

Ensayo

CALAMBRES

Se conoce como calambre a una contracción súbita, involuntaria y dolorosa de un músculo esquelético, manifestada por endurecimiento visible y palpable de éste. La contracción abarca parte o la totalidad de un músculo, y en general su duración va desde segundos hasta pocos minutos. En el proceso de contracción muscular una célula del asta anterior estimula simultáneamente muchas fibras musculares. Los esfuerzos voluntarios para contraer más intensamente el músculo llevan al aumento de la frecuencia de los potenciales de acción muscular, debido a hiper-actividad de cada motoneurona, lo cual facilita la producción de un calambre. Este evento, eléctricamente activo es frecuentemente precedido por contracciones repetitivas de unidades motoras aisladas.

Basados en múltiples observaciones clínicas y electromiográficas se ha establecido científicamente que los calambres son de origen neural. Los calambres en los miembros inferiores son una patología frecuente que, si bien rara vez es grave, puede suponer para los pacientes que los sufren una seria amenaza para el descanso nocturno y su calidad de vida, y en ocasiones también para el desarrollo de actividades laborales y de ocio^{1,2}.

En los tipos de calambres podría mencionar, **Calambres Ordinarios** Es la forma más frecuente y en general ocurre en personas sanas y durante el reposo, rara vez después de realizar un esfuerzo trivial; son frecuentemente nocturnos, asimétricos y afectan principalmente al músculo gastrocnemio y pequeños músculos de la planta del pie, causando flexión plantar de pie y dedos. Afectan con mayor frecuencia a personas de edad avanzada. Los calambres ordinarios no tienen alteración hidro-electrolítica. Su frecuencia puede llegar a ser hasta un 95% de todos los calambres musculares. **Calambres por enfermedades** Pueden ocurrir calambres y fasciculaciones en algunas patologías de motoneurona inferior, incluyendo esclerosis lateral amiotrófica, polineuropatía con

daño de motoneurona, poliomielitis recuperada, compresión de raíz nerviosa y muy rara vez por daño de nervio periférico (generalmente secundario a neuropatía urémica). **Calambres por hemodialisis** son una complicación frecuente de la hemodiálisis y motivo de incumplimiento de las sesiones por parte de algunos pacientes. Generalmente ocurren en extremidades inferiores y al final de la diálisis; algunas veces preceden a la hipotensión y están asociados con altos niveles de ultrafiltración y gran pérdida de peso durante la diálisis. **Calambres por calor** Este tipo de calambres están descritos desde 1878. Las personas que sufren calambres por calor desarrollan en general un trabajo muscular duro y a gran temperatura ambiental, transpiran profusamente y no reemplazan su pérdida de fluidos. Los músculos afectados son los más usados (mano, hombro, etc.) suceden una o dos horas después de terminado el trabajo pero pueden suceder hasta 18 horas después de finalizado el trabajo, mientras el paciente descansa o toma una ducha fría. **Calambres por alteraciones hidroelectrolíticas** Hiponatremia: Las manifestaciones neurológicas de la hiponatremia incluyen alteración de funciones mentales, convulsiones, debilidad y calambres. Hipoglicemia: Causa calambres en las extremidades; el diagnóstico no es difícil por el cuadro acompañante. Causas menos frecuentes de calambres son la depleción de Calcio y Magnesio entre otras. **Calambres inducidos por drogas.** Se han descrito calambres como consecuencia del uso de innumerables drogas entre ellas: Beta agonistas: Se desconoce si los calambres resultan de la estimulación de los mismos receptores periféricos que causan temblor, que es un efecto colateral más frecuente. Alcohol: En un estudio se encontró que severos calambres generalizados y debilidad siguieron a ingesta intensa de alcohol. Esto ha sido asociado a deficiencia de miofosforilasa, alteración que se revierte con la abstinencia.

Para prevenir los calambres musculares, podemos: Estirar los músculos, especialmente antes de hacer ejercicio. Si el calambre nos da en las piernas por la noche, podemos estirar los músculos de las piernas antes de acostarnos. Beber muchos líquidos. Si se hace ejercicio intenso o ejercicio cuando hace calor, las bebidas deportivas pueden ayudar a reemplazar los electrolitos perdidos, Cuando ataca un calambre muscular nocturno, de igual manera el mejor método como para aliviarlo es el movimiento sacudir o estirar el músculo. Otras opciones para lograr alivio incluyen masajear el área y tomar un baño tibio o una ducha tibia, o aplicarse una almohadilla de calor para relajar el músculo. Algunas personas también encuentran que aplicarse una bolsa de hielo puede adormecer o reducir el dolor.