A cartoon illustration of a nurse with pink hair, wearing a white cap with a red cross and a blue uniform. She is holding a syringe in her right hand and a white first aid kit with a red cross in her left. The background is light blue with scattered pills and a large pink heart.

IMPRAM

Alumna: Emily Miranda Guillén

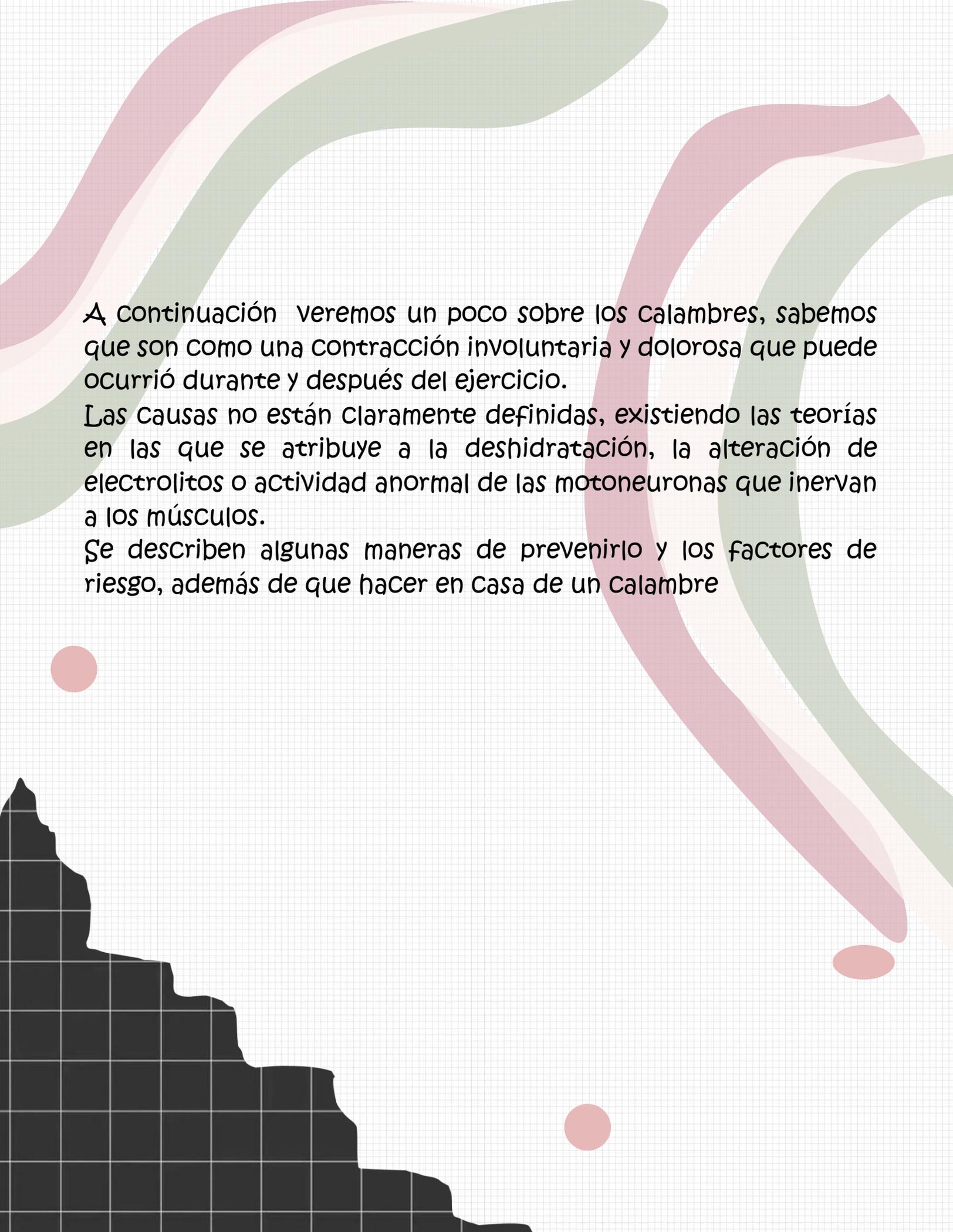
Profesora: Mishell De León

Curso: Primeros auxilios

A large, light pink oval shape with a double black border, centered on the page. It is surrounded by a dashed pink circle and several smaller pink hearts of varying sizes.

Calambres

Grado: 4to bachillerato



A continuación veremos un poco sobre los calambres, sabemos que son como una contracción involuntaria y dolorosa que puede ocurrir durante y después del ejercicio.

Las causas no están claramente definidas, existiendo las teorías en las que se atribuye a la deshidratación, la alteración de electrolitos o actividad anormal de las motoneuronas que inervan a los músculos.

Se describen algunas maneras de prevenirlo y los factores de riesgo, además de que hacer en casa de un calambre

E N S A Y O

Calambres

¿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
- ♥

¿Cuál es la causa de los calambres musculares?

Las causas de los calambres musculares incluyen:





- ♥ Tensar u ocupar demasiado un músculo. Esta es la causa más común
- ♥ Compresión de los nervios, por problemas como una lesión de la médula espinal o un nervio pinzado en el cuello o la espalda
- ♥ Deshidratación
- ♥ Bajos niveles de electrolitos como magnesio, potasio o calcio
- ♥ Músculos con poca irrigación sanguínea
- ♥ Embarazo
- ♥ Ciertos medicamentos
- ♥ Someterse a diálisis



A veces la causa de los Calambres musculares no se conoce.

¿Quién está en riesgo de tener Calambres musculares?

Cualquier persona puede sufrir calambres musculares, pero son más comunes en:

- ♥ Adultos mayores
- ♥ Personas con sobrepeso
- ♥ Atletas
- ♥ Mujeres embarazadas
- ♥ Personas con ciertas afecciones médicas, como enfermedades de la tiroides y nerviosas





¿Cuándo es necesario ver a un profesional de la salud por Calambres musculares?

En general, los Calambres musculares son inofensivos y desaparecen después de unos minutos. Pero debe contactar a su profesional de la salud si los Calambres:

- ♥ Son severos
- ♥ Ocurren a menudo
- ♥ No mejoran con estiramientos y beber suficiente líquido
- ♥ Duran mucho tiempo
- ♥ Vienen acompañados de hinchazón, enrojecimiento o sensación de calor
- ♥ Están acompañados de debilidad muscular

¿Cuáles son los tratamientos de los Calambres musculares?

Por lo general, no necesita tratamiento para los Calambres musculares. Es posible que pueda encontrar alivio de los calambres al:

- ♥ Estirar o masajear suavemente el músculo
- ♥ Aplicar calor cuando el músculo está tenso y hielo cuando el músculo le duele
- ♥ Beber más líquidos si está deshidratado

Si la causa de los Calambres es otro problema de salud, es probable que tratar el problema específico ayude.

Existen medicamentos que los proveedores a veces recetan para prevenir los calambres, pero no siempre son efectivos y pueden causar efectos secundarios. Hable con su proveedor sobre los riesgos y beneficios de estos medicamentos.



¿Cómo se pueden prevenir los Calambres musculares?

Para prevenir los calambres musculares, usted puede:

Estirar los músculos, especialmente antes de hacer ejercicio. Si tiene calambres en las piernas por la noche, estire los músculos de las piernas antes de acostarse

Beba muchos líquidos. Si hace ejercicio intenso o hace ejercicio cuando hace calor, las bebidas deportivas pueden ayudarle a reemplazar los electrolitos perdidos



Los tipos de calambres mas frecuentes en las piernas son:

- ♥ Calambres benignos idiopáticos de las piernas (Calambres en las piernas en las piernas en la ausencia de un trastorno casual, por lo general en la noche)
- ♥ Calambres musculares asociados al ejercicio (Calambres durante el ejercicio o inmediatamente después de él)

Tipos de calambres



Calambres Ordinarios

Los calambres ordinarios tienen inicio explosivo en un músculo que está en su posición de mayor acortamiento y que se contrae voluntariamente. Esto explica la susceptibilidad de los nadadores a tener calambres de pantorrilla, ya que al patear con el pie en punta se contrae el acortado gastrocnemio.



Calambres por enfermedades

Pueden ocurrir calambres y fasciculaciones en algunas patologías de motoneurona inferior, incluyendo esclerosis lateral amiotrófica, polineuropatía con daño de motoneurona, poliomielitis recuperada, compresión de raíz nerviosa y muy rara vez por daño de nervio periférico (generalmente secundario a neuropatía urémica). La debilidad y atrofia muscular, que son signos de denervación, distinguen estos calambres de los ordinarios.



Calambres por hemodiálisis

Son una complicación frecuente de la hemodiálisis y motivo de incumplimiento de las sesiones por parte de algunos pacientes. Generalmente ocurren en extremidades inferiores y al final de la diálisis; algunas veces preceden a la hipotensión y están asociados con altos niveles de ultrafiltración y gran pérdida de peso durante la diálisis.

La inyección de dextrosa hipertónica o solución salina hipertónica alivia inmediatamente. El uso de dializado con alto contenido de sodio previene este tipo de calambres.

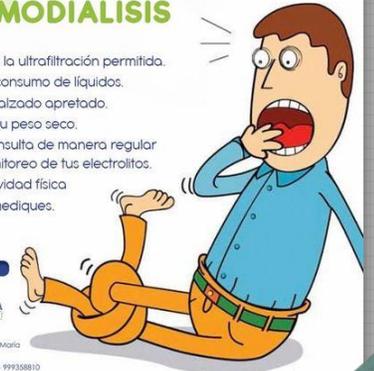
CALAMBRES EN HEMODIÁLISIS

- ⚙ No excedas la ultrafiltración permitida.
- ⚙ Modera tu consumo de líquidos.
- ⚙ No utilices calzado apretado.
- ⚙ Corrobora tu peso seco.
- ⚙ Acude a consulta de manera regular para el monitoreo de tus electrolitos.
- ⚙ Realiza actividad física
- ⚙ No te automediques.

RESERVA TU CITA

NEFROLOGÍA PERÚ

Jr. Nazco N°354 - Jesús María
011 426 9427
939132385 - 945537499 - 999358810
nefrologia_peru@hotmail.com



Calambres por calor

Este tipo de calambres están descritos desde 1878. Las personas que sufren calambres por calor desarrollan en general un trabajo muscular duro y a gran temperatura ambiental, transpiran profusamente y no reemplazan su pérdida de fluidos. Los músculos afectados son los más usados (mano, hombro, etc.) suceden una o dos horas después de terminado el trabajo pero pueden suceder hasta 18 horas después de finalizado el trabajo, mientras el paciente descansa o toma una ducha fría. Estos calambres suelen ser muy dolorosos, pudiendo repetirse con frecuencia decreciente después de algunos minutos hasta por algunos días. La adaptación al ambiente de calor baja la frecuencia de la enfermedad. La sal alivia el calambre mientras la dextrosa hipertónica no es efectiva.



Calambres por alteraciones hidroelectrolíticas

Hiponatremia: Las manifestaciones neurológicas de la hiponatremia incluyen alteración de funciones mentales, convulsiones, debilidad y Calambres.

Hipoglicemia: Causa Calambres en las extremidades; el diagnóstico no es difícil por el cuadro acompañante.

Causas menos frecuentes de calambres son la depleción de Calcio y Magnesio entre otras.



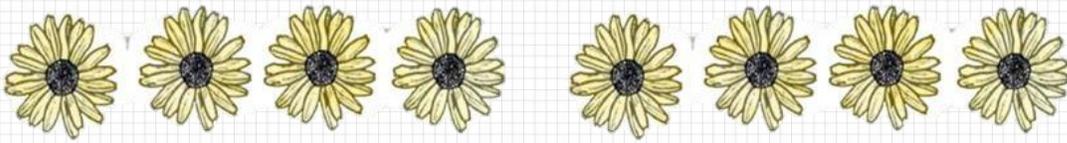
Calambres inducidos por drogas

Se han descrito calambres como consecuencia del uso de innumerables drogas entre ellas:

Beta agonistas: Se desconoce si los Calambres resultan de la estimulación de los mismos receptores periféricos que causan temblor, que es un efecto colateral más frecuente.

Alcohol: En un estudio se encontró que severos calambres generalizados y debilidad siguieron a ingesta intensa de alcohol. Esto ha sido asociado a deficiencia de miofosforilasa, alteración que se revierte con la abstinencia





Este ensayo le incluí un poco de todo para que sea una información completa, comprendimos la importancia de hidratarse y el calentamiento antes de realizar ejercicios.

