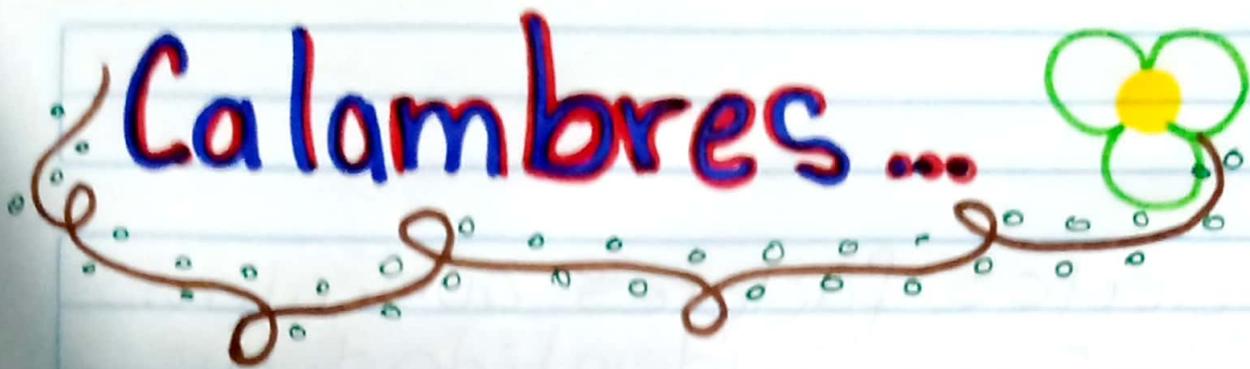


Calambres ...



Un calambre muscular es una contracción brusca, breve, involuntaria y dolorosa de un músculo o un grupo de músculos. Los calambres comúnmente ocurren en personas sanas.

Como sabemos un calambre muscular es una contracción brusca, dolorosa ya sea de un músculo o grupo de músculos, por lo general los calambres les ocurren a personas sanas. Se dice que los calambres nocturnos en las piernas aparecen habitualmente en la pantorrilla y causan la flexión del plantar del pie y de los dedos del pie.

Aunque sabemos que casi todos hemos tenido calambres musculares en algún momento

... Calambres

pero ciertos factores aumentan el riesgo y la identidad de los calambres.

Nosotros podemos prevenir los calambres, no realizando ejercicios después de comer, realizar estiramientos suaves de los músculos antes del ejercicio o de acostarse, debemos tomar abundante agua y no fumar.

Como ya vemos los calambres nos puede dar en diferentes situaciones y con diferentes dolores y partes del cuerpo, ya que upara que yo nos suceda muy seguido debemos de tomar muchos líquidos y no tomar bebidas como el alcohol y no fumar.