







Calambres



Un calambre muscular es una contracción brusca, breve, involuntaria y dolorosa de un músculo o un grupo de músculos. Los calambres comúnmente ocurren en personas sanas

Como sabemos un calambre muscular es una contracción brusca, breve, involuntaria y dolorosa ya sea de un músculo o grupo de músculos, por lo general los calambres les ocurre a personas sanas. Se dice que los calambres nocturnos en las piernas aparecen habitualmente en la pantorrilla

y causan la flexión del
plantar del pie y de los
dedos del pie.

Los tipos mas frecuentes de
calambres en las piernas son:

- Calambres benignos idiopáticos
de las piernas.
- Calambres musculares asociados
al ejercicio

Aunque sabemos que casi
todos hemos tenido calambres
musculares en algun momento,
pero ciertos factores aumentan
el riesgo y la intensidad
de los calambres, como:

- * Musculos de la pantorrilla tensos
- * Deshidratación

* Alteraciones electrolíticas

* Trastornos neurológicos o
metabólicos

* Fármacos

Nosotros podemos prevenir los calambres, no realizando ejercicios después de comer, realizar estiramientos suaves de los músculos antes del ejercicio o de acostarse, debemos tomar abundantes líquidos después del ejercicio, No consumir estimulantes, y no fumar

Existen muchos tipos de Calambres.

* Calambres Ordinarios: Es la forma más frecuente y en general ocurre en personas sanas y durante el reposo.

* Calambres por Enfermedades:

La debilidad y atrofia muscular los cuales son signos de denervación y los distinguen de los calambres ordinarios.

* Calambres por Hemodiálisis

Generalmente ocurren en extremidades inferiores y al final de la diálisis; algunas veces proceden a la hipotensión y están asociados con altos niveles de ultrafiltración y gran pérdida de peso durante la diálisis.

* Calambres por Calor: Estos

Calambres suelen ser muy dolorosos y repetirse con frecuencia decreciente después de algunos

minutos, hasta por algunos días.

Los Calambres por alteraciones hidroelectrolíticas son

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

Como pudimos observar los calambres son contracciones bruscas, breves, involuntarias, y dolorosas que comúnmente les ocurre a personas sanas, pero también aprendimos que los factores que aumentan el riesgo y la intensidad de los Calambres.



Stephany Paola Garcia Escobar de
4to bachillerato en ciencias y letras
con diplomado en medicina 🧑🏻 ➡