

**DOCUMENTO N. 1**  
**REFUERZO GRADO 6 Y7**

## **Calambre muscular**

El calambre muscular es un espasmo breve, brusco e involuntario de alguno de nuestros músculos, que se contrae y se torna rígido provocando dolor. Los calambres más habituales son los calambres en las piernas y los calambres nocturnos. Aunque breve, ésta contracción involuntaria del músculo produce un intenso dolor que en ocasiones puede prolongarse durante varios minutos. Todo el mundo ha padecido o padecerá calambres en alguna ocasión, pero aunque resultan molestos no se les suele dar mayor importancia debido a su corta duración. No obstante, si son muy frecuentes pueden ser síntoma de algún otro problema.

Lo más habitual es que los calambres musculares se produzcan por alguna de éstas tres causas: Fatiga muscular, carencia de minerales y vitaminas o mala postura.

### **CAUSAS**

#### **Fatiga muscular.**

Son típicos de éste grupo los calambres por agotamiento tras el ejercicio físico intenso y los calambres nocturnos.

Cuando el calambre aparece durante el ejercicio físico, se debe a que la renovación de oxígeno en la musculatura es insuficiente. Este tipo de calambre se da con frecuencia entre los deportistas que comienzan. Cuando las arterias no se dilatan con la rapidez necesaria o cuando no sabemos adaptar nuestra respiración al ritmo del ejercicio físico, el músculo acaba acusando la deficiencia de oxígeno y pierde su capacidad de relajación, llegando entonces el calambre.

Cuando los calambres aparecen tras una intensa sesión de ejercicio físico, casi siempre se deben a falta de hidratación. La única solución para prevenir éste tipo de calambres es tomar un poco de agua antes de comenzar el entrenamiento y bebiendo pequeñas cantidades de líquido durante el esfuerzo físico.

#### **Carencia de minerales, vitaminas y nutrientes.**

A veces se producen calambres durante el ejercicio físico en deportistas que están bien entrenados y que no trabajan nunca hasta llegar al agotamiento. En estos casos el calambre suele deberse a un desequilibrio de sales minerales en el organismo, ya sea por exceso o por defecto (Normalmente calcio, sodio, magnesio o potasio.)

### **SUSTENTAR TRABAJO**

Una dieta rica en determinadas vitaminas y el suministro adecuado de los minerales mencionados a nuestro organismo es altamente recomendable para evitar calambres. Entre las vitaminas más aconsejables para evitarlos están:

- Vitamina B2. La puedes encontrar en las almendras, los higaditos y entrañas en general, los extractos de carne, el germen de trigo y la levadura de cerveza.
- Vitamina C. Se encuentra en la naranja y el limón, perejil, pimientos, repollo, brécol, berros y el kiwi.
- Vitamina D. Principalmente en la leche y quesos grasos, el aceite de hígado de bacalao, los pescados (frescos y en conserva).
- Vitamina PP (o B3). Está presente en alcachofas y espinacas, el hígado de ternera y los concentrados de carne.

### **Calambres por mala postura.**

Suelen aparecer durante la noche y son más frecuentes en invierno. Generalmente se deben a una mala postura mantenida durante demasiado tiempo o también en el caso de las mujeres ocurren mucho por el abuso de los zapatos de tacón alto.

Para detener estos calambres nocturnos debes estirar inmediatamente los músculos contraídos. Si después aparece hinchazón y el dolor es demasiado intenso, las fricciones o masajes con aceite alcanforado pueden ser de gran ayuda. Darse un baño con agua caliente relajará toda la musculatura y aplicar hielo a un músculo que ha sufrido un calambre alivia la hinchazón y el agarrotamiento de la zona.

Los espasmos musculares a menudo se presentan cuando un músculo está sobrecargado o lesionado. El hecho de hacer ejercicio cuando usted no ha tomado suficientes líquidos (estando deshidratado) o cuando tiene bajos niveles de minerales, como potasio o calcio, también puede hacerlo más propenso a sufrir espasmos musculares.

Algunos espasmos ocurren debido a que el nervio que se conecta a un músculo se irrita. El ejemplo clásico de esto es una hernia discal que irrita los nervios raquídeos a medida que salen de la espalda, produciendo dolor y espasmo.

Los espasmos en la pantorrilla ocurren comúnmente al patear durante la natación y también se pueden presentar en la noche mientras usted está en la cama. Los espasmos de la parte superior de la pierna son más comunes con actividades como correr o saltar. El espasmo en el cuello (columna cervical) puede ser un signo de estrés.

## **SUSTENTAR TRABAJO**

## **Síntomas**

Cuando se presenta un espasmo muscular, el músculo se siente muy tenso y algunas veces se describe como un nudo. El dolor puede ser intenso.

## **Pruebas y exámenes**

El médico puede diagnosticar los espasmos musculares por la presencia de músculos tensos o duros que son muy sensibles al tacto. No existen estudios imagenológicos ni exámenes de sangre que puedan diagnosticar esta afección. Si la causa del espasmo es la irritación de un nervio, como sucede en la espalda, una resonancia magnética puede servir para encontrar la causa de dicha irritación.

## **Tratamiento**

Al primer signo de espasmo muscular, suspenda la actividad e intente estirar y masajear el músculo afectado. En un principio, el calor ayuda a relajar el músculo, aunque la aplicación de hielo puede servir después de presentarse el primer espasmo y cuando el dolor haya mejorado. Si el músculo aún sigue dolorido, los medicamentos antiinflamatorios no esteroides pueden ayudar con el dolor. En casos más graves, el médico puede prescribir medicamentos antiespasmódicos.

Después de recibir tratamiento, el médico debe buscar la causa del espasmo para evitar que se vuelva a presentar. Si existe compromiso de un nervio irritado, podría ser necesario recurrir a la fisioterapia o incluso a una cirugía.

La causa más común de calambres musculares durante actividades deportivas es la deshidratación y, a menudo, tomar agua o bebidas para deportistas los aliviará. Sin embargo, tomar agua sola a veces no es suficiente. Las sales efervescentes o las bebidas para deportistas que pueden reponer los minerales perdidos pueden ayudar.

## **Pronóstico**

Los espasmos musculares mejorarán con reposo y tiempo y su pronóstico es excelente para la mayoría de las personas. Las técnicas de entrenamiento apropiadas deben evitar que los espasmos se presenten de manera regular. Si la causa de un espasmo ha sido un nervio irritado, se podría necesitar más tratamiento y los resultados pueden variar.

## **Cuándo contactar a un profesional médico**

Si tiene un espasmo muscular con un dolor intenso, consulte con el médico. Igualmente, póngase en contacto con el médico si presenta debilidad con el espasmo muscular.

**SUSTENTAR TRABAJO**

Incluso, si los espasmos no son intensos, el médico le puede ayudar a cambiar el programa de ejercicios para reducir el riesgo de espasmos musculares en el futuro.

#### Prevención

- Hacer estiramiento para mejorar la flexibilidad
- Cambiar las sesiones de entrenamiento para ejercitarse dentro de las capacidades
- Beber mucho líquido mientras se hacen ejercicios e incrementar la ingesta de potasio (el jugo de naranja y los bananos son excelentes fuentes de este elemento).

#### Consejos para evitar calambres musculares.

- Hacer ejercicio físico. La gente sedentaria es mas propensa a los calambres por falta de elasticidad en sus músculos.
- Hay que procurar entrenar siempre de forma progresiva y gradual.
- Nunca ejercitarse hasta el agotamiento.
- Es muy importante aprender a respirar durante el esfuerzo físico.
- No olvides realizar ejercicios de estiramiento y flexibilidad como calentamiento y enfriamiento antes y después de un entrenamiento deportivo.
- Nunca realizar movimientos bruscos.
- Intenta adoptar a la hora de dormir posturas que no impliquen contracciones musculares. Evita el exceso de peso sobre las piernas.
- Procura mantener una dieta equilibrada en sales minerales y vitaminas.

#### Taller:

1-Elaborar 12 preguntas tipo SABER (elección múltiple) con cuatro opciones de respuesta entre las cuales debe ir la correcta.

2-Elaborar 12 preguntas con opción tipo falso o verdadero.

Nota: Taller evaluable.