

El dolor abdominal en niños

El dolor abdominal es muy común en la infancia. Conocer qué suele causar el dolor según la edad y cómo actuar de forma segura ayuda a tomar mejores decisiones en casa. En la mayoría de los casos es leve y pasajero, pero es importante saber cuándo vigilarlo y cuándo consultar.





causas frecuentes según la edad y cómo actuar



BEBÉS (0–12 meses)

Causas más frecuentes

- Gases y cólicos (muy comunes en los primeros meses).
- Estreñimiento (heces duras o dificultad para evacuar).
- Reflujo gastroesofágico.
- Intolerancia a fórmulas o alergia a proteínas de la leche.
- Gastroenteritis viral.
- Infecciones urinarias (pueden manifestarse solo con llanto o irritabilidad).

Cómo actuar

- Paños tibios y masajes suaves en el abdomen.
- Movimientos de piernas tipo bicicleta.
- Mantener una alimentación adecuada para la edad.
- No cambiar fórmulas sin orientación profesional.
- Consultar si hay fiebre, vómitos persistentes, abdomen muy distendido o llanto inconsolable.



NIÑOS PEQUEÑOS (1–5 años)

Causas más frecuentes

- Gastroenteritis.
- Estreñimiento (muy común).
- Gases o indigestión.
- Parásitos intestinales (según contexto).
- Infecciones respiratorias que se manifiestan con dolor abdominal.
- Apendicitis (posible desde esta edad).
- Dolor abdominal relacionado con ansiedad o cambios emocionales.

Cómo actuar

- Ofrecer líquidos con frecuencia.
- Comidas suaves y fraccionadas.
- Favorecer horarios regulares para evacuar.
- Observar si el niño juega y se mueve.
- Consultar si el dolor es localizado, intenso o persistente.





ESCOLARES (6–12 años)

Causas más frecuentes

- Dolor abdominal funcional (muy frecuente).
- Estreñimiento crónico.
- Gases e indigestión.
- Gastroenteritis.
- Apendicitis.
- Intolerancias alimentarias (requieren evaluación).
- Estrés escolar o emocional.

Importante

En esta edad, una causa muy común es el dolor abdominal funcional, relacionado con la interacción intestino–cerebro. 🙌 El dolor es real, no imaginario, y suele mejorar con hábitos saludables y reducción del estrés, siempre vigilando señales de alarma.

Cómo actuar

- Revisar hábitos de evacuación, hidratación y alimentación.
- Observar si el dolor mejora al evacuar o expulsar gases.
- Favorecer actividad física suave.
- Evitar automedicar analgésicos.
- Consultar si hay fiebre, vómitos persistentes o dolor localizado.



ADOLESCENTES (12–18 años)

Causas más frecuentes

- Dolor abdominal funcional asociado al estrés.
- Gastritis o indigestión (comidas rápidas, picantes, bebidas energéticas).
- Estreñimiento.
- Apendicitis.
- Infecciones urinarias.
- Dolor menstrual u otros trastornos ginecológicos.
- Intolerancias alimentarias.

Cómo actuar

- Identificar relación con comidas, estrés o menstruación.
- Mantener hidratación, descanso y horarios regulares.
- Evitar automedicación con antiácidos o analgésicos.
- Consultar si el dolor interfiere con la vida diaria o empeora.







GUÍA PRÁCTICA: CÓMO ACTUAR SEGÚN LOS SÍNTOMAS

✓ Dolor leve intermitente

- Observar 12–24 horas.
- Ofrecer comidas suaves, caminar y líquidos.
- Vigilar si hay evacuación o gases: si mejora, es benigno.

✓ Dolor asociado a estreñimiento

- Aumentar agua, frutas ricas en fibra (papaya, pera, ciruela).
- Baño tibio relajante.
- Mantener horario fijo para ir al baño.
- No usar laxantes sin indicación profesional.

✓ Dolor asociado a diarrea o vómitos

- Priorizar hidratación (pequeños sorbos constantes).
- Usar suero oral si hay riesgo de deshidratación.
- Evitar jugos y refrescos.
- Observar signos de alarma: ojos hundidos, orina escasa, letargo.

✓ Dolor con fiebre

- Vigilar si el niño juega o está muy decaído.
- Revisar garganta, nariz, orina (si ya controla esfínteres).
- Consultar si fiebre persiste más de 48 horas o hay dolor localizado.

✓ Dolor localizado en el lado derecho (fosa iliaca derecha)

- NO dar analgésicos.
- Vigilar si duele al caminar, saltar o toser.
- Acudir de inmediato al pediatra por sospecha de apendicitis.

✓ Dolor abdominal súbito e intenso

- No presionar el abdomen.
- No ofrecer alimentos sólidos.



SEÑALES DE ALARMA — CONSULTAR DE INMEDIATO

Dolor intenso, continuo o que empeora. 

Dolor que despierta al niño por la noche. 

Vómitos verdes (biliosos). 

Sangre en vómitos o heces. 

Fiebre alta con dolor abdominal. 

Abdomen muy distendido, duro o doloroso al tocar. 

Niño muy decaído, pálido o que no quiere caminar. 

Dolor abdominal tras un golpe. 

Dolor testicular o escrotal, aunque parezca “dolor de barriga”. 

En bebés: irritabilidad inconsolable, rechazo del alimento, vómitos repetidos. 





Cuidados y medidas de confort en casa (seguras)

✓ Ofrecer líquidos frecuentemente

Agua, caldos suaves, suero oral en caso de vómitos o diarreas.

✓ Comidas ligeras

Arroz, pan tostado, sopas, compotas. Evitar fritos, grasas y irritantes.

✓ Movilidad suave

Caminar o estirarse ayuda a aliviar gases y cólicos.

✓ Calor local tibio

Un paño tibio en el abdomen puede aliviar el dolor tipo cólico.

✓ Rutina intestinal

Fomentar horarios regulares para evacuar.

Aumentar frutas con fibra (pera, ciruela, papaya).

Nunca usar laxantes sin indicación médica.

✓ Observar evolución

En molestias leves, la mayoría mejora en pocas horas.



PREVENCIÓN DIARIA



Hidratación adecuada según la edad.



Alimentación rica en fibra.



Rutinas regulares para evacuar.



Lavado de manos.



Evitar exceso de ultraprocesados.



Cuidar el bienestar emocional del niño.



Lo que NO debes hacer en casa

- No dar analgésicos sin orientación profesional (pueden enmascarar una apendicitis).
- No automedicar antiácidos, antidiarreicos o antibióticos.
- No presionar fuerte el abdomen si el dolor es intenso.



Mensaje final para padres

La mayoría de los dolores abdominales en niños son transitorios y benignos, pero la observación cuidadosa y el reconocimiento temprano de señales de alarma son claves para actuar con seguridad.

Ante la duda, siempre es mejor consultar. Es mejor una duda aclarada a tiempo que una complicación tardía.



El dolor abdominal en los niños es un síntoma frecuente y, comprensiblemente, puede alarmar a las familias. En la mayoría de los casos, este dolor es leve y pasajero, relacionado con factores como gases, estrés o indigestión. Conocer las características de este malestar puede ayudar a los padres a mantener la calma y acompañar a sus hijos de forma adecuada.

El propósito de esta guía es ofrecer información educativa general sobre el dolor abdominal infantil. Ante dolores intensos, persistentes o que se acompañan de otros síntomas inusuales, siempre se debe consultar a un médico para una correcta valoración y diagnóstico.

? Preguntas Frecuentes

¿Cuáles son las causas frecuentes del dolor abdominal leve?

Generalmente, suele estar relacionado con acumulaciones de gases, estreñimiento, episodios de ansiedad o cambios temporales en la dieta habitual del niño.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo si tiene un dolor leve?

Brindar un ambiente tranquilo, ofrecer líquidos en pequeñas cantidades y animarlo a ir al baño pueden ayudar. Evite dar medicamentos sin la previa indicación de un profesional de la salud.

¿Qué signos de alarma requieren atención médica inmediata?

Se debe consultar con urgencia si el dolor es muy severo, empeora rápidamente, se localiza intensamente en el lado derecho, o va acompañado de vómitos reiterados, fiebre alta o sangre en las heces.



FUENTES Y REFERENCIAS PEDIÁTRICAS

- Organización Mundial de la Salud (OMS) (<https://www.who.int/es>)
- Asociación Española de Pediatría (AEPap) - Familias y Salud (<https://familiaysalud.es/>)
- Healthy Children - AAP (<https://www.healthychildren.org/>)



CONTENIDO REVISADO POR:

Dra. Ariana

Especialista en Pediatría & Máster en Atención Integral al Niño

Con **más de 35 años de experiencia** clínica y docente como pediatra en Cuba (actualmente retirada y sin homologación médica en otros países). El contenido de este sitio resume su amplia experiencia y lo recomendado por las guías pediátricas actuales.

Aviso importante: Todo el material de este sitio es **estrictamente educativo y didáctico**. No constituye una recomendación, indicación médica, ni llamada a la acción. No sustituye bajo ninguna circunstancia la evaluación presencial de tu pediatra.

"La mejor herramienta de prevención es la educación y la tranquilidad familiar."

[Ver credenciales completas y biografía](#) > (/dra-ariana)

Apoya la divulgación independiente

Este proyecto se mantiene libre de publicidad farmacéutica gracias al apoyo de las familias. Si nuestras guías te han ayudado, puedes contribuir a mantener el sitio activo.



Hacer una aportación voluntaria (<https://gumroad.com>)





Aviso Legal y Educativo

Este artículo tiene un propósito **estrictamente educativo y divulgativo**. Ha sido redactado basándose en la experiencia de la Dra. Ariana (pediatra jubilada en Cuba, sin homologación en otros países) como un resumen didáctico de las pautas pediátricas actuales.

Nada de lo expresado en este sitio web constituye una recomendación médica, un diagnóstico, un tratamiento, ni una llamada a la acción.

Esta información no sustituye en ningún caso la valoración médica presencial. Ante cualquier síntoma o duda sobre la salud de un menor, debes acudir inmediatamente a un centro de salud o consultar con su pediatra tratante.

