

Consulta remota

Contracción muscular:

¿Qué se puede hacer para prevenir los calambres?

Los calambres son contracciones involuntarias que se producen en los músculos. Son intensos y dolorosos. Generalmente, tienen una duración corta, de segundos a minutos.

Estos pueden afectar cualquier grupo muscular, tales como en las pantorrillas, muslos, pies, brazos y manos. Lo más habitual es que se den en las piernas, por debajo de las rodillas, en las pantorrillas. Pueden suceder en cualquier momento, pero con mayor probabilidad después del ejercicio en relación a los músculos utilizados.

Son muy frecuentes en la población, siendo más habituales en adultos que en niños, y durante el tercer trimestre del embarazo, presentándose muchas veces en la noche. También los adultos mayores son más propensos a los calambres, ocasionalmente en relación al uso de fármacos.

Asimismo, hay quienes tienen enfermedades que aumentan el riesgo de estos, como aquellos con enfermedad renal, hepatopatías, diarreas, trastornos endocrinológicos o enfermedades del sistema nervioso.

Hay más de una razón detrás de los calambres. Una de ellas es por desbalances de los electrolitos plasmáticos de la sangre; estos son los minerales que participan en la contracción de las células musculares.

Otra causa tiene que ver con el estrés mecánico, que corresponde al estiramiento y contracción repetida e intensa sobre el músculo. Menos frecuente es por una alteración en la función del nervio periférico,

que es el responsable de enviar la señal eléctrica desde el sistema nervioso a la musculatura periférica para que se contraiga el músculo.

Se puede intentar prevenir los calambres. En ese sentido, es necesario evitar hacer ejercicio extremo sin una preparación progresiva, y elongar los músculos antes de ejercitarlos.

También es importante tener una buena hidratación —al menos, dos litros de agua al día, es decir, ocho vasos— y evitar el calor extremo, que favorece la deshidratación y que lleva a alteraciones de los electrolitos.

Otro aspecto fundamental es tener una dieta rica en minerales como potasio, magnesio y calcio, a través de la ingesta de frutas, verduras, legumbres y frutos secos. El plátano es muy útil por ser una fuente importante de potasio.

Cuando ocurre un calambre, se debe realizar una activación voluntaria del músculo antagonista, el que ejerce la acción contraria al que se está contracturando. Por ejemplo, cuando el calambre sucede en las pantorrillas, hay que dorsiflectar el pie (estirar los dedos del pie y el arco del pie), así se elonga el músculo afectado.

Si los calambres son esporádicos y tras una causa clara como el ejercicio, no es necesario contactar a un profesional. Pero, si estos son muy frecuentes, la recomendación es acudir a un médico general.

Este debería realizar un examen físico completo, preguntar por síntomas que orienten a otras enfermedades, incluso pedir un panel básico de exámenes de laboratorio y revisar los antecedentes médicos del paciente: fármacos, alimentación y estilo de vida.

Pilar Manterola, médico internista de Clínica Universidad de los Andes.

Mande su pregunta al correo saludybienestar@mercurio.cl



CLÍNICA UNIVERSIDAD DE LOS ANDES