

Dolor articular:

Su significado y algunos aspectos relacionados con su etiología



Ana I. Quintero Del Río, MD, MPH, FAAP

Reumatóloga Pediátrica
Presidenta,

Asociación de Reumatólogos de Puerto Rico

El dolor articular es aquel que ocurre a nivel de las coyunturas del cuerpo. El dolor puede aparecer solo o acompañado de inflamación en la articulación. El dolor articular es una de las quejas principales de los problemas musculoesqueléticos también durante la etapa pediátrica. Estos dolores pueden ser de corta duración, persistentes o migratorios. Hay varias razones para un dolor articular o artralgia, y puede ser primario o secundario. El diagnóstico correcto se hace con un historial y examen físico detallado.

Causas comunes de dolor articular

- Dolor de crecimiento;
- Reacciones alérgicas;
- Enfermedades crónicas;
- Desordenes genéticos;
- Hiper movilidad;
- Infecciones;
- Malignidades;
- Nutricional;
- Sobre uso;
- Pies planos;
- Psicossomático;
- Condiciones reumatológicas; y
- Traumas.

Dolor por hábitos o elementos del diario vivir

Postura - Estar jorobado o encorvado puede ser la causa de dolor a nivel de los hombros, en la espalda y/o en las piernas. Además, puede causar espasmos musculares que pueden dar lugar a dolores de cabeza, limitación de movimiento por dolor muscular e inclusive –con el tiempo– llevar a una escoliosis. Debemos destacar la importancia de mantener siempre una buena postura.

Calzado - Caminar descalzo o con zapatos inadecuados puede generar dolor de las articulaciones, en especial en la espalda y en las piernas. Al hacer actividad física, se debe utilizar zapatos cerrados que den soporte al pie

y protejan las coyunturas; el calzado utilizado debe estar de acuerdo con el deporte que se practique.

Actividad y uso excesivo articular y/o muscular - Esto se suele ver en el niño que practica varios deportes al mismo tiempo, hace ejercicios en exceso o realiza esfuerzos en forma forzada, repetitiva, sin descanso ni haciendo ejercicios de calentamiento. Se debe hacer los ejercicios en forma moderada y de acuerdo con la condición de salud para evitar traumas o daños permanentes a los músculos y a los huesos.

En el paciente pediátrico o adulto joven, los malos hábitos del diario vivir suelen ser la causa de las quejas de dolor articular al finalizar el día. En los adultos, más bien, el dolor articular al finalizar el día puede ser secundario a osteoartritis.

Dolor del crecimiento

Este es un dolor benigno que suele presentarse por la noche y es una de las causas más comunes de artralgias en la edad pediátrica. No se conoce su etiología y suele presentarse a nivel familiar en la primera o segunda generación. El niño se levanta en la noche con dolor o calambre intenso, usualmente en el muslo o en las piernas. El episodio dura cerca de 45 a 60 minutos y ocurre varios días seguidos durante varias semanas. En la mañana siguiente se suele levantar bien y puede hacer un día normal y sin dolor, como si no hubiera ocurrido nada por la noche. Puede volver a presentarse o repetirse cada cierta cantidad de meses. Según va creciendo el niño, los episodios dolorosos disminuyen y pueden desaparecer.

Al examen físico estos niños son normales, al igual que las pruebas de laboratorio y las radiografías. Suele ser más común en edades entre los 4 y 12 años. Su frecuencia es igual entre las niñas y los varones. Estos episodios pueden ser tratados con acetaminofén o con masajes del área afectada. En raras ocasiones puede

ocurrir que un niño que crece varias pulgadas en forma rápida pueda tener dolores articulares por varios días y que estos se resuelvan.

Factores ambientales

Se pueden presentar dolores articulares en pacientes con alergias de temporada (rinitis) o con sinusitis, en especial cuando las alergias están activas. Se debe tener presente que en esta isla tropical hay alérgenos todo el año y también contaminantes externos, como el polvo del Sahara o las cenizas volcánicas.

Aquellos pacientes con sensibilidad a alimentos, a alérgenos, a medicamentos, a tóxicos y pesticidas, entre otros, podrían experimentar dolor articular con una reacción alérgica leve a severa. También, podrían tener inflamación de las articulaciones por corto tiempo (artritis transitoria o reactiva).

La alimentación incorrecta también podría contribuir a dolores articulares, en especial la comida 'chatarra', las harinas, los azúcares, etc. En reacciones alérgicas por alimentos también puede haber dolor articular.

Se pueden utilizar medicamentos para las alergias o antihistamínicos, según sea cada caso. Una dieta balanceada puede evitar muchos problemas de salud.

Condiciones médicas

Hay varias enfermedades que pueden causar dolor articular por lo que, por lo general, si controlamos la enfermedad se suele resolver el dolor articular:

- **Genética:** Hay varios desórdenes genéticos que podrían causar dolor articular y/o artritis. Muchos de estos son por hiperextensión articular (en los niños comúnmente llamados 'elásticos'), la cual puede existir sin ningún desorden genético. Es más común en las niñas que en los varones y suele ser más frecuente entre los 3 y los 10 años de edad.
- **Infecciones:** Algunas enfermedades bacterianas o virales pueden dar dolor, inflamación o infección articular. Las más frecuentes son parvovirus B19, citomegalovirus, herpes, hepatitis, Epstein Bar, enfermedades venéreas, estafilococos, estreptococos, pseudomonas, parásitos y hongos. Además, varicela, rubeola, sarampión, influenza, ántrax, neumococo, polio, paperas, rabia, fiebre tifoidea, entre otras

infecciones virales podrían dar dolor articular y/o inflamación transitoria. Inclusive, con algunas vacunas podría haber dolor articular transitorio o una artritis migratoria que suele pasar en pocos días.

- **Vectores:** Algunas picaduras de insectos -pulgas, garrapatas, etc- pueden causar inflamación articular.
- **Condiciones crónicas,** como algunas condiciones autoinmunes o inmunológicas y algunas enfermedades endocrinológicas como la diabetes o desórdenes de la tiroides o de la pituitaria, entre otras.
- **Desórdenes hematológicos,** como algunas malignidades (leucemia, linfoma y neuroblastoma), hemofilia o anemia falciforme, entre otras.
- **Desórdenes del sistema gastrointestinal,** como la colitis ulcerosa y la enfermedad de Cron.
- **Desórdenes neurológicos,** como la epilepsia, la uveítis, la *miastenia gravis* y la esclerosis múltiple.
- **Desórdenes reumatológicos,** como los diferentes tipos de artritis en niños (sistémica, oligoarticular, poliarticular, psoriásica, espándilo-artropatías), lupus, escleroderma, vasculitis, fiebre mediterránea, miopatía, síndrome de dolor (bursitis, tendinitis, fibromialgias), entre otros.
- **Cambio psicosocial:** Esto se puede considerar como uno de los factores que más afectan el diario vivir de las personas, pudiendo empezar en la niñez, reflejándose físicamente como dolores musculares y articulares sin ninguna otra explicación. En otras palabras, el estrés o la tensión puede afectar la salud. Esto suele ocurrir cuando hay cambios inesperados, positivos o negativos, en la vida y no sabemos cómo trabajarlos. Si ocurre esto se debe buscar ayuda, usar técnicas de relajación, ejercicios físicos o mentales, escribir un diario y/o hacer una actividad que baje el nivel de tensión.

Tratamiento

El tratamiento depende de la causa del dolor. Cuando el paciente continua con dolor articular que progresa a inflamaciones migratorias o persistentes debemos considerar la posibilidad de desarrollo de condiciones autoinmunes, infecciosas o malignidades.

Comentario

Es importante educar al paciente para que notifique si persisten los problemas articulares, las inflamaciones u otros cambios de salud para evitar complicaciones mayores que pueden aumentar la morbimortalidad. 