciden con el ejercicio.
- Influyen en 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.

Autor texto original:
• [Jaime García Aguado](#)

Podéis visualizar este video y os lo contamos:

Fecha de publicación: 16-01-2012

Última fecha de actualización: 21-04-2020

Autor/es:

- [Ana Garach Gómez](#). Pediatra. Centro de Salud "Zaidín Sur". Granada
- [Laura Caravaca Pantoja](#). Cardiología pediátrica.. Hospital Materno Infantil Regional de Málaga. Málaga.
- [Grupo PrevInfad](#). Prevención en la infancia y adolescencia (PrevInfad). Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

