**Calambres.**

Los calambres son contracciones o espasmos que se producen de pronto, sin preparación o aviso. Que se producen sin que se ejerza un control en uno o varios músculos. No hay que alarmarse si les dan calambres ya que los calambres son muy comunes que sería inusual a las personas que no le han dado calambres.

Los calambres musculares son contracciones o espasmos súbitos, involuntarios en uno o más músculos. Son muy comunes y a menudo ocurren después del ejercicio. Algunas personas tienen calambres musculares, especialmente en las piernas, por la noche. Pueden ser dolorosos y durar de unos segundos a varios minutos.

Los calambres pueden tener causas que no se deben a una enfermedad subyacente. Por ejemplo, deshidratación, ejercicio extenuante o falta de uso de los músculos.

Los calambres musculares se presentan cuando un músculo se tensiona (contrae) sin intención de tensarlo y no se relaja. Los calambres pueden comprometer todo o parte de uno o más músculos.

Los grupos musculares más comúnmente involucrados son los siguientes, parte posterior de la pierna/pantorrilla parte posterior del muslo (corva) parte frontal del muslo (cuádriceps). Los calambres en los pies, las manos, los brazos, el abdomen, y a lo largo de la caja torácica también son muy comunes.

Los calambres musculares son comunes y se pueden detener estirando el músculo. El músculo afectado por el calambre se puede sentir duro o abultado.

Los calambres musculares son comunes y con frecuencia se presentan cuando un músculo se sobrecarga o se lesiona. Entrenar no se ha tomado los líquidos suficientes (está deshidratado) o cuando se tiene niveles bajos de minerales, como potasio o calcio, también puede hacerlo más propenso a tener un espasmo muscular.

Los calambres musculares pueden ocurrir mientras que practica tenis o golf, bolos, natación o hace cualquier otro ejercicio.

Los calambres no solo se dan cuando se hace ejercicio también puede dar cuando hace mucho frio o hasta en cualquier momento no importa lo que este haciendo o el clima en el que este. Si es por ejercicios talvez sea porque no se estiro correctamente antes y después de hacer ejercicio cuando se hace ejercicio se recomienda hacer como mínimo tres minutos de calentamiento para que los músculos se estiren correctamente y no sucedan los calambres.

**Linda Zucely Reyes Marroquín**