

Dolor abdominal funcional

Qué hacer para ayudar a su hijo con el dolor abdominal crónico

¿Qué es el dolor abdominal funcional?

Si su niño o adolescente, que tiene buena salud general, se queja de dolor abdominal durante dos o más meses, es probable que tenga lo que se denomina dolor abdominal funcional, lo que puede incluir migrañas abdominales, dispepsia o síndrome del intestino irritable.

El término “funcional” significa que no hay bloqueo, enfermedad ni infección que cause el dolor. En algunos niños, se debe a los nervios de los órganos digestivos. Estos nervios pueden volverse muy sensibles y causar dolor incluso durante el funcionamiento intestinal normal, como durante la circulación del alimento por los intestinos. El dolor puede provocar llanto, que se ponga rojo o pálido, que doble el cuerpo o que sude. Otras personas de la misma familia pueden tener o haber tenido el mismo problema.

Por el dolor, su niño o adolescente puede tener que faltar a la escuela, no jugar o evitar actividades sociales. Es bueno saber que incluso si su hijo sigue teniendo algo de dolor, el crecimiento normal y la buena salud general pueden continuar.

¿Es común el dolor abdominal funcional?

El dolor abdominal funcional es muy común. Entre el 25 y el 30% de los niños en edad escolar tienen episodios de dolor abdominal que van y vienen. Alrededor a la mitad de esos niños los verá un doctor. La otra mitad con ese dolor, no acude al doctor y el dolor desaparece solo.

¿Hay tratamiento para eliminar el dolor?

El tratamiento se basa en el control del dolor y de las decisiones saludables cotidianas. Si bien puede esperar que el dolor de su niño o adolescente mejore y que reanude sus actividades normales, es posible que no desaparezca por completo.

Colaboraremos con usted para encontrar qué le provoca el dolor y cómo controlarlo. Le ayudaremos a encontrar la manera de no pensar mucho en el dolor para regresar sus actividades normales. Es importante evitar que el dolor se convierta en el tema central para su hijo y la familia para que siga haciendo lo que más le gusta.

¿Qué provoca el dolor abdominal?

Hay muchas cosas diferentes que pueden causar o empeorar el dolor abdominal. Más abajo, una lista de diferentes factores y algunas de las cosas que usted y su niño o adolescente pueden hacer.

Para más información

- Consulte con el proveedor de atención médica de su niño
- seattlechildrens.org

Servicio gratuito de interpretación

- En el hospital, solicítelo con la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a la línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Dígame al intérprete el nombre o la extensión que necesite.

Desencadenantes de dolor de estómago

Desencadenante	Razón	Qué hacer
Estrés	El estrés o la ansiedad pueden causar dolor de estómago. Puede suceder durante o después del estrés.	Aprender las distintas técnicas para control del estrés: bioautorregulación (<i>biofeedback</i>), acupuntura, masajes, ejercicio, respiración profunda, yoga, terapia cognitiva conductual o consejería.
Estreñimiento	Los hábitos anormales de evacuación intestinal pueden causar cólicos o irritación en los nervios de los órganos digestivos, que causan o empeoran el dolor de estómago.	Aumentar el consumo de fibra y beber mucha agua. Siguiendo las indicaciones del proveedor de atención médica, a veces se usan ablandadores de excrementos y laxantes estimulantes. La idea es que los excrementos sean blandos y con consistencia del puré de papas.
Intolerancia a la lactosa	Algunos niños o adolescentes tienen dificultades para digerir los productos lácteos, lo que puede provocar dolor abdominal.	Evitar los productos lácteos o tomar pastillas de lactasa.
Azúcar	Algunas personas tienen dificultades para desdoblar y absorber incluso pequeñas cantidades de fructosa. La fructosa es el azúcar de la fruta, verduras, miel y de los alimentos y bebidas procesados.	Comenzar por evitar los alimentos con alto contenido de azúcar, específicamente los que contienen jarabe de maíz de alta fructosa, y bebidas como las bebidas saborizadas, refrescos y jugos 100% de frutas.
Depresión	La tristeza puede, con frecuencia, causar o empeorar el dolor de estómago.	Consejería o consultar con un profesional médico acerca de los medicamentos que pueden ayudar.
Bacterias o virus	Las enfermedades pueden cambiar el equilibrio de la flora bacteriana intestinal, lo que causa que los nervios abdominales sean más sensibles. Esto puede provocar dolor de estómago o aumentar la necesidad de agua, lo que también puede provocar estreñimiento.	Asegurarse de que el niño o adolescente esté bien hidratado y reciba tratamiento para el estreñimiento.
Falta de agua	No beber suficiente agua puede provocar estreñimiento y dolor de estómago.	Beber suficiente cantidad de agua para que la orina sea clara o de un amarillo muy claro (generalmente, unos 6 a 8 vasos al día). Es posible que sea más cuando hace calor o con ejercicio.
Viajes	Estar lejos de casa puede influir de varias maneras y provocar dolor abdominal. A menudo puede alterar los hábitos alimenticios o del sueño y causar estrés.	Planear anticipadamente, tener bocadillos y otras comidas disponibles. Beber mucho líquido.

Desencadenante	Razón	Qué hacer
Sueño irregular	Dormir muy poco o dormir demasiado.	<ul style="list-style-type: none">• Acostarse y levantarse a la misma hora todos los días.• Hacer todo lo posible para dormir siempre de 8 a 10 horas.• No tener computadora, televisor ni teléfono en el cuarto o apagarlos.• Dormir siempre la misma cantidad de horas. Evitar dormir más los fines de semana y menos durante la semana.
No tener buenos hábitos para hacer ejercicio	Hacer demasiado o muy poco ejercicio	Hacer ejercicio entre 3 y 4 veces por semana ayuda a disminuir el estrés y a mantenerse en forma. Lo mejor es el ejercicio moderado, las caminatas, salir a correr, la bicicleta u otras actividades que le gusten.

Control del dolor abdominal sin medicamentos

Generalmente, los medicamentos no son necesarios o no ayudan. Hay muchas otras maneras de controlar el dolor; manejar el estrés, la dieta o hacer cambios en el estilo de vida. También hay otras maneras más simples como las compresas calientes o un baño caliente. Hay muchas maneras de manejar el estrés: meditación, yoga, masajes, llevar un diario personal o la consejería. Muchas veces, es útil usar más de una técnica.

Cosas sencillas que se pueden intentar primero

- **Aplicar calor:** sentarse en agua caliente o usar compresas calientes puede relajar la tensión muscular.
- **Cambios en la dieta:** reducir la fructosa, la lactosa u otros azúcares. Seguir una dieta bien balanceada con alimentos integrales en lugar de comida procesada o comida rápida también puede ayudar.
- **Llevar un diario personal** para anotar la aparición de síntomas e identificar los factores desencadenantes (emociones, hábitos, alimentos, etc.) para tratar de limitarlos.
- **Horarios regulares:** asegúrese de que su niño o adolescente va a la escuela, tiene pasatiempos y otras actividades diarias. Mantener una rutina es bueno, pero también es importante que trate de no hacer demasiadas cosas y ejercitarse moderada y regularmente.
- **Evitar el estreñimiento:** comer muchas frutas y verduras y mantenerse hidratado bebiendo bastante líquido ayudará a evitar el estreñimiento y mantener la regularidad intestinal. Una señal de que su hijo está tomando bastante líquido es cuando la orina es de color claro o muy pálido en lugar de un amarillo oscuro.
- **Distracción:** intente distraer la atención de su hijo durante un momento de dolor. Hable con su hijo sobre el dolor, recurra a la música, los libros, la respiración profunda o con movimiento, como las caminatas. Todas esto ayuda a distraer la mente del dolor.

Terapias que pueden ayudar

- **Terapia cognitiva conductual.** Se trata de consejería que le enseña a su hijo la conexión entre pensamientos, sentimientos y comportamiento. Enseña a cambiar los pensamientos, percepciones y comportamientos para controlar el dolor y el estrés.
- **Biorregulación.** Un tratamiento para niños mayores y adolescentes que utiliza sensores en el cuerpo y una computadora para rastrear datos sobre la actividad muscular, la frecuencia cardíaca y la respiración. Su hijo aprende cuándo va a comenzar el dolor abdominal y qué puede hacer para relajarse antes de que se convierta en un problema.

Medicina alternativa y complementaria

Son tratamientos curativos que no son parte de la medicina occidental convencional. Pueden incluir terapias como acupuntura, masajes o hierbas medicinales.

Tratamiento del dolor abdominal con medicamentos o hierbas

Algunas veces, el dolor abdominal puede aliviarse con medicamentos como parte del tratamiento. Consulte con el proveedor de atención médica acerca de estas opciones.

- Reducción de ácido
 - Antibióticos
 - Antidepresivos
 - Antiespasmódicos
 - Aceite de menta
 - Probióticos
 - Ablandadores de excrementos y laxantes estimulantes cuando lo que hace en el hogar no es suficiente para mejorar el estreñimiento
-

Llame a su proveedor de atención médica si su niño o adolescente tiene alguno de estos síntomas:

- Pérdida de peso que no es intencional
 - Sangre en los excrementos o el vómito
 - Vómitos o diarrea constantes
 - Dolor abdominal constante del lado derecho, ya sea arriba o abajo
 - Fiebre inexplicable (más de 101.5 F)
 - Antecedentes familiares de enfermedad inflamatoria intestinal
-

Functional Abdominal Pain

How to help with your child's chronic abdominal pain

What is functional abdominal pain?

If your otherwise-healthy child or teen complains of abdominal pain for two months or more, they likely have what is called functional abdominal pain. Types of functional abdominal pain can include abdominal migraines, dyspepsia and irritable bowel syndrome or IBS.

The term “functional” means there is no blockage, disease or infection causing the pain. In some children, it's due to the nerves in the digestive organs. The nerves in these organs can become very sensitive and cause pain even during normal functions, like when food is moving through the intestines. The pain can cause your child to cry, get red-faced or pale, double over or break into a sweat. Other members of your family may have a history of the same problem.

Because of the pain, your child or teen may miss a lot of school or stop their play and avoid social activities. It is good to know that even if your child continues to have some pain, you can expect normal growth and general good health to continue.

How common is functional abdominal pain?

Functional abdominal pain is very common. Between 25 to 30% of all school-aged children have episodes of abdominal pain that comes and goes. About half of these children will go seek medical care. The other half has pain, but do not seek medical treatment and it gets better on its own.

Can treatment eliminate the pain?

Treatment centers on managing the pain and making healthy lifestyle choices. While you can expect your child or teen's pain to improve and for them to return to normal activities in life, their pain might not go completely away.

We will work with you to find your child's triggers and manage their pain. We will help them learn not to focus on the pain and to get back to doing their normal activities. It is important to prevent the pain from becoming the center of your child's and family's life and to encourage them to do the things they enjoy.

What triggers this abdominal pain?

Many different things that can cause or worsen abdominal pain. Here is a list of different triggers and some of the things that you and your child or teen can do about them.

To Learn More

- Ask your child's healthcare provider
- seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

Triggers of Stomach Pain

Trigger	Reason	Ways to help
Stress	Feeling stress or anxiety can cause stomach pain. It can happen while feeling stress, or afterwards.	Learn ways to manage stress: biofeedback, acupuncture, massage, exercise, deep breathing, yoga, cognitive behavioral therapy or counseling.
Constipation	Abnormal stooling patterns can cause cramping or irritate nerves in the digestive organs, causing or worsening stomach pain.	Increase fiber, and drink plenty of water. With guidance of healthcare provider, sometimes stool softeners and stimulant laxatives are used. Aim for daily soft, mashed-potato-consistency stools.
Lactose intolerance	Some children or teens have a hard time breaking down dairy products, which can lead to abdominal pain.	Avoid dairy products, or take lactase pills.
Sugar	Some bodies have a hard time breaking down and absorbing even small amounts of fructose. Fructose is a type of sugar found in fruits, vegetables, honey, and processed foods and beverages.	Start by avoiding foods high in sugars, specifically those containing high fructose corn syrup; and beverages such as juice drinks, sodas and 100% fruit juices.
Depression	Feeling sad frequently can cause or worsen stomach pain.	Seek counseling. Ask healthcare provider for medications that may help.
Bacteria or virus	Illnesses can change the bacterial balance in the gut, making abdominal nerves more sensitive. This can cause stomach pain or cause increased water demands on the body, which then can lead to constipation.	Ensure child or teen is well hydrated, and treat symptoms of constipation.
Lack of water	Not drinking enough water can lead to constipation causing stomach pain.	Drink enough water so that urine is clear or very light yellowish in color (generally around 6 to 8 glasses a day). May need to drink more when the weather is hot or during exercise.
Travel	Being away from home can influence a lot of things that might trigger abdominal pain. It can often disrupt regular eating and sleeping patterns and can cause stress.	Plan ahead, have snacks and food available. Drink plenty of fluids.
Irregular sleep	Sleeping too little or too much	<ul style="list-style-type: none">• Go to bed and get up at the same time each day.• Plan to get 8 to 10 hours of sleep each night.• Take computer and TV out of bedroom or at least turn them off, including cell phones.• Sleep the same amount each night. Avoid sleeping more on weekends and less during the week.
Poor exercise habits	Exercising too much or not enough	Exercise 3 to 4 times a week to help lessen stress and keep in shape. Moderate exercise, like walking, running, biking, or other kinds of activities like these that you enjoy are best.

Ways to manage abdominal pain without medicine

Pain medicines are usually not helpful or needed. There are many other ways to manage abdominal pain. Dealing with stress, diet and other life style changes or simple measures such as a hot pack on the belly or warm bath may help. There are many ways to deal with stress, like meditation or yoga, massage, writing in a journal or going to counseling. Often using more than one technique is helpful.

Simple things to try at home first

- **Applying warmth.** Soaking in a hot bath or using warm packs on your belly can help relax tense muscles.
- **Diet changes** such as decreasing fructose, lactose or other sugars can be helpful. Eating a well-balanced diet based on whole foods rather than processed or fast foods can also help.
- **Keeping a diary** to record symptom flare-up, and to identify triggers (like emotions, health habits or foods) then try to limit those triggers.
- **Keeping a regular daily schedule.** Make sure your child or teen keeps going to school, doing hobbies and daily activities. Keeping a routine is good, but it is also important for them not to try to do too much. Include moderate exercise regularly.
- **Avoiding constipation.** Eating plenty of fruits and vegetables and keeping hydrated by drinking enough liquids will help prevent constipation and keep bowels regular. A sign that your child is getting enough liquids is when they have clear or very pale yellow urine versus dark yellow.
- **Distraction.** Try things to distract your child's attention during a painful episode. Talk your child through the pain, use music, books, deep breathing or movement, like taking a walk. All these efforts help take their mind away from the pain.

Therapies that can help

- **Cognitive behavioral therapy.** This is counseling that teaches your child about the connection between their thoughts, feelings and behaviors. It teaches how to change thoughts, perceptions, and behaviors to control pain and stress.
- **Biofeedback.** A kind of treatment for older children and teens that uses sensors on the body and a computer to track data about muscle activity, heart rate and breathing. Your child can learn when abdominal pain is coming on, and what they can do to relax before it becomes a problem.

Alternative and complementary medicine

These are healing treatments that are not part of conventional Western medicine. They can include therapies such as acupuncture, massage therapy or herbal medicine(s).

Treating abdominal pain with medicine or herbal remedies

Sometimes, abdominal pain can be relieved with medicines as part of the treatment plan. Ask your child's or teen's healthcare provider about these treatment options.

- Acid reduction therapy
- Antibiotics
- Antidepressants
- Antispasmodics agents
- Peppermint oil
- Probiotics
- Stool softeners and stimulant laxatives when home measures aren't enough to improve constipation

Call your healthcare provider if your child or teen has any of these signs:

- Weight loss that is not on purpose
- Blood loss seen in their stool or vomit.
- Ongoing vomiting or diarrhea
- Ongoing right-sided abdominal pain, either upper or lower.
- Unexplained fever (over 101.5 degrees F)
- Family history of inflammatory bowel disease