DOLORES DE CRECIMIENTO

Los dolores de crecimiento es un incidente normal en aproximadamente del 25 % al 40 % de los niños. Por lo general, estos aparecen durante dos períodos: en la primera infancia entre los 3 y 5 años, y más adelante, entre los 8 y los 12 años.

Se deben a que, al crecer los huesos, se estiran los músculos y con ellos los vasos sanguíneos y los nervios. Por esta razón, la mayoría de los niños informan tener molestias en diferentes puntos de las piernas y, a veces, en los brazos. Se localizan en las extremidades porque es en ellas donde se encuentran los huesos más largos, que son los que tienen un mayor crecimiento.

Estos dolores no son reumáticos ni articulares, es decir, nunca se localizan en las rodillas ni en los tobillos y tampoco presentan ninguna lesión externa. Y si hay algún bulto o moratón en la zona dolorida o el pequeño se queja cuando le pasamos la mano, la molestia es la consecuencia de algún golpe que quizá no ha sentido hasta que el músculo se ha quedado frío.

El dolor debido al crecimiento es persistente, profundo y puede tener diferentes grados de intensidad, pero en ningún caso es tan fuerte como para detener la actividad del pequeño. La duración de estas molestias suele ser desde unos minutos hasta varias horas, y pueden repetirse de forma esporádica varias veces a la semana o al mes, durante dos o tres meses. Si el dolor es continuo y muy intenso, y si persiste tras el descanso nocturno, la causa no es el crecimiento; habrá que llevar al niño al profesional de la salud para que investigue otros posibles motivos de su dolencia.

Según datos académicos recientes, los dolores de crecimiento son más frecuentes cuando los pequeños hacen mucho ejercicio a lo largo del día y en septiembre y octubre, ya que el otoño es la época del año en la que más crecen los niños. También se ha observado que suelen manifestarse durante la noche, cuando el pequeño está en reposo y los músculos se le quedan fríos.

No obstante, es importante consultar con el profesional de la salud, si alguno de los siguientes síntomas se presenta cuando el niño está dolorido, ya que estos signos no ocurren con los dolores de crecimiento:

- dolor persistente, dolor por la mañana o hinchazón o enrojecimiento en una zona o articulación específica
- dolor asociado con una lesión en particular
- fiebre
- erupciones cutáneas fuera de lo común
- pérdida del apetito
- debilidad
- cansancio
- comportamiento anormal

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE SALUD
El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Alimentación y Complementos alimenticios

Es importante que los niños reciban la cantidad adecuada de vitaminas C, D, y minerales como calcio, fosforo y magnesio. Esto se puede lograr a través de la dieta y de los suplementos.

Alimentación

- Calcio: El calcio se obtiene no sólo de la leche y sus derivados sino también de las verduras como espinacas, coles, judías verdes, alcachofas o puerro.
- Magnesio: Alimentos como frutos secos, cereales, legumbres como alubias, garbanzos y lentejas y los vegetales de hoja verdes, ya que la clorofila contiene magnesio.
- Vitamina C: La vitamina C se obtiene de frutas y verduras como limón, kiwi, naranja, cebolla, ciruelas, piña, etcétera.
- Vitamina D: Las fuentes de obtención de vitamina D son la luz solar, alimentos tales como cereales, yogur, quesos y pescados como salmón y atún.
- Fósforo: Se encuentra presente en quesos, yogur, leche, yema de huevo, carnes vacunas, de cerdo y pollo.
- Ácidos grasos esenciales Omega 3: Se encuentran en el aceite de pescado azul, y sus fuentes vegetales son: aguacate, nueces, almendras, aceites y semillas (de lino o linaza, de sésamo, de cacahuete, de girasol, en semillas de soja). El que contiene una proporción más elevada en vegetales es el lino (y las nueces).

Complementos alimenticios

Multivitamínico Vivo infantil (Terranova), que contiene, entre otros (4-8 años) / Multi A-Z (HealthAid) (a partir de 12 años):

- Calcio: Su consumo en las diferentes etapas del crecimiento es un factor decisivo para el buen desarrollo y mantenimiento de los huesos. Además ayuda a que los huesos “se estiren” de forma adecuada.
- Magnesio: Este mineral penetra en el hueso y le proporciona dureza, además, es de gran importancia para las hormonas que regulan los niveles de calcio y facilita la absorción de vitamina D.
- Vitamina C: Es una vitamina necesaria para la salud y fuerza de los huesos e indispensable para la formación de colágeno en articulaciones, tendones y tejidos.
- Vitamina D: Ayuda al organismo a utilizar el calcio y a los músculos y nervios a que funcionen adecuadamente. Sin suficiente vitamina D el cuerpo no puede utilizar el calcio que se ingiere, pudiendo causar raquitismo (huesos blandos) u osteoporosis (fragilidad y debilidad del sistema óseo).

Para aliviar el dolor muscular, pueden resultar beneficiosos:

Omega 3 Plus (Nutrinat Evolution) (a partir de 6 años): Es antiinflamatorio.

Plantas medicinales (a partir de 12 años):

La ingesta de plantas medicinales como harpagofito y cúrcuma pueden ser de utilidad ya que, al igual que los ácidos grasos Omega 3, son antiinflamatorias.

Cúrcuma Cursol® (*Curcuma longa*) (Nutrinat Evolution)

Harpagofito (*Harpagophytum procumbens*) 500 mg HealthAid

Remedios rápidos y eficaces

Los dolores de crecimiento mejoran con:

- Un baño de agua caliente.
- Aplicando friegas en brazos y piernas con alcohol de romero.
- Aplicando una compresa caliente para el dolor o para los músculos adoloridos en las piernas. Es importante repetir este proceso durante todo el día para proporcionar alivio. El calor húmedo favorece el flujo sanguíneo, que transporta oxígeno a los músculos doloridos, promoviendo la curación.
- Estirando la extremidad dolorida y manteniéndola así durante 20 segundos. Hay que dejar que la doble y que descanse un ratito y volver a repetir el estiramiento tres o cuatro veces.
- Aplicando igualmente calor seco con una almohadilla térmica.