

La Costocondritis

¿Qué es la costocondritis?

La costocondritis es una dolorosa inflamación del cartílago que une las costillas con el esternón. Es una de las causas más frecuentes de dolor torácico en la población infantil y adolescente, siendo el género femenino el que la experimenta con mayor frecuencia.

El esternón es el hueso que nos podemos palpar en la parte central del pecho, que desciende desde la base del cuello hasta el estómago. Las costillas se conectan con el esternón mediante un cartílago elástico en unos puntos denominados articulaciones costoesternales. La costocondritis puede afectar a una o más de estas articulaciones y es en ellas donde el niño experimenta el dolor. Por este motivo, a veces esta afección se conoce como "dolor de la pared torácica" o "síndrome costoesternal".

La costocondritis puede tramitarse con un dolor agudo y punzante que puede hacer pensar en un ataque de corazón u otra afección cardíaca. De todos modos, por lo general, se trata de una afección inofensiva que suele desaparecer por sí sola al cabo de dos o tres días. Aunque a veces puede ser más duradera, prolongándose de varias semanas a meses.

¿Cuáles son las causas?

Los médicos a menudo no pueden identificar con exactitud la causa de una costocondritis, aunque a veces se asocia a:

- una lesión en las costillas o el esternón
- tensión o sobrecarga física provocada por el hecho de levantar pesos pesados o de hacer un ejercicio agotador
- tos repetitiva (que puede acompañar a algunas infecciones)

¿Cuáles son los síntomas?

Los principales síntomas de la costocondritis son el dolor y las molestias torácicas. Se suele experimentar un dolor agudo en el lado izquierdo del esternón, aunque también es posible sentirlo en ambos lados del pecho. El dolor puede empeorar cuando el niño hace respiraciones profundas, tose, mueve la parte superior del cuerpo o presiona el área afectada. Puede aliviarse levemente cuando el niño se deja de mover o respira de forma más superficial, pero generalmente no desaparece por completo.

A pesar de que un ataque de corazón es muy poco probable que sea la causa de un dolor torácico en la población infantil, ayuda saber cómo difiere el dolor propio de la costocondritis del propio de un infarto de miocardio:

- *El dolor propio de un ataque de corazón* suele estar más extendido y se experimenta también en otras partes del cuerpo, como los brazos y el cuello, no solamente en el pecho. Además, se suele notar como si viniera de debajo del esternón.
- *El dolor propio de la costocondritis* se suele experimentar en un área reducida del pecho y se nota como si viniera directamente del lugar donde se une el esternón con las costillas.

¿Cómo se diagnóstica?

Si su hijo tiene un dolor torácico que no remite, llame al pediatra o diríjase al servicio de urgencias de un hospital. Aunque un dolor de pecho en un niño es muy raro que indique algo grave, algunas veces puede tratarse de una emergencia que requiere atención médica inmediata. Para diagnosticarle una costocondritis a su hijo, el pediatra le formulará preguntas sobre sus síntomas y le palpará el pecho, para explorarle las molestias a lo largo del área del esternón y el lugar por donde se une a las costillas. Aunque no se puede detectar una costocondritis mediante una radiografía, es posible que el pediatra solicite una para su hijo a fin de descartar otras posibles causas de dolor torácico, como una neumonía.

¿Cuál es el tratamiento?

La costocondritis suele remitir por sí sola sin necesidad de tratamiento alguno. Esto suele ocurrir en el transcurso de pocos días o semanas. De todos modos, si usted está preocupado porque su hijo presenta un dolor torácico que no remite, hable con su pediatra. Mientras dure el dolor, es probable que el pediatra recomiende administrar a su hijo un analgésico de venta sin receta médica, como el ibuprofeno o el naproxeno para aliviarle el dolor. Aplicar compresas calientes o calor con una almohadilla eléctrica (en el modo de menor potencia) sobre el área dolorida también podría proporcionarle alivio. Hasta que su hijo no se encuentre mejor, asegúrese de que descansa mucho y evita aquellas actividades que le empeoran el dolor.

¿Cómo se puede prevenir?

Puesto que no siempre se sabe con exactitud cuál es la causa de una costocondritis, no es posible prevenirla por completo. De todos modos, pueden adoptar las siguientes precauciones para contribuir a evitarla. En primer lugar, identifique y corrija aquellas actividades que pueden provocar este tipo de dolor en los niños. La costocondritis se suele desencadenar por levantar y transportar objetos pesados, como el hecho de llevar una mochila demasiado cargada, sobre todo cuando se cuelga solo de un hombro, algo que hacen muchos niños y adolescentes. Si su hijo ha de transportar una gran cantidad de libros entre el colegio y el domicilio, cómprele una mochila estable y resistente que reparta bien el peso entre ambos lados y asegúrese de que la lleva colgada de los dos hombros.