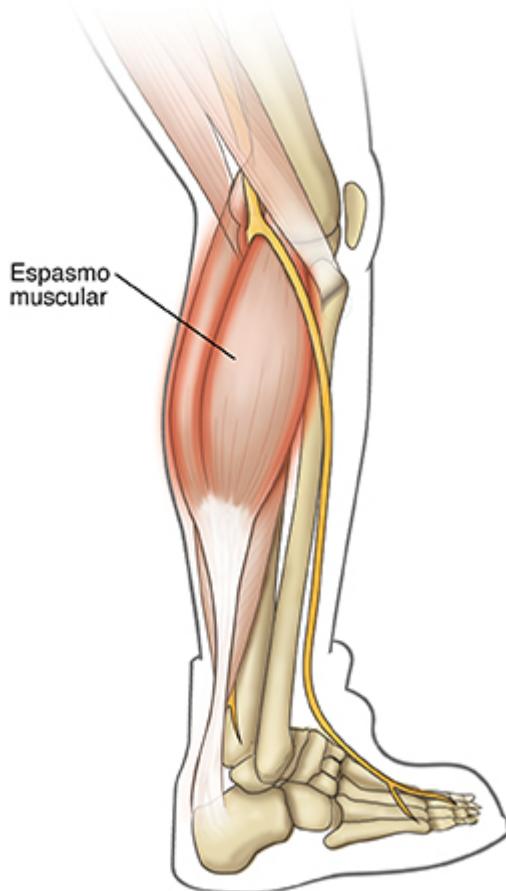


Espasmo muscular

Un espasmo muscular (también llamado calambre) es una contracción involuntaria de un músculo, el cual se tensa de manera rápida y brusca y forma un bulto duro. Los espasmos musculares son muy dolorosos. Siga leyendo para aprender más sobre los espasmos musculares y saber cómo tratarlos y prevenirlos.



¿Cuál es la causa de un espasmo muscular?

Un espasmo muscular se produce debido a la irritación de las fibras musculares. Algunas situaciones pueden favorecer la aparición de un espasmo muscular, por ejemplo:

- Una lesión
- El ejercicio físico intenso
- El gran cansancio muscular
- Un músculo que se mantiene en la misma posición durante mucho tiempo
- La deshidratación
- La falta de ciertos minerales en el cuerpo
- Determinados medicamentos
- Ciertas afecciones médicas, como la insuficiencia renal o la diabetes

Cómo calmar un espasmo muscular

Casi siempre, los espasmos musculares aparecen y desaparecen rápidamente. Cuando se contraiga el músculo, estírelo muy suavemente y hágale masajes. Eso ayudará a calmar las fibras musculares. Luego, descanse el músculo.

Prevención de espasmos musculares

Según cuál sea la causa de los espasmos, tal vez usted pueda prevenirlos. Consulte a su médico sobre los pasos que debe seguir para evitarlos. Usted puede:

- Beber suficiente líquido para no deshidratarse, en especial cuando hace ejercicio.
- Tomar suplementos de vitaminas o minerales.
- Hacer actividad física periódicamente.
- Estirar sus músculos periódicamente.
- Tomar medicamentos de venta libre, como ibuprofeno o naproxeno.
- Tomar un relajante muscular de venta bajo receta.

Llame a su médico si tiene alguno de estos síntomas:

- Calambres fuertes
- Calambres que duran mucho tiempo, que no desaparecen aunque estire sus músculos, o que desaparecen y luego vuelven.
- Dolor, hormigueo o debilidad en las piernas
- Dolores nocturnos que le impiden dormir