

Ensayo

Introducción

Un Calambre muscular es una contracción brusca, breve, involuntaria y dolorosa. 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.

Desarrollo

Los calambres comúnmente ocurren en personas sanas (de media edad o mayores), a veces durante el reposo. Los tipos más frecuentes de calambres en las piernas son • Calambres benignos idiosincrásicos de las piernas • Calambres musculares asociados al ejercicio (calambres durante el ejercicio inmediatamente o después de él)

Ciertos factores aumentan el riesgo y la intensidad de los calambres incluyen las siguientes:

- Músculos de la parte posterior (p. ej., por falta de calentamiento, inactividad, deshidratación)

- Alteraciones electrolíticas, niveles bajos de potasio o magnesio en el cuerpo

- Trastornos neurológicos o metabólicos

- Fármacos

Las medidas para la

prevención de calambres es no hacer ejercicios inmediatamente después de

comer. Hacer estiramientos suaves de los músculos antes del ejercicio y antes de acostarse. Tomar abundantes líquidos

no consumir estimulantes, no fumar

tipos de calambres. Calambres ordinarios

señalan inicio explosivo en un músculo

que está en su posición de mayor acortamiento y que se contrae voluntaria

mente

Calambres por enfermedades pueden ocurrir Calambres y

las oscilaciones en algunas patologías de motoneurona anterior, incluyendo esclerosis lateral amiotrófica. Calambres por vello de alfileres: Generalmente ocurren en extremidades inferiores y al final de la diálisis calambres por calor

Conclusión

Hay varios tipos de calambres y es importante tener en cuenta por qué da y también como prevenirlos por que es muy importante.