

Dolor musculoesquelético en niños

(Musculoskeletal pain in children)

¿Por qué tiene dolor mi niño?

Al igual que los adultos, los niños también sienten dolor a veces. Es importante averiguar por qué le duele algo a su niño para ayudarlo a sentirse mejor. Podría ser necesario que recurra a especialistas, tales como ortopedistas o reumatólogos.

Los médicos de su niño:

- Le preguntarán sobre la historia clínica y síntomas de su niño.
- Le harán un examen físico.
- En ciertas ocasiones, pueden ordenar análisis de sangre o de imágenes, aunque esto no es necesario siempre.

¿Qué puede causar un dolor musculoesquelético?

El dolor puede tener causas diferentes. Hay dos tipos comunes de dolor, el inflamatorio y el no inflamatorio.

El dolor inflamatorio (como el de la artritis) pueden venir acompañado frecuentemente de:

- Una hinchazón que no desaparece.
- Una rigidez que es peor en la mañana y dura bastante (más de una hora).
- Un dolor y una rigidez que mejoran con el movimiento y el transcurso del día.

El dolor no inflamatorio puede venir acompañado de:

- Poca o ninguna inflamación.
- Un dolor que empeora después de la actividad y mejora con el descanso.
- Un dolor que va y viene en diferentes puntos del cuerpo.

¿Qué causa un dolor no inflamatorio?

Algunas causas comunes son:

- Exceso de uso o esfuerzo, que puede ser ocasionado por:
 - Un nuevo deporte o nueva actividad a la que el cuerpo aún no está acostumbrado.
 - Repetir la misma actividad o movimiento.
 - Usar una y otra vez un determinado músculo o articulación.
 - Hacer ejercicios con una técnica inadecuada.
- Una mecánica articular alterada, como es el caso de:
 - Musculatura central (músculos del tronco o *core*) débil.
 - Músculos rígidos o tensos.
 - Hiper movilidad articular (articulaciones muy flexibles).
 - Pies planos o con mucho arco.
 - Dolores del crecimiento.
- Síndromes de dolor crónico, tales como:
 - Síndrome de dolor musculoesquelético amplificado (AMPS).

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Dolor musculoesquelético en niños, continuación

- Fibromialgia
- Síndrome de dolor regional complejo y distrofia simpática refleja (CRPS/RSD).

¿Cuál es el tratamiento para el dolor no inflamatorio?

El tratamiento depende de la causa. El equipo de atención médica de su niño trabajará con usted para diseñar un plan que puede incluir algunos de los tratamientos que se enumeran a continuación:

Movimiento y ejercicio

- Estirar los músculos contraídos.
- Fortalecer los músculos débiles.
- Desarrollar resistencia lentamente.
- Hacer terapia con la ayuda de un fisioterapeuta o terapeuta ocupacional. Piense en la terapia como un medicamento. La terapia funciona, si la usa.

Cambios de actividad

- Descansar luego de un sobreuso que causa dolor (aunque sin reposo total en cama).
- Cambiar el calendario deportivo o la técnica del deporte.
- Desarrollar hábitos para tener una mejor postura y cargar bien la mochila.

Medidas de alivio

- Aplicar bolsas de gel frío y caliente o darse baños tibios.
- Darse masajes o automasajes con rodillos de espuma.
- En algunos casos, tomar medicamentos tales como acetaminofén o paracetamol (Tylenol o marca de tienda) o ibuprofeno (Motrin, Advil o marca de tienda) si es seguro y se lo prescriben.

¿Cuándo debo llamar al médico?

Llame al médico de su niño si:

- El dolor es muy fuerte y está empeorando.
- Hay mucha hinchazón, enrojecimiento o sensación de calor en una articulación.
- El dolor es peor en la mañana y la rigidez dura mucho tiempo.
- Su niño cojea o no quiere caminar.
- Su niño tiene fiebre (de más de 100.4 °F), presenta pérdida de peso o se siente muy mal.
- El dolor despierta de noche a su niño una y otra vez.
- Siente debilidad (no sólo está cansado, sino que no puede levantar nada, ni trepar, como antes).
- Presenta una nueva erupción, dolor en los ojos o dolor abdominal y articular combinado.

Esta hoja informativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.