

CALAMBRE MUSCULAR

Un calambre muscular ocurre cuando un músculo se contrae de forma involuntaria y no se relaja. Aunque pueden ocurrir en cualquier momento, son especialmente comunes durante o después del ejercicio físico y durante el sueño, los denominados calambres nocturnos. Los calambres en las piernas, a diferencia de los tirones musculares, no implican daño a las fibras musculares, pero ambos pueden ser debilitantes y dolorosos. Mientras que los calambres son contracciones agudas y temporales, los tirones musculares implican un estiramiento o desgarro de las fibras de los músculos, lo que resulta en un dolor que persiste y requiere un tiempo de recuperación más largo.

¿Quién está en riesgo de tener calambres musculares?

Varios factores pueden aumentar el riesgo de experimentar calambres musculares, como la deshidratación, desequilibrios electrolíticos o la fatiga muscular. La edad avanzada y ciertas condiciones médicas también pueden predisponer a las personas a experimentar espasmos musculares con mayor frecuencia. Para prevenir los calambres, es crucial mantener una hidratación adecuada y asegurar un consumo suficiente de minerales, especialmente potasio, magnesio y calcio. Estos minerales juegan un papel vital en el mantenimiento de la función muscular normal y pueden ayudar a prevenir tanto calambres como espasmos musculares.

Alimentación, suplementación y ejercicio

Incorporar alimentos ricos en estos minerales en la dieta, como plátanos, aguacates, espinacas, y productos lácteos, puede ayudar a mantener a raya los calambres. En algunos casos, puede recomendarse tomar algún tipo de suplemento, especialmente si la dieta no satisface las necesidades nutricionales. Además, ejercicios y estiramientos específicos pueden ser muy beneficiosos para prevenir calambres musculares. Los estiramientos, tanto antes como después del ejercicio, aumentan la flexibilidad y pueden reducir la fatiga muscular, lo que a su vez disminuye el riesgo de calambres.

Tratamiento

Cuando ocurre un calambre, el tratamiento inmediato puede incluir:

Estiramiento y masaje: Estirar el músculo afectado suavemente y masajearlo puede ayudar a aliviar el espasmo. Por ejemplo, para un calambre en la pantorrilla, se debe intentar estirar la pierna y flexionar el pie hacia arriba, hacia la rodilla.

Aplicación de calor o frío: Aplicar una compresa caliente en los músculos tensos o un paquete de hielo en los músculos doloridos después del calambre puede ofrecer alivio.

Hidratación: La deshidratación es una causa común de calambres musculares. Asegurarse de beber suficientes líquidos a lo largo del día puede ayudar a prevenir los calambres.

Aumento de electrolitos: La falta de minerales como el potasio, el calcio o el magnesio puede contribuir a los calambres. Comer alimentos ricos en estos minerales o tomar suplementos, bajo supervisión médica, puede ser beneficioso.

Medicación: En casos raros, si los calambres son frecuentes y severos, un especialista puede recomendar el tratamiento con relajantes musculares.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Ejercicio moderado: Realizar ejercicios de bajo impacto de forma regular, como caminar o nadar, puede ayudar a prevenir calambres al mejorar la circulación y la flexibilidad muscular.

Ajustes en la dieta: Mantener una dieta equilibrada que incluya suficientes frutas, verduras, y granos enteros puede ayudar a prevenir deficiencias minerales que podrían causar calambres.

Evitar el sobreuso muscular: Evitar la fatiga muscular excesiva, especialmente durante ejercicios o actividades que no se realizan regularmente, puede ayudar a prevenir calambres.

A largo plazo, la práctica regular de yoga u otros ejercicios de bajo impacto puede mejorar la flexibilidad general y la circulación, con lo que se reduce la frecuencia de los calambres. Además, mantener un estilo de vida saludable que incluya una dieta equilibrada y una hidratación adecuada puede ayudar a minimizar su incidencia.

Complementos alimenticios

Mag3 (Nutrinat Evolution): El magnesio es un mineral muy importante en numerosos procesos metabólicos y en la construcción de nuevos tejidos musculares así como para la transmisión del impulso nervioso y la producción de energía. Favorece la absorción del calcio, es esencial para el funcionamiento normal de los músculos ya que es necesario para la contracción muscular. Actúa relajando los músculos después de que el calcio estimule su contracción y mantiene la estructura ósea.

Cúrcuma Cursol Plus (Nutrinat Evolution): Complemento alimenticio a base de cúrcuma de óptima biodisponibilidad y rápida absorción (Cursol™), con potente acción analgésica y antiinflamatoria.

Inflam Care® (Nutrinat Evolution): Complemento alimenticio formulado con MSM, enzimas proteolíticas y cúrcuma que ayudan a modular la inflamación.

Alfalfa (HealthAid): A veces los calambres se deben a un déficit de nutrientes que hace que el músculo no trabaje bien. La alfalfa es una planta muy completa con proteínas, vitaminas y minerales que ayudan al correcto funcionamiento muscular.

MSM 1.000 mg (HealthAid): El MSM (metilsulfonilmetano) se utiliza fundamentalmente para revertir el dolor muscular y articular. Actúa deteniendo los impulsos dolorosos antes de que lleguen al cerebro, es decir, actuando como analgésico/antiinflamatorio.

Vitaminas B99 (Nutrinat Evolution), principalmente la B12; es la vitamina antiinflamatoria del sistema nervioso. Es antineurálgica.

Si el problema es circulatorio, se le puede recomendar **Circu Optim® (Nutrinat Evolution)**, que favorece el retorno venoso y mejora la elasticidad y tonicidad venosa.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.