

Armando

Lemus.

Primeros Auxilios.

Mishell De León

4to Medicina.

Tipos de calambres

Un calambre muscular es una contracción brusca, breve, involuntaria y dolorosa de un músculo o grupo de músculos. Los calambres normalmente ocurren en personas sanas (de mediana edad o mayores).

Los tipos más frecuentes de calambres son:

- Calambres benignos idiopáticos de las piernas (Calambres en las piernas en ausencia de un trastorno causal, por lo general en la noche.).
- Calambres musculares asociados al ejercicio (Calambres durante

el ejercicio o después de él)

Aunque casi todo el mundo tiene calambres musculares en algún momento ciertos factores aumentan la intensidad como:

- Músculos de la pantorrilla tensos
- Deshidratación
- Alteraciones electrolíticas.
- Trastornos neurológicos o metabólicos.
- Fármacos

Las medidas para prevenir calambres son:

- No hacer ejercicios después de comer
- Hacer estiramientos suaves de los músculos antes del ejercicio

- Tomar abundantes líquidos
- No consumir estimulantes.
- No fumar

Tipos de Calambres.

Calambres Ordinarios.

Es la forma más frecuente y en general ocurre en personas sanas y durante el reposo, rara vez después de realizar un esfuerzo tibial. Son frecuentemente nocturnos y afectan al músculo gastrocnemio y pequeños músculos de la planta de los pies causando flexión a plantar de pie y dedos.

Calambres por enfermedades.

Pueden ocurrir calambres y fasciculaciones en algunas patologías de motoneurona inferior, incluyendo esclerosis lateral amiotrófica, polineuropatía con daño de motoneurona, polio-mielitis recuperada, compresión de raíz nerviosa y muy rara vez por daño de nervio periférico.

Calambres por hemodialisis.

son una complicación frecuente de la hemodialisis y motivo de incumplimiento de las sesiones por parte de algunos pacientes. Generalmente ocurren en extremidades inferiores y al final de las dialisis algunas veces proceden

a la hipotensión y están asociados a altos niveles de ultrafiltración y gran pérdida de peso durante la diálisis.

Calambres por calor.

Las personas que sufren calambres por calor desarrollan en general un trabajo muscular duro y a gran temperatura ambiental, transpiran profusamente y no reemplaza su pérdida de fluidos. Los músculos más afectados son los que más usamos como la mano hombro etc. estos calambres suelen ser dolorosos.

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 etc.