

CURSO SUPERIOR UNIVERSITARIO

DISEÑO DE INTERIORES

Nuevo Estilo

COMUNIDAD

- Foros
- Blogs
- Consultorios
- Pequeñas estrellas
- Mañas de mamá

MUY ÚTIL

- Calculadoras
- Nombres de niños
- Diccionario Embarazo
- Recetas para niños
- Calendario de vacunas

¡SUSCRÍBETE!

Y recibirás el gimnasio multiactividades para bebé Animal Concert Gymini, de Tiny Love.



- BUSCANDO UN BEBÉ
- EMBARAZO
- PARTO Y MATERNIDAD
- EL BEBÉ
- NIÑOS
- ENFERMEDADES INFANTILES
- CONSULTORIOS
- BLOGS
- CONCURSOS
- VÍDEOS

ACTIVIDADES PARA niños

- Calendario de vacunación
- Piños
- Fin de semana con niños
- Gastroenteritis infantil
- Recetas de purés
- Quitar el pañal
- Rat

Niños

- Alimentación
- Salud
- Educación
- Desarrollo y aprendizaje
- Ocio
- Moda niños
- Buenas compras
- Novedades
- Psico
- Enfermedades infantiles
- 10 preguntas sobre...
- Recetas para niños

- Percentiles de talla y peso
- Calendario de vacunas
- Enfermedades infantiles
- Catarros en niños
- Recetas infantiles
- Quitar el pañal
- Actividades para niños
- Juegos infantiles
- Llegada de un hermano pequeño
- Celos entre hermanos
- Quitar el pañal
- Feng Shui para niños
- Alfombras infantiles
- Vinilos infantiles

Compartir: [Me gusta](#) 31 [Twitter](#) 2

Comentar Imprimir Enviar

Salud

Valoración:



A mi hijo le duelen las piernas

El crecimiento o las agujetas. Éstas suelen ser las causas de las molestias de los niños en las piernas. ¿Qué hacemos en cada caso?

Ester Alonso. Asesor: César Galo García Fontecha, especialista en Ortopedia Pediátrica.

Alergias respiratorias

Formas raras de caminar del niño.

Juguetes para andar bien.

Es frecuente que los **niños** pequeños se quejen de dolor en las extremidades inferiores. Saber reaccionar bien, además de aliviar sus molestias, nos evitará muchas visitas al médico. Lo habitual es que estas molestias se deban a dolores de **crecimiento** o a **agujetas**.

CUESTIÓN DE CRECIMIENTO

Los dolores de **crecimiento** pueden estar provocados por lesiones musculares leves o por sobrecarga en las zonas de **crecimiento** de los huesos. Se concentran especialmente en las rodillas y en los talones. Suelen aparecer a la caída de la tarde o por la noche y si son muy fuertes pueden incluso despertar al niño cuando está durmiendo.

Si tu hijo tiene dolores de **crecimiento** poco concretos **puedes aliviarle practicándole masajes y estiramientos** musculares suaves en las piernas. Si, por el contrario, si sabe decirte qué parte le duele, la aplicación de frío local en la rodilla o en el talón disminuirá sus molestias. Los analgésicos, como el ibuprofeno, también son muy efectivos contra el dolor.

Deberás ir al médico si tu pequeño requiere tomar analgésicos con frecuencia o si sus molestias se acompañan de otros síntomas, como pérdida de peso o **fiebre**.

DEMASIADO EJERCICIO FÍSICO

También es posible que los dolores de piernas de tu hijo se deban a que **ha hecho demasiado deporte o ejercicio físico** y este exceso le ha provocado **agujetas**. Éstas son pequeñas roturas musculares que producen inflamación local y dolor. Por lo general aparecen 24 horas después del sobre esfuerzo y se localizan en los músculos que más se han utilizado. Al principio el dolor es muy intenso, pero va perdiendo fuerza poco a poco, hasta que desaparece del todo un par de días después.

Para prevenir su aparición es importante que tu hijo caliente bien su musculatura antes de empezar a hacer ejercicio y que vaya aumentando su actividad de forma paulatina. También es recomendable que al acabar de hacer deporte haga estiramientos para relajar la musculatura y que beba agua, porque la hidratación ayuda a prevenir lesiones.

Una vez que aparecen, **las agujetas se palian con antiinflamatorios, masajes y frío local**. Tomar azúcar o bicarbonato después de realizar el ejercicio físico no sirve para

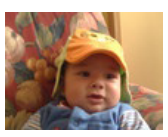
Buscar en Crecer Feliz [Buscar](#)

MODA OTOÑO - INVIERNO
Conoce las tendencias de ropa para niños y niñas.

SÍGUELOS TAMBIÉN DESDE:

[facebook](#) [twitter](#) [YouTube](#)

CON EL COLOR DE LA TEMPORADA



Enol (5 meses)



Mario (6 meses)

[Ver todas las fotos](#)

nada.

Sólo tendrás que consultar con el pediatra si los dolores de tu pequeño se agudizan, en lugar de ir aliviándose, si tiene la zona que le duele excesivamente dura o insensible y si el estiramiento de los dedos del pie le resulta dolorosa.

¿Y SI SE HA DADO UN GOLPE?

El término "magulladura" hace alusión a las contusiones que no producen heridas cutáneas, pero que causan abrasiones en la piel (hematomas, enrojecimiento, hipersensibilidad...). La duración de la misma depende de la intensidad del golpe y puede prolongarse de un par de días a un par de semanas.

En ocasiones, un golpe en la cara anterior de la pierna, sobre el hueso, puede provocar un **hematoma** debajo del periostio, el tejido que envuelve el hueso, lo que causará una osificación que se manifestará en forma de bulto doloroso unos meses después.

Para paliar las molestias hay que administrar al pequeño analgésicos orales y aplicarle en la zona afectada una pomada (el pediatra indicará la idónea en cada caso) y frío local.

PURO CUENTO

La "cuentitis aguda" es otra causa por la que a tu hijo pueden dolerle las piernas. Conocerle bien es la clave para **saber si su llamada de atención tiene o no una base real**. Este comportamiento quejicoso suele aparecer asociado a situaciones difíciles para el pequeño (la llegada de un hermanito, una riña en el colegio...). Hablar con él y observar cómo actúa durante el resto del día te sacará de dudas.

Comentarios



Añade un comentario...

Comentar



Susana Almiron · 1 podimodal

hola me llamo susana mi hijo empeso con dolores de pierna al año ya va a cumplir los 3 añitos y sufre todas las noches de dolores de piernas aveces le duele una y otras noches le duelen las dos juntas ya no se que hacerle!!

Responder · 1 · Me gusta · El miércoles a la(s) 19:43



Crecer Feliz

Susana, con estos consejos mejorará seguro. ¡Saludos!
<http://www.crecerfeliz.es/Ninos/Salud/dolores-piernas>

Responder · Me gusta · El jueves a la(s) 1:16



Manuel Hernandez

Hola me llamo manuel mi sobrino esporadicamente le duele el chorro y es en las noches lo despierta y no se que hacer tiene 4 años

Responder · Me gusta · 5 de enero a la(s) 2:09



Francis EG · América, Managua, Nicaragua

que bueno que el internet es una enciclopedia abierta amplia, pues las madres nos volvemos locas con cada cosa que le suceden a nuestros bebes, aca gracias a Dios, me pude orientar ...

Responder · 1 · Me gusta · 10 de Julio de 2012 a la(s) 16:43

Plug-in social de Facebook

Te puede interesar...

» **Taller de cocina para niños** - BARCELONA. Si hay algo que les encanta hacer a los peques es enharinarse y pasarlo bomba en la cocina. Pues bien, aquí tienen una...

» **Mis primeras películas, mis primeros Verdi** - MADRID. Qué gran idea es acercar a los niños pequeñitos al mundo del cine. Ahora lo podéis hacer con vuestros hijos gracias a las...

» **Rebajas de invierno para niños 2013** - Empieza la cuesta de enero, pero también comienzan las rebajas. Es el momento ideal para comprar aquellas prendas que necesitan...

» **Chaquetas acolchadas, ¡qué prácticas!** - Aunque los días sean fríos, deja a tus hijos disfrutar del aire libre con una chaqueta acolchada. Estas prendas pesan poco, les...

» **Cuadros para el dormitorio de los niños** - Son imprescindibles en la habitación de los peques: visten las paredes, crean ambiente, ayudan a los niños a fijar la atención.....

» **Jugueteros para que los niños recojan sus juguetes** - Jugueteros, baúles, cajas de almacenaje... Resultan imprescindibles para enseñar a los niños a tener su habitación en orden...

« ARTÍCULO ANTERIOR

ARTÍCULO SIGUIENTE »



Van a operar a mi hijo de anginas

La operación de anginas sólo se realiza cuando el especialista considera que

¡Ya se ha empachado!

Si tu hijo está pálido, se queja de dolor de tripa y no quiere tomar nada, es muy probable que se haya



SALUD

Ver Todos



Esperanza ante el autismo



El niño tiene las piernas...



Una casa segura para el bebé



No sé si mi hijo oye bien

Publicidad



Cúidate hoy, te invitamos
Ven a Virgin Active Barcelona y disfruta 1 día gratis de piscina, 150 clases y mucho más.
www.virginactive.es



¿Buscas Seguro de Coche?
Ahorra hasta un 35% al contratarlo con Nuez Seguros. ¡Llévate el de hogar y moto Gratis!
www.SegurosNuez.es



[Quedarse embarazada](#) [Concepción](#) [Infertilidad](#) [Adopción](#) [Embarazo](#) [Parto y Maternidad](#) [Cesárea](#) [Bebés](#) [Vacunas](#) [Niños](#) [Enfermedades infantiles](#) [Doula](#) [Contratar una salud](#)

Copyright © Hearst Magazines S.L. - [Aviso Legal](#) - [Protección de datos](#) - [Condiciones de Uso](#) - [FAQ](#) - [Staff](#) - [Publicidad](#).

[AR](#) [Car and Driver](#) [De Viajes](#) [Diez Minutos](#) [Doctissimo](#) [ELLE](#) [Fórmula 1](#) [Fotogramas](#) [Mi Casa](#) [Nuevo Estilo](#) [¿Qué Me Dices!](#) [Quo](#) [Tarot Rappel](#) [Teleprograma](#) [Premios Goya](#) [Premios Oscar](#)