



Weill Cornell Medical College

ClinicalKey®

Patient Education:

Dolor de espalda - Niños

Elsevier Interactive Patient Education ©2016 Elsevier Inc

Dolor de espalda - Niños

(Back Pain, Pediatric)

El dolor de cintura y la distensión muscular son los tipos más frecuentes de dolor de espalda en los niños. Generalmente mejora con el reposo. No es frecuente que un niño menor de 10 años se queje de dolor de espalda. Es importante tomar seriamente estas quejas y programar una visita al pediatra.

INSTRUCCIONES PARA EL CUIDADO EN EL HOGAR

- Debe evitar las acciones y actividades que empeoren el dolor. En los niños, la causa del dolor de espalda generalmente se relaciona con lesiones en los tejidos blandos, por lo tanto evitar las actividades que causan el dolor puede hacer que este mejore. Estas actividades pueden habitualmente reanudarse gradualmente sin problema.
- Sólo adminístrele medicamentos de venta libre o recetados, según las indicaciones del pediatra.
- Asegúrese que la mochila del niño nunca pese más del 10% al 20% del peso del niño.
- Evite que el niño duerma en un colchón blando.
- Asegúrese de que su niño duerma lo suficiente. Es difícil para el niño sentarse derecho cuando está muy cansado.
- Asegúrese de que el niño practique ejercicios con regularidad. La actividad ayuda a proteger la espalda manteniendo los músculos fuertes y flexibles.
- Asegúrese de que el niño consuma alimentos saludables y mantenga un peso adecuado. El exceso de peso pone más tensión en la espalda y hace difícil mantener una buena postura.
- Haga que el niño realice ejercicios de estiramiento y fortalecimiento si se lo indica el pediatra.
- Aplique compresas calientes si se lo indica el pediatra. Asegúrese de que no esté demasiado caliente.

SOLICITE ATENCIÓN MÉDICA SI:

- El dolor del niño es el resultado de una lesión o un evento deportivo.
- El niño siente un dolor que no se alivia con reposo o medicamentos.
- El niño siente cada vez más dolor y este se irradia a las piernas o a las nalgas.
- El dolor no mejora en 1 semana.
- El niño siente dolor por la noche.
- Pierde peso.
- No concurre a la práctica de deportes, gimnasia o a los recreos debido al dolor de espalda.

SOLICITE ATENCIÓN MÉDICA DE INMEDIATO SI:

- El niño tiene dificultad para caminar o se niega a hacerlo.
- El niño siente escalofríos.
- Tiene debilidad o adormecimiento en las piernas.
- Tiene problemas con el control del intestino o la vejiga.
- Tiene sangre en la orina o en la materia fecal.
- Siente dolor al orinar.

- Se le pone caliente o colorada la zona sobre la columna vertebral.

ASEGÚRESE DE QUE:

- Comprende estas instrucciones.
- Controlará la enfermedad del niño.
- Solicitará ayuda de inmediato si el niño no mejora o si empeora.

Esta información no tiene como fin reemplazar el consejo del médico. Asegúrese de hacerle al médico cualquier pregunta que tenga.

Document Released: 03/16/2010 Document Revised: 01/08/2016
Elsevier Interactive Patient Education ©2016 Elsevier Inc.