 Calambres

Los calambres musculares son ****contracciones o espasmos súbitos****, involuntarios en uno o más músculos. Generalmente ocurren después del ejercicio o por la noche y duran desde algunos segundos hasta varios minutos. Es un problema muscular muy común. Los calambres musculares pueden ser causados por el mal funcionamiento de algunos nervios.

### **¿Qué son los calambres musculares?**

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. Puede tener calambres en cualquier músculo, pero ocurren con mayor frecuencia en:

* Muslos
* Pies
* Manos
* Brazos
* Abdomen
* A lo largo de su caja torácica

Un calambre, por lo tanto, es una dolencia generada por uno o más músculos que se contraen de manera repentina y durante un lapso breve. El dolor  puede tener una intensidad variada y estar acompañado por la **hinchazón** o el **endurecimiento** de la zona. Por lo general el calambre desaparece cuando se estiran los músculos o se realiza reposo. De todas formas, en ocasiones los médicos pueden sugerir la ingesta de un antiinflamatorio o de un medicamento que actúe como relajante muscular.Los calambres pueden producirse por diferentes motivos: bajas temperaturas, un movimiento brusco, un esfuerzo que se extiende en el tiempo , una oxigenación deficiente de los músculos o un nivel bajo de sales minerales y de líquidos. Por eso, para minimizar la posibilidad de que se produzcan calambres, es necesario hidratarse con bebidas isotónicas y realizar ejercicios previos de calentamiento.

### Cualquier persona puede sufrir un calambre. No obstante, son muy habituales, por distintos motivos, entre los deportistas y también entre las embarazadas. Por eso, para evitar sufrir esa molesta y dolorosa situación se recomienda que tengan en cuenta una serie de consejos y medidas: -Es importante que consuman productos ricos en potasio, pues este evita los calambres. Este sería el caso, por ejemplo, del plátano. -De la misma manera, es vital llevar un calzado adecuado al pie y cómodo. Si este no se ajusta bien o no ofrece confort puede traer consigo que la persona no ande como es debido y acabe sufriendo calambres. -También es necesario llevar a cabo una alimentación sana, completa y equilibrada donde tomen protagonismo los minerales y también las vitaminas. De ahí que deba tener como protagonistas a frutas y verduras.

### Un calambre, por lo tanto, es una dolencia generada por uno o más músculos que se contraen de manera repentina y durante un lapso breve. El dolor puede tener una intensidad variada y estar acompañado por la hinchazón o el endurecimiento de la zona. Por lo general el calambre desaparece cuando se estiran los músculos o se realiza reposo.

### IMG_256

