

CALAMBRES MUSCULARES

¿QUÉ HACER?

Normalmente se manifiestan cuando un músculo se tensa (contrae) sin intención y no se relaja

Cualquier zona del cuerpo puede presentar estas contracciones involuntarias que afectan uno o más músculos a la vez

→ ÁREAS MÁS AFECTADAS

- Parte posterior de la pierna/pantorrilla
- Músculos anteriores y posteriores del muslo
- Pies
- Manos y brazos
- Abdomen y a lo largo de la caja torácica



CAUSAS



1

Sobrecarga del músculo

2

Fatiga neuromuscular

3

Deshidratación o niveles bajos de electrolitos (principalmente sodio)

4

Predisposición genética

5

Medicinas

6

Lesiones musculares

7

Embarazo y menstruación

8

Alcoholismo

9

Hipotiroidismo (tiroides hipoactiva)

10

Insuficiencia renal



CALAMBRES MUSCULARES

ASOCIADOS AL EJERCICIO (EAMC)

- *Acumulación de desechos metabólicos que afectan la contracción muscular (sobre todo ácido láctico)*
- *Agotamiento de electrolitos (pérdida de sodio, cloro, magnesio)*
- *Estrés asociado a condiciones ambientales extremas*

¿CÓMO PREVENIRLOS?



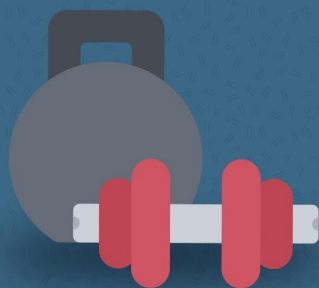
Mantener correcta hidratación y nutrición



Hacer estiramientos para mejorar la flexibilidad



Previo a la actividad física, realizar una correcta entrada en calor



Adaptar las cargas de entrenamiento (volumen e intensidad) a las propias capacidades, durante la práctica de deportes o ejercicio físico

¿CÓMO ALIVIARLOS?

- Realizar estiramiento pasivo del músculo afectado
- Si se presenta durante la práctica deportiva, detener la actividad y estirar
- Aplicar calor relaja el músculo cuando el espasmo comienza
- Se puede aplicar hielo cuando el dolor mejora
- Si persiste el dolor muscular, los antiinflamatorios no esteroideos pueden ser de ayuda
- Recurrir a sales efervescentes o bebidas isotónicas para reponer electrolitos perdidos

**SI LOS
CALAMBRES
SON INTENSOS,
CONSULTE
A SU MÉDICO**

