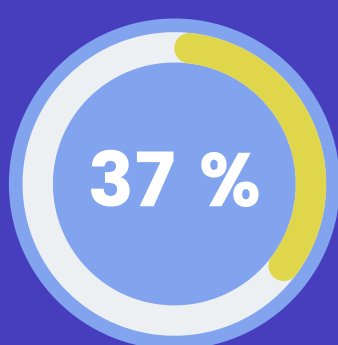
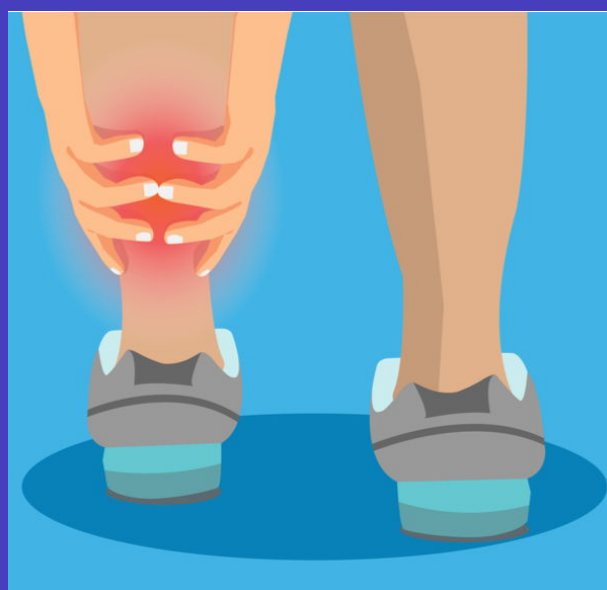


CALAMBRES MUSCULARES

Es la contracción transitoria (minutos) dolorosa e involuntaria de un músculo o grupo de músculos con desplazamiento incontrolable de resolución espontánea.



La prevalencia de los calambres es aproximadamente del 37% con una especial predilección por las extremidades inferiores, especialmente gemelos, pies y muslos, por este orden.



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

CAUSAS

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

Además, ciertas toxinas pueden causar calambres musculares.

SIGNOS DE ALARMA

- Afectación del miembro superior o el tronco
- Hiperreflexia
- Debilidad muscular
- Fasciculaciones
- Signos de alcoholismo
- Hipovolemia
- Dolor o pérdida de la sensibilidad en la distribución de un nervio periférico, un plexo o una raíz

DIAGNÓSTICO

Ante un paciente que consulta por calambres es fundamental una buena anamnesis farmacológica. En todos los casos se solicitará por el hábito tabáquico y por la ingesta de alcohol y café. La exploración clínica debe ser exhaustiva, con especial énfasis en la exploración neurológica y vascular.

PREVENCIÓN

- No hacer ejercicios inmediatamente después de comer
- 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 (cafeína, nicotina, efedrina, pseudoefedrina)
- No fumar

TRATAMIENTO

Estirar y masajear suavemente el área puede ayudar a detener los espasmos musculares. Enfriar el área o aplicar calor con una toalla, almohadilla tibia o agua caliente en la ducha también puede ayudar.

El estiramiento se mantiene durante 30 segundos y se repite 5 veces.

Ante los siguientes síntomas, consulta a tu médico de inmediato:

1. Dolor intenso y constante.
2. Inflamación, enrojecimiento o cualquier otro cambio en la piel de las piernas.
3. Debilidad muscular.

