

Si su hijo tiene dolores de crecimiento

Su hijo se ha estado despertando en plena noche con dolor de piernas. Estos dolores de crecimiento son comunes y normales en los niños. Por lo general ocurren en los niños de entre 3 y 5 años y de nuevo justo antes de la adolescencia, alrededor de los 8 a 12 años. Hay cosas que puede hacer para ayudarlo a que se sienta mejor.

Síntomas de los dolores de crecimiento

Los dolores de crecimiento afectan a una o ambas piernas, con mayor frecuencia durante la noche. El dolor podría manifestarse como tensión o malestar en los músculos de los muslos o las pantorrillas. Y puede durar de unos minutos a varias horas y desaparecer por la mañana.

Causas de los dolores de crecimiento

No se sabe la causa específica de los dolores de crecimiento. Una teoría es que la actividad física puede cansar los músculos y aumentar la probabilidad de que se acalambren o duelan.

Diagnóstico de los dolores de crecimiento

Los dolores de crecimiento suelen ser fáciles de diagnosticar. El proveedor de atención médica examinará a su hijo. Y le hará preguntas sobre los síntomas y el estado de salud general.

Tratamiento de los dolores de crecimiento

Usted puede ayudar a su hijo a sentirse mejor poniendo en práctica estos consejos:

- Masaje. Frote suavemente la pierna de su hijo en el lugar donde le duele el músculo.
- Aplique una almohadilla calefactora o compresa tibia. Coloque una almohadilla calefactora o compresa tibia (no caliente) debajo de la zona dolorida hasta que se alivien las molestias de la pierna del niño.
- Dele ibuprofeno o paracetamol. Puede darle a su hijo este medicamento de venta libre. Lo ayudará a relajar el músculo adolorido y a volver a dormirse.
- Mantenga un buen nivel de líquidos. Asegúrese de que su hijo tenga siempre agua disponible para tomar a lo largo del día.

Cuándo llamar al proveedor de atención médica de su hijo

Llame al proveedor de atención médica de su hijo de inmediato ante cualquiera de los siguientes casos:

- Dolor en las rodillas, los tobillos o los codos (las articulaciones) o hinchazón de una articulación

- Molestias (como dolor, cojera o rigidez) que duran hasta entrada la mañana
- Dolor nocturno en partes del cuerpo distintas de las piernas
- Dolor exactamente en el mismo punto cada vez
- Dolor de pierna que se presenta durante el día