

¿Qué es el dolor abdominal funcional?

Suele aparecer en niños de entre 4 y 18 años.

El dolor abdominal funcional...

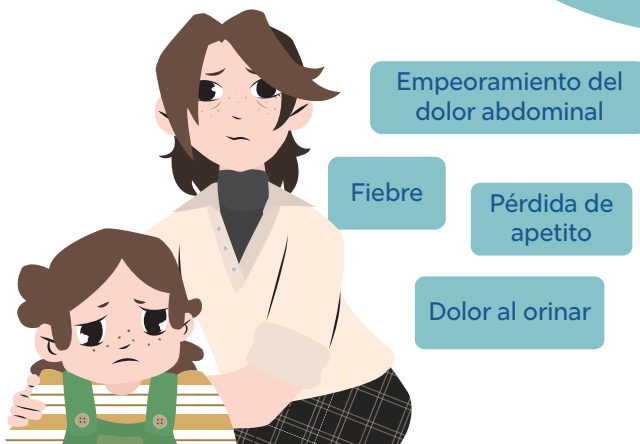
- ✓ No presenta una causa clara
- ✓ Implica dolor abdominal episódico o continuo que dura al menos 4 días al mes durante 2 meses
- ✓ No solamente está relacionado con las comidas, la actividad o los movimientos del intestino
- ✓ Se puede desencadenar por estrés o ansiedad



Signos y síntomas

Su hijo podría quejarse frecuentemente de dolor abdominal en la zona del ombligo y a veces de dolor de cabeza, dolor en las extremidades y dificultad para dormir. Estos niños no presentan signos de una enfermedad grave, pero el dolor puede afectarles a su vida diaria.

Llame al pediatra si su hijo tiene dolor abdominal funcional y desarrolla:



Para obtener más información, visite:

www.espghan.org



ESPGHAN

Contactos y recursos

- <https://kidshealth.org/en/parents/functional-abdominal-pain.html>
- <https://thesleepcharity.org.uk/information-support/children>
- <https://hypnosis4abdominalpain.com/>

Dolor Abdominal Funcional



Functional Abdominal Pain

¿Qué puede hacer para ayudar?

El dolor abdominal funcional suele resolverse con el paso del tiempo, por lo que el objetivo del tratamiento es aliviar los síntomas y ayudar a los niños a volver a su vida diaria. Algunas cosas que puede hacer para ayudar a aliviar los síntomas en casa son:

Actividad

Anímelos a continuar con las actividades normales como ir a la escuela, hacer deporte y pasar tiempo con familiares y amigos. 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.

Sueño

Dormir mal puede empeorar los síntomas. Si su hijo tiene problemas para dormir, trate de ayudarlo mejorando sus patrones de sueño. Encontrará algunos consejos en la sección de recursos.



Dieta

Una dieta equilibrada y permanecer hidratado favorecen la salud de los intestinos y mejoran el bienestar. Es importante hablar de cualquier cambio relacionado con la alimentación con su pediatra.

Salud mental

Si su hijo padece algún trastorno de salud mental, como ansiedad o depresión, es importante buscar ayuda para superarlo. Considere la posibilidad de buscar un terapeuta para que le ayude a manejar su trastorno.

Apoyo emocional

El dolor abdominal funcional puede desencadenar y estar desencadenado por estrés y otros síntomas de salud mental. Hablar con su hijo sobre lo que le causa estrés y desarrollar estrategias para manejarlo puede ser beneficioso, además de tranquilizarlo asegurándole que el dolor no es grave y es temporal.

Puntos clave a tener en cuenta



Aunque no existe causa conocida, el dolor abdominal funcional es real y minimizar los síntomas puede empeorar las cosas.

Estos síntomas pueden resultar preocupantes y causar un dolor considerable, pero no son peligrosos y no implicarán daños a largo plazo para su hijo.



Los niños con dolor abdominal funcional pueden sentirse tristes y decepcionados por perderse actividades, la escuela y tiempo con sus amigos, lo que podría generar cierta negatividad a la hora de enfrentarse al dolor. Ayudar a los niños a mantener una actitud positiva puede marcar una gran diferencia.