



<https://printo.it/pediatric-rheumatology/DO/intro>

## **Síndromes dolorosos de las extremidades**

Versión de 2016

### **5. Dolores de crecimiento**

#### **5.1 ¿Qué son?**

Los dolores de crecimiento son un proceso benigno que hace referencia a un patrón característico de dolor en las extremidades, que suele producirse en los niños entre los 3 y 10 años de edad. También se llama «dolor benigno de las extremidades en la infancia» o «dolores nocturnos recurrentes en las extremidades».

#### **5.2. ¿ Es muy frecuente?**

Los dolores de crecimiento son frecuentes en pediatría. Se presenta con una frecuencia similar en niños y niñas, afectando entre el 10 y 20% de los niños de todo el mundo.

#### **5.3 ¿Cuáles son los síntomas más habituales?**

El dolor aparece principalmente en las piernas (espinillas, pantorrillas, muslos o en la parte posterior de las rodillas) y suele ser bilateral. Aparece al final de la tarde o durante la noche, y a menudo hace que el niño se despierte. Con frecuencia el dolor se produce tras la actividad física.

Los episodios de dolor suelen durar entre 10 y 30 minutos, aunque pueden variar entre minutos y horas, y pueden ser leves o de mucha intensidad. Los dolores de crecimiento son intermitentes, con intervalos libres de dolor que duran días o meses. En algunos casos, los episodios de dolor pueden producirse de forma diaria.

---

#### **5.4 ¿Cómo se diagnostica?**

El patrón clínico característico, combinado con la ausencia de síntomas durante la mañana y con una exploración física normal permiten realizar el diagnóstico. Como regla general los exámenes y las pruebas de imagen son siempre normales. Sin embargo, en ocasiones puede ser necesario realizar radiografías para descartar otras patologías.

#### **5.5 ¿Cómo se trata?**

Explicar la naturaleza benigna del proceso reduce la ansiedad en el niño y de su familia. Durante los episodios dolorosos puede ayudar dar masajes, aplicar calor o administrar analgésicos suaves. En los niños con episodios frecuentes, una dosis por la tarde o noche de ibuprofeno puede ser ayudar a controlar los episodios de dolor más intenso.

#### **5.6 ¿Qué pronóstico tiene?**

Los dolores de crecimiento no están asociados a ninguna enfermedad orgánica grave y suelen resolverse de forma espontánea con el tiempo. En el 100% de los niños, el dolor desaparece a medida que se hacen mayores.