



FOTO:CORTESIA

Qué son los calambres musculares y cómo evitarlos

SALUD
WH

Seguro que, alguna vez, sentido calambres musculares en alguna zona de tu cuerpo.

Esta sensación dolorosa puede ser bastante frecuente y suele ocurrir mientras practicamos algún tipo de actividad física.

Si te dedicas a jugar al fútbol o correr, u otra acti-

vidad agotadora, sufrir de calambres es más común de lo que quisiéramos.

Partiendo desde el punto de inicio, los calambres ocurren generalmente cuando un músculo se contrae de manera involuntaria. Además de sentir un pronunciado dolor, también nos damos cuenta de la existencia de una protuberancia que indica que nuestro músculo ha sufrido agarrotamiento, muy probablemente por falta de hi-

dratación.

Por lo tanto debemos aprovechar los beneficios del agua y mantenernos hidratados todo el tiempo.

Algunos calambres pueden durar solo unos segundos o pocos minutos.

Otros, a su vez, pueden mantenerse por varias horas, apareciendo de manera intermitente, lo cual puede ser realmente desesperante para quien lo sufre. Si los calambres son muy frecuentes, se debe acudir

al médico.

Un aspecto que no podemos evitar es que mientras nos hacemos mayores, la ocurrencia de los calambres se vuelve más y más frecuente. Sin embargo, esto no indica ningún problema de salud, ya que en la mayoría de los casos se trata de calambres benignos.

En otras ocasiones, los calambres pueden ser una señal de que existe cierta condición médica o alguna enfermedad como la diabe-

tes o el hipotiroidismo.

¿Qué son los espasmos musculares?

A diferencia de los calambres, los espasmos musculares ocurren en momentos en los cuales no se está practicando ningún tipo de actividad física, mientras que los calambres son el producto de la práctica de actividades físicas de duración constante, acompañado de otros ele-

mentos como una posible deshidratación.

Cuando los músculos se contraen de manera involuntaria, se producen los espasmos, los cuales también ocasionan dolor.

No existen músculos en específico que puedan sufrir de este tipo de problemas, ya que estos pueden afectar cualquier grupo muscular.

Qué son los calambres musculares y cómo evitarlos

Si nos referimos a un caso en específico, podemos mencionar las articulaciones facetarias de la columna vertebral, las cuales al inflamarse o lesionarse pueden causar espasmos y provocar dolor lumbar e incluso limitar el movimiento del individuo.

¿Por qué ocurren los espasmos musculares?

Los espasmos pueden ocurrir por una hidratación pobre, la cual produce alteraciones electrolíticas en el cuerpo, provocando así un exceso de carga de trabajo de determinados grupos musculares.

Al combinarse todos estos factores, aparecen los espasmos produciendo dolor por cortos periodos de tiempo.

Una recomendación que se debe tomar en cuenta si ocurre la aparición de es-

pasmos es masajear la zona adolorida.

¿Cómo se deben tratar los espasmos?

Una de las maneras más conservadoras de tratar los espasmos musculares son los relajantes musculares y las terapias de ejercicios.

El papel de los relajantes musculares es inhibir todas las contracciones dolorosas al sedar el músculo.

Acompañando este remedio con ejercicio para estirar los músculos, estos estarán menos propensos a la tensión, aliviando así el dolor.

Molestias nocturnas

Más de una vez hemos sentido una sensación de hormigueo en las piernas mientras intentamos dormir. La misma se debe a contracciones repentinas que provocan la contracción involuntaria del grupo muscular de las pantorrillas.

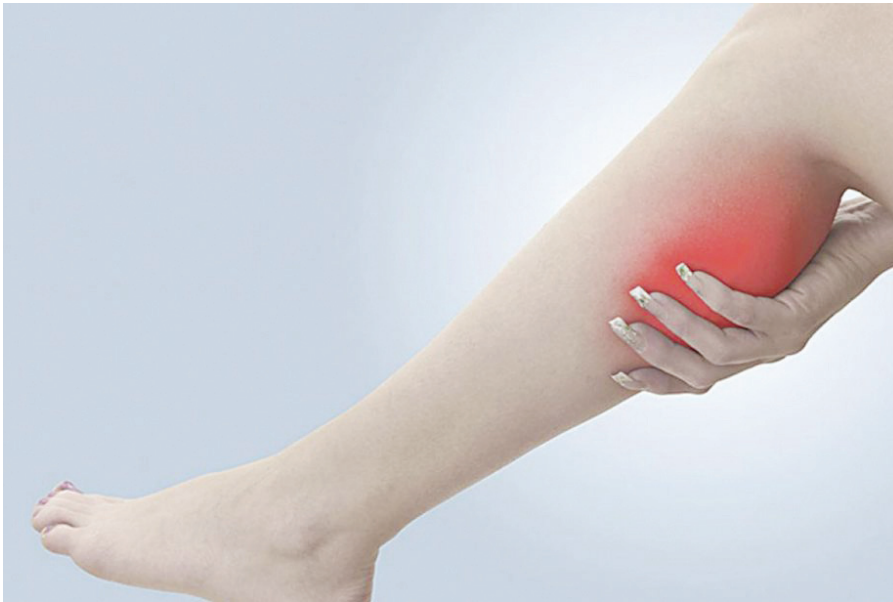


FOTO: CORTESIA

Otras partes de nuestro cuerpo que pueden resultar afectados también son el muslo o el también el pie.

Es importante poder descansar lo suficiente y adoptar hábitos para tener más energía durante el día.

Causas de los calambres musculares

Existen muchas posibles causas de los calambres musculares, e incluso estos pueden ser el resultado de otras enfermedades no tan frecuentes, pero casi la totalidad de los calambres asociados a actividades físicas no tienen ningún tipo de relación con enfermedades o trastornos.

Algunos aspectos importantes a considerar son los siguientes:

- Los calambres del músculo esquelético pueden aparecer tanto durante la competencia como después de ella, incluso en la noche al dormir.

- Los científicos no han podido encontrar una manera de prevenir o curar los calambres.

- Si se trata de calambres relacionados al ejercicio, estos se tratan de contracciones que pueden aparecer mientras se practica algún tipo de actividad física o después de la misma, en el periodo de recuperación.

Se han realizado distintas investigaciones que sugieren que la mayoría de los calambres son ocasionados por desequilibrio en la cantidad de líquidos y electrolitos en el cuerpo, acompañados con un alto grado de sudación.

Otros estudios más recientes indican que los calambres producidos por el ejercicio son el resultado de la actividad de las motoneuronas alfa.

De esta manera, la tensión que exista se aliviará considerablemente.

Por otro lado, la falta de estiramientos, nos hará más propensos a sufrir calambres en nuestras extremidades.

Antes de que salgas a ejercitarte

Hidrátate bien. Bebe al menos un vaso de agua. Es importante mantener un consumo abundante de verduras y frutas frescas.

Si esto no es posible, puedes probar otras alternativas como la ingesta de electrolitos en polvo que mantendrán a tu cuerpo en sus niveles óptimos.

Antes y después de entrenar

Nunca comiences a entrenar sin haber realizado un calentamiento previo para que tu cuerpo se prepare para la actividad física. Este debe estar compuesto por suficientes ejercicios de movilidad, acompañados de la ejecución de una actividad física de baja intensidad. Puedes trotar o correr durante un par de minutos. De igual forma, al terminar de entrenar debes realizar los estiramientos correspondientes.

la disminución de electrolitos.

¿Qué podemos hacer para evitar los calambres?

Prevenir los calambres

No olvides ningún día estirarte lo suficiente.

Puedes preparar una rutina diaria de estiramiento que dure al menos 30 minutos.

Te darás cuenta de las mejoras que traerá a tu salud, no solamente a nivel físico, sino también a nivel fisiológico. Los estiramientos ayudan a relajar el tejido que recubre los músculos, el cual se conoce con el nombre de fascia.

De esta manera, la tensión que exista se aliviará considerablemente.

Por otro lado, la falta de estiramientos, nos hará más propensos a sufrir calambres en nuestras extremidades.

Antes de que salgas a ejercitarte

Hidrátate bien. Bebe al menos un vaso de agua.

Es importante mantener un consumo abundante de verduras y frutas frescas.

Si esto no es posible, puedes probar otras alternativas como la ingesta de electrolitos en polvo que mantendrán a tu cuerpo en sus niveles óptimos.

Antes y después de entrenar

Nunca comiences a entrenar sin haber realizado un calentamiento previo para que tu cuerpo se prepare para la actividad física. Este debe estar compuesto por suficientes ejercicios de movilidad, acompañados de la ejecución de una actividad física de baja intensidad. Puedes trotar o correr durante un par de minutos. De igual forma, al terminar de entrenar debes realizar los estiramientos correspondientes.

Recomendaciones para evitar calambres:

- Dedícale tiempo a tus rutinas de estiramiento.

- Detén el estiramiento cuando comiences a sentir dolor.

- Conoce cuáles son tus límites.

- Aumenta progresivamente la intensidad de tus entrenamientos.

- Descansa lo suficiente.

- Acude al doctor si sufres frecuentemente de calambres.

- Trata de correr en ambientes frescos y evita hacerlo en días muy calurosos.

HOSAKA DENTAL

Del Doctor Erick Hosaka

Le Brinda Garantía y seguridad en esta época del COVID-19

Un Dentista que cuenta con la más alta tecnología para los diagnósticos y cuidado de sus dientes.



En las siguientes especialidades

- Exámenes y Limpiezas Dentales
- Curaciones
- Invisalign (ortodoncia invisible)
- Coronas y puentes
- Emergencias dentales

SE HABLA INGLÉS Y ESPAÑOL

Pida su cita llamando al

301 657 2225

TOTAL DENTAL CARE

Dentista Familiar y Cosmética
Dr. Linh Anthony Nguyen, D.D.S., P.C.

CORONAS, PUENTES, DENTADURAS,
EXTRACCIONES, ROOT CANAL,
IMPLANTES, COSMETICA DENTAL,
TRATAMIENTO DE ENCIAS.

Abrimos hasta tarde los sábados y domingos.

ORTODONCIA:
FRENILLOS PARA NIÑOS Y ADULTOS
SERVICIO DE EMERGENCIAS
Aceptamos la mayoría de seguros y Medicaid. Financiamiento a 12 meses sin intereses con crédito aprobado.

PACIENTES NUEVOS

Limpieza

\$60

Incluye: Examen y consulta.
Chequeo del cancer bucal
4 Rayos X (bitewing)
Precio Regular \$200.
Sólo pago en efectivo.
No válido con seguro para terceros.

703-256-1183
5017-B Backlick Rd.
Annandale, VA 22003