

Recarga o cambia
tus baterías pero
no te detengas.

Calambres



Linda Milagro Scott Ochoa

Calambres

Un calambre muscular es una contracción brusca, breve es involuntaria y dolorosa de un músculo o un grupo de músculos. Los calambres comúnmente ocurren en personas sanas (de mediana edad y mayores), como cuando tenemos algún reposo pero en especial durante el reposo, y al momento de realizar algún ejercicio por las noches, e incluso cuando estamos dormidos, habitualmente pueden aparecer en la pantorrilla y causan flexión plantar del pie y de los dedos del pie.

Los tipos más frecuentes de calambres en las piernas 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 inmediatamente después de él).

Aunque casi todo el mundo tiene calambres musculares en algún momento, ciertos factores aumentan el riesgo y la intensidad de los calambres.

Incluyen las siguientes:

- Músculos de la pantorrilla tensos, por ejemplo: la falta de estiramiento, inactividad o, a veces, por edema crónico en la parte inferior de las piernas.
- Deshidratación
- Alteraciones electrolíticas, por ejemplo: los niveles bajos de potasio o magnesio en el cuerpo.
- Trastornos neurológicos o metabólicos.
- Fármacos.

Prevención

Las medidas para prevenir calambres incluyen las siguientes:

- No hacer ejercicios inmediatamente después
- Hacer estiramientos suaves de los músculos antes del ejercicio o antes de acostarse.
- Tomar abundantes líquidos (en especial bebidas que contienen potasio) después del ejercicio.
- No consumir estimulantes por ejemplo: (cafeína, nicotina, efedrina, pseudo-efedrina).
- No fumar.

Tipos de Calambres

Calambres Ordinarios:

Es la forma más frecuente y en general ocurre en personas sanas y

durante el reposo a veces después de realizar un esfuerzo trivial; Son frecuentemente nocturnos, asimétricos y afectan principalmente al músculo gastrocnemio y pequeños músculos de la planta del pie causando flexión plantar de pie y dedos. Afectan con mayor frecuencia a personas de edad avanzada.

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
(generalmente secundario
a neuropatía urémica).

Calambres por hemodialisis:

Son una complicación
frecuente de las hemodialisis
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 proceden a la
hipotensión y están
asociados con 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 reemplazan
su pérdida de fluidos. Los
músculos afectados son los
más usados (manos, hombros,
etc.) suceden uno 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.

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 y el diagnóstico no es difícil por el cuadro acompañante.

- Causas menos frecuentes de calambres son la depleción de calcio y magnesio entre otras.

Fue muy beneficioso este tema ya que pues aprendí diferentes tipos de calambres, el porque es que se dan y como podemos prevenir cada uno de ellos.