

## INTRODUCCIÓN

Le doy la introducción a un tema que es muy común en las personas como lo son los calambres ya que pueden darse por mucho esfuerzo, por frío, etc. Este es un ensayo con estudio previo del tema ya mencionado, espero sea de su agrado.

## Los calambres

Aquí entran temas como el ejercicio, el reposo como dormir, los más comunes son los calambres nocturnos que se dan en la pantorrilla y causan la flexión de la planta del pie y de los dedos, causando un dolor inesperado ya que la persona se encuentra durmiendo, estos son conocidos como calambres benignos idiopáticos, también podemos encontrar los calambres que están relacionados con el ejercicio ya que luego de realizar estos esfuerzos físicos se tienen que hacer ciertos estiramientos para que nuestros músculos no se contraigan y provoquen un calambre, la deshidratación también influye mucho, como la falta de electrolitos y los niveles bajos de potasio en el cuerpo, los fármacos también tienen mucho que ver en la provocación de los calambres, hay ciertos que se deben seguir para poder prevenirlos como: estiramientos antes de dormir o comer, luego de hacer ejercicios, tomar abundantes líquidos ricos en potasio, no fumar no consumir estimulantes como bebidas energéticas o cafeína.

Hay varios tipos de calambres, entre ellos encontramos los ordinarios que son provocados durante el reposo y se causan en la planta del pie afectando a los dedos también, este afecta mayormente a las personas de edad avanzada.

Existen también los calambres por enfermedad ya que por la debilidad que esta provoca en el cuerpo la persona es más propensa a que los calambres sucedan. Nos encontramos también con los calambres por hemodiálisis ya que la

mayoría de veces estos son causados por la negativa de los pacientes a realizar sesiones para relajar los músculos luego de una hemodiálisis.

También se han registrado casos de calambres por calor, ya que la persona realiza esfuerzos físicos en un ambiente muy caluroso y no reemplazan la pérdida de líquidos durante las horas que se realizó el esfuerzo, este tipo de calambres está descrito desde 1878. Hay casos de calambres por alteraciones hidroeléctricas como lo es la hiponatremia, se reconoce ya que esta provoca convulsiones, alteración de las funciones mentales, debilidad y calambres, la hipoglicemia causa calambres en las extremidades, las causas menos comunes de calambres son el potasio y magnesio entre otras.

## CONCLUSIÓN

Este fue mi ensayo sobre los calambres donde le doy a conocer sobre el tema de los calambres y las situaciones que los provocan y como pueden llegar a tratarse para que se eviten, espero haya sido de su agrado.