

Dolor en los niños. Decálogo de la Sociedad Española de Urgencias Pediátricas



¿Qué es el dolor?

Es una experiencia sensorial y emocional desagradable asociada a un daño tisular real o potencial, o que se asemeja a él. En esta sensación subjetiva influyen factores psicológicos y emocionales que la modulan.

Ante la importancia de ello en los niños, la **Sociedad Española de Urgencias Pediátricas (SEUP)** por medio de su **grupo de analgesia y sedación** ha elaborado [un decálogo](#), que nos parece puede ser de ayuda para las familias:

1. **Los niños, incluidos los bebés pueden tener dolor.** Se sabe que también el feto es capaz de sentir dolor desde la semana 24 de gestación. Un mismo estímulo doloroso puede generar un dolor diferente en distintos niños.
2. **No negar o minimizar el dolor de los niños.** El dolor no tratado a esta edad temprana tiene consecuencias tanto psicológicas como fisiológicas y puede hacer que estímulos dolorosos futuros desencadenen más dolor.
3. **Se puede medir el dolor en los niños.** El autoinforme del dolor es lo más adecuado para niños lo suficientemente mayores como para hacerlo. En los más pequeños existen escalas validadas para evaluar los diferentes niveles de dolor.
4. **El estrés y la ansiedad aumentan la percepción del dolor.** Los niños con frecuencia no han tenido esas experiencias previas y ante un estímulo doloroso tienen menos estrategias de afrontamiento. En ocasiones el miedo a lo desconocido puede magnificar este dolor. Debemos ayudarles a que se sientan seguros mediante nuestras palabras y nuestro comportamiento.
5. **Existen métodos NO farmacológicos para ayudar a aliviar el dolor.** El control del dolor y la ansiedad que conlleva es un desafío que exige creatividad y capacitación continua de las personas o cuidadores. La distracción, el dar o recibir determinada información, la relajación o los masajes pueden aportar beneficios para aliviar el dolor en muchas ocasiones.
6. **Hay medicinas que se pueden administrar en casa para tratar el dolor.** Los analgésicos (paracetamol e ibuprofeno) pueden y deben usarse para manejar el dolor en los niños. Cúal usaremos, estará en función del nivel de dolor o de si es o no de carácter inflamatorio. Administrados de forma

adecuada, a las dosis indicadas y sin abusar de ellos, son seguros y bien tolerados.

El metamizol lo reservaremos para dolores cólicos o tras intervenciones quirúrgicas y siempre se debe usar bajo recomendación del pediatra y en ciclos cortos.

Tratar el dolor no supone que no consultemos al pediatra. Deberemos consultar tanto si persiste el dolor a pesar del tratamiento como si aparecen características del dolor que nos preocupen.

7. **No esperar a que el niño tenga un dolor moderado-intenso para tratar el dolor.** Nadie puede saber mejor que la familia cuándo el niño tiene dolor, pero no es fácil decir cuánto. Todo dolor no tratado a tiempo provoca reacciones negativas en el cuerpo que pueden empeorar la evolución de la enfermedad y generar en el niño emociones negativas (miedo, estrés) que aumentan el dolor.
Los fármacos para el dolor (analgésicos) administrados por boca tardan al menos 30 minutos en comenzar a hacer efecto, y su máxima acción es a la 1-2 horas. Por ello, es importante que se administre un analgésico en cuanto el niño diga que tiene dolor, o cuando su comportamiento sugiera que lo tiene.
8. **El tratamiento del dolor no enmascara la enfermedad que pueda presentar el niño.** Este es uno de los mitos más extendidos durante años y no existe ninguna evidencia científica para esta práctica. Por ello, no se debe retrasar el tratamiento del dolor.
9. **Un dolor agudo mal gestionado, en ocasiones se puede convertir en crónico.** En ocasiones por miedo a los efectos secundarios o a que se habitúen a ellos, se administran dosis inferiores a las efectivas, menos veces de las necesarias o fármacos no adaptados al tipo ni la intensidad del dolor, y esto puede llevar a que un dolor agudo pueda convertirse en uno crónico.
La prevalencia del dolor crónico se infraestima en la infancia. Su origen es diverso, así como las consecuencias en la vida diaria de los niños que lo padecen.
El tratamiento del dolor crónico ha de ser supervisado por profesionales médicos con experiencia que realizarán una evaluación específica y un tratamiento multimodal (farmacológico, psicológico y con terapias adyuvantes).
10. **En ocasiones se tiene que solicitar ayuda de un profesional.** La mayoría de las veces el dolor en los niños es debido a causas banales, será transitorio y no indicará problemas importantes, pero los padres han de estar alerta pues, en ocasiones, puede ser el síntoma de una enfermedad subyacente que precise valoración médica.

Se debe acudir a urgencias:

- Ante un dolor, de cualquier localización, muy intenso, continuo, que empeora con el tiempo o que no responde a los analgésicos habituales.
- Si el niño tiene afectación del estado general y esta decaído, pálido o sudoroso o si asocia síntomas importantes como fiebre y dolor de nuca, vómitos repetidos, verdosos o con sangre o deposiciones negras o con sangre.
- Si el dolor se localiza en un testículo o en la parte inferior derecha del abdomen.
- Si el dolor aparece después de un golpe importante en la cabeza o el abdomen.
- Si el niño ha sido operado con anterioridad o si padece algunas enfermedades crónicas, como drepanocitosis o bien ha sufrido un traumatismo y tiene trastornos de la coagulación.

Se aconseja consultar con su pediatra de atención primaria si:

- Es un dolor no muy intenso pero recurrente y que aparece con frecuencia.
- Despierta al niño por las noches o interfiere con su actividad habitual (actividades escolares, juegos...) apareciendo en cualquier momento de la semana o del día.
- Cuando hay síntomas a otros niveles: dolor de articulaciones, tos, molestias al orinar, lesiones en la boca, vómitos, cambios de carácter, adelgazamiento, debilidad, cansancio...
- Existe dolor de extremidades pero que afecta solo a una extremidad, localizado siempre en el mismo lugar.

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/temas-salud/dolor-en-ninos-decalogo-sociedad-espanola-urgencias-pediatricas>