

Tarea 4

Los calambres musculares son contracciones o espasmos súbitos, involuntarios en uno o mas musculos.

Son muy comunes y a menudo ocurren después del ejercicio. Algunas personas tienen calambre musculares.

Los Calambres

Especialmente en las piernas por la noche, pueden ser muy dolorosos y durar algunos segundos o varios minutos.

Pueden tener causas por alguna enfermedad subyacente por ejemplo. deshidratación ejercicio.

Tipos de calambres

- ✓ Calambres Ordinarios
- ✓ Calambres por enfermedad
- ✓ Calambres por calar

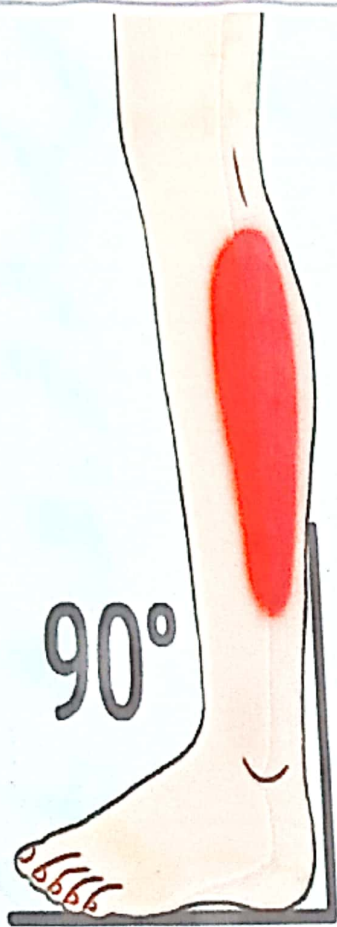
✓ Calambre por hemodialis

✓ Calambres por inducir drogas.

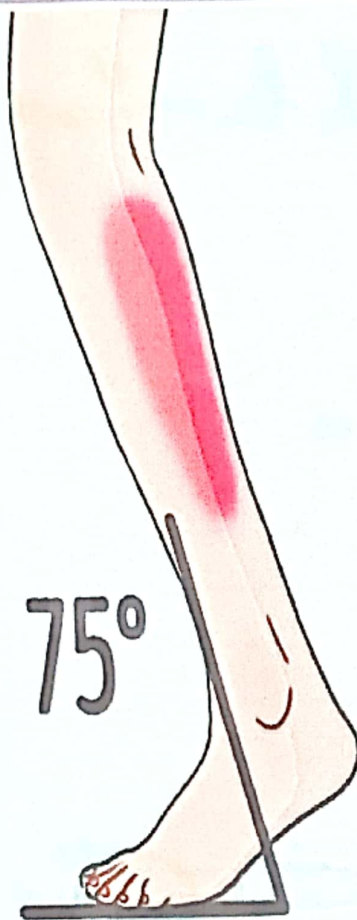
Los calambres suelen aparecer debido al ejercicio o trabajo físico prolongado, especialmente en condiciones calurosas. La deshidratación, la edad, el embarazo y ciertas condiciones médicas pueden aumentar el riesgo de calambres. Los calambres son inofensivos pero pueden ser muy dolorosos y suelen despertar a las personas durante la noche.

Un masaje puede aliviar el dolor por calambres. El estiramiento y la hidratación durante el ejercicio o el trabajo puede ayudar a prevenir algunos calambres.

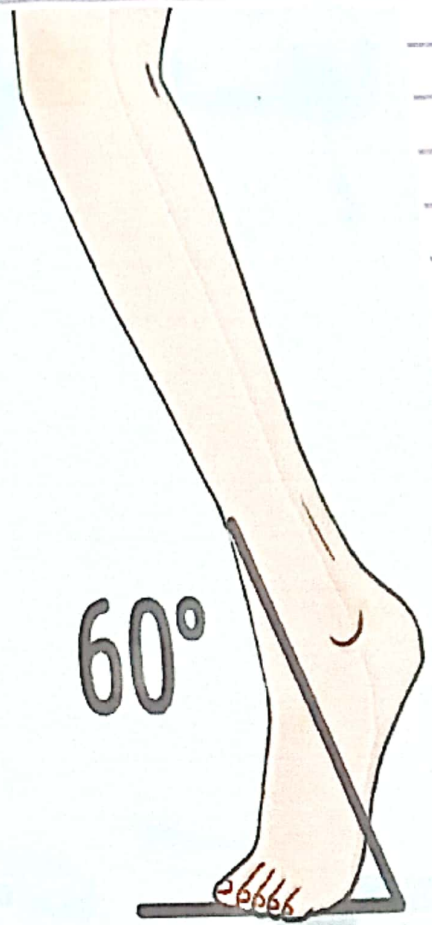




90°



75°



60°

