



Image not found
https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log



Image not found
[https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia_log](https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log)



Image not found
[https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia_log](https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log)



Dolores de crecimiento

¿Qué son?

Es el dolor de piernas benigno, propio de la infancia, que aparece por la noche sin que haya una causa que lo produzca.

Ocurre hasta en uno de cada cinco niños, entre los dos y doce años, sobre todo entre los 4 y 8 años.

Aunque se llama **dolor de crecimiento** no hay constancia de que esta sea la causa. De alguna forma, es una referencia al grupo de población que la padece y a la benignidad del cuadro.

¿Por qué se producen?

Se desconoce la causa. Aunque se ha estudiado su relación con distintos factores, no se ha podido aclarar su origen.

¿Qué características tienen?

El dolor aparece típicamente durante la noche, en ocasiones durante la siesta. El niño se despierta quejándose de dolor en ambas piernas. No es capaz de localizar una zona concreta y señala de forma difusa las pantorrillas o la zona anterior de los muslos o las espinillas. Afecta a ambas piernas, y no duelen las articulaciones. Los niños mayores lo describen como "calambres", o como un dolor "interno".

Al observar al niño no se encuentra ninguna alteración aparente en las extremidades. Tras varios minutos **el dolor desaparece** y a la mañana siguiente el niño se despierta sin ningún síntoma y realiza su actividad diaria con normalidad.

Estos episodios pueden repetirse de forma intermitente durante meses.

¿Qué se puede hacer?

Para aliviar el dolor suele ser suficiente con un suave masaje o la aplicación de calor.

En muy raras ocasiones hay que recurrir a la administración de algún analgésico: ibuprofeno o paracetamol.

¿Cuándo debo consultar?

En raras ocasiones, los dolores en las piernas pueden ser una manifestación de alguna enfermedad importante (enfermedades reumáticas, tumores, leucemia). El dolor tendrá características diferentes.

Debería consultar con su médico, en caso de:

- Dolor de intensidad creciente y muy frecuente
- Dolor que no desaparece durante el día
- Dolor localizado en las articulaciones
- Dolor en una sola pierna

- Debilidad, fiebre, malestar...

Artículo publicado el 15-4-2014, revisado por última vez el 10-2-2022

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/dolores-crecimiento>