

‘Mamá, me duele la tripa’: ¿qué hacer ante el dolor abdominal funcional?

El dolor de tripa es uno de los más frecuentes durante la infancia. Pero no siempre responde a una causa física, orgánica. Está lo que se denomina dolor abdominal funcional, que también debe ser atendido y valorado.



TERRY GRAGERA

8 de mayo de 2024 13:08 CEST

Hasta un 30% de los niños en edad escolar padece dolor funcional abdominal. Este porcentaje nada desdeñable es el que ha llevado a la **Sociedad Europea de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (ESPGHAN)** a poner en marcha una campaña en colaboración con sociedades de pediatría y las respectivas sociedades médicas nacionales implicadas para concienciar sobre esta realidad.

Según datos de la ESPGHAN, hablamos del trastorno número uno en cuanto a consultas al pediatra. Una afección que **suele generar una mala calidad de vida para el niño y su familia**, ya que se asocia con mayor absentismo escolar y con otros problemas como la depresión y la ansiedad.

Los síntomas del dolor abdominal funcional

El dolor abdominal funcional **suele aparecer entre los cuatro y los 18 años de edad**. Y tiene las siguientes características:

- No presenta una causa clara.
- Es un dolor que cursa en distintos episodios o bien que se presenta de forma continua.
- Dura al menos cuatro días al mes durante un periodo de dos meses.
- No aparece solo relacionado con las comidas, la actividad que realice el niño o los movimientos del intestino. Puede originarse de forma independiente a estas causas.
- Se puede desencadenar por estrés o por ansiedad.

Estamos, pues, ante un dolor que no responde a una causa física clara: **no hay un problema intestinal, ni digestivo...** pero el menor siente ese dolor en la zona de la tripa. Un dolor que es real. “Aunque no existe causa conocida, el dolor abdominal funcional es real y minimizar los síntomas puede empeorar las cosas”, destacan los expertos.

Además de las molestias abdominales, **los niños con este problema pueden quejarse también de dolor de cabeza, dolor en las extremidades y dificultad para dormir**, tal como destaca la ESPGHAN. “Estos síntomas pueden resultar preocupantes y causar un dolor considerable, pero no son peligrosos y no implicarán daños a largo plazo para su hijo”, tranquilizan.



¿Cómo lo vive el niño afectado?

“El dolor abdominal funcional es muy frecuente en todo el mundo. A veces es intermitente, pero suele afectar a la calidad de vida. Los niños que lo padecen **sufren más ansiedad, depresión y una peor calidad de vida**”, destaca el profesor Marc A. Bennigna, gastroenterólogo pediátrico y experto de ESPGHAN.

Hay que tener en cuenta que, al margen del dolor que pueden sentir, que puede ser más o menos intenso, la experiencia de no encontrarse bien genera una serie de emociones en los menores afectados. Así, **pueden sentirse triste y decepcionados porque, en muchas ocasiones, tienen que perderse días de colegio**, actividades y tiempo compartido con sus amigos, “lo que podría generar cierta negatividad a la hora de enfrentarse al dolor”. En ese sentido, los especialistas de la ESPGHAN recomiendan ayudar a los niños a mantener una actitud positiva, pues esto puede marcar la diferencia en la evolución del cuadro.

¿Cómo ayudar al niño con dolor abdominal funcional?

El dolor abdominal funcional en niños se suele resolver por sí mismo con el paso del tiempo. De hecho, **en un 80% de los casos, a los dos años de la primera consulta al pediatra, se ha solucionado**. No obstante, es uno de los motivos más habituales de visita al médico y al especialista (gastroenterólogo infantil).

El objetivo del tratamiento ha de ser **aliviar los síntomas y conseguir que los niños vuelvan a su vida normal lo antes posible**. En este sentido, desde la ESPGHAN se insiste en la importancia de un diagnóstico correcto que no someta al niño a procedimientos diagnósticos invasivos sin necesidad.

Para los expertos, estas serían las cinco líneas fundamentales en las que habría que insistir cuando un niño presenta dolor funcional abdominal:

- **Actividad.** Hay que animarlo a continuar con su actividad normal, como ir al colegio, hacer deporte y pasar tiempo con sus amigos y sus seres queridos. “Las actividades pueden distraerlo del dolor y aliviar los síntomas, mientras que el ejercicio físico puede mejorar la función del intestino y los niveles de estrés”.
- **Dieta.** La dieta equilibrada ayuda en todos los casos, también en este. Además, hay que procurar que el niño o el adolescente estén bien hidratados, pues esto “favorece la salud de los intestinos y mejora el bienestar”. **Cualquier cambio relacionado con la alimentación debe ser conocido por el pediatra.**

- **Sueño.** Dormir mal puede empeorar los síntomas del dolor abdominal funcional. Hay que procurar que el descanso sea suficiente y reparador.
- **Apoyo emocional.** “El dolor abdominal funcional puede desencadenar y estar desencadenado por estrés y otros síntomas de salud mental”, destacan. En este sentido, es recomendable **hablar con cercanía con el menor para saber qué es lo que le causa estrés** y poder desarrollar estrategias de manejo del mismo. Igualmente, hay que tranquilizarlo, haciéndole saber que no se trata de nada grave y que es algo temporal.
- **Salud mental.** Si el niño padece algún trastorno de salud mental, como ansiedad o depresión, hay que buscar ayuda especializada para que pueda superarlo.

No obstante estas recomendaciones, si el niño teniendo dolor abdominal funcional presenta un empeoramiento claro, tiene fiebre, pérdida de apetito o dolor al orinar, hay que consultar de nuevo con el médico.