

Ensayo de calambres

un calambre muscular es una contracción brusca, breve, involuntaria y dolorosa de un músculo o un grupo de músculos. Los calambres ocurren en personas ~~sanas~~ de mediana edad y mayores o después de hacer ejercicios o por la noche. Los calambres nocturnos en la piernas habitualmente aparecen en las pantorrillas y causan la flexión plantar del pie y de los dedos del pie.

Tipos de calambre de la pierna son

- Calambre benignos idiopáticos de las piernas

- Calambre musculares asociados con el ejercicio

Aunque casi todo el mundo tiene calambres, para ciertos factores aumenta el riesgo y la intensidad de los calambres sanos.

• Mosambos de la pantorrilla, tenosas.
Son provocados por falta de estiramientos
inactividad o a veces edema crónico
en la parte inferior de las piernas

- Deshidratación
- Alteraciones electrolíticas
- Fármacos
- Trastornos neurológicos o metabólicos

Prevención

Las medidas para prevenir calambres son:

- No hacer ejercicios inmediatamente
después de comer
- Hacer estiramientos suaves de los músculos
antes de hacer ejercicios o antes de
acostarse.
- No consumir estimulantes
- No fumar

Calambres ordinarios

Es la forma frecuente y en general ocurre en personas sanas y durante el reposo, rra vez después de realizar un esfuerzo trivial; son frecuentemente nocturnos, asimétricos y afectan principalmente a músculos de la planta del pie. Su frecuencia puede llegar a ser hasta en 95% de todos los calambres.

Los calambres ordinarios tienen inicio explosivo en un músculo que está en su posición mayor acortamiento. Estos calambres no se relacionan con la intensidad del esfuerzo realizado.

Calambres por enfermedades.

Pueden ocurrir calambres y fasciculaciones en algunas patologías de motoneuronas inferiores incluyendo esclerosis lateral amiotrofica. La debilidad y atrofia muscular que son signos de denervación distinguen estos calambres de los ordinarios.

calambres de hemodialisis

Son una complicaciones frecuentes de la hemodialisis y motivo de incumplimiento de las sesiones por algunos pacientes. Generalmente estos calambres ocurren en parte de extremidades inferiores y al final de la dialisis.

Calambres por calor

Estos calambres son sabidas desde 1878. Estas personas que sufren este tipo de calambre trabajan muscular duro y a gran temperatura ambiente. El calambre sucede después una o dos horas o has 18 horas después finalizado su trabajo. Estos calambres pueden ser muy dolorosos.

La sal alivia el calambre de dextrosa hipertónica no es efectiva. Calambre por alteraciones hidroelectrolíticas.

• Hiponatremia: las manifestaciones neurológicas de la hiponatremia incluyen alteraciones

• Hipoglicemia: causa calambres en las extremidades.

• Causas menos frecuentes de calambres, la depleción de calcio y magnesio entre otros.