

CALAMBRES MUSCULARES, MÁS ALLÁ DEL POTASIO



Foto: google images

Los calambres, o contracciones involuntarias, repentinas y dolorosas de una parte o todo un músculo (Mineto, M; 2013) son indeseables para el deportistas y molestos para cualquier persona. A pesar de que es altamente difundida su relación con “la falta de potasio”, los calambres musculares son algo más complejo que eso.

MC Vianney Curiel Cervantes.

Enmarcando....

En general podemos categorizar los calambres en:

- (a) aquellos causados por un déficit nutricional, es decir de agua y electrolitos (deshidratación),
- (b) los que son generados o asociados a alguna condición de salud o enfermedad y
- (c) los de causas diversas, donde se encuentra los derivados de posturas incorrectas, por presión mecánica propia del deporte o asociados al período menstrual, etc.

Aquí hablaremos de los dos primeros y al final puntualizaremos en las causas nutricionales:

1

Déficit de electrolitos y agua

La deshidratación que conlleva el déficit de electrolitos y agua es inducida por esfuerzo físico. Los electrolitos que se pierden principalmente son sodio y en segundo lugar potasio. Sin restar importancia al magnesio, cloro y calcio. **TODOS SON IMPORTANTES.**

¿Quién está en riesgo?: deportistas que pasan largo tiempo entrenando, que tienen más de una sesión al día, que entran en lugares calurosos y húmedos o que tienen una dieta deficiente en electrolitos.

2

Problemas con el sistema nervioso

Hay distintas situaciones o enfermedades que se originan ‘en’ o que afectan ‘al’ sistema nervioso. Recuerden que “el músculo no funciona adecuadamente si el sistema nervioso no envía correctamente la señal”.

¿Quiénes están en riesgo?: personas con diabetes, especialmente si hay complicaciones como neuropatías, alteraciones con metabolismo de glucosa, Parkinson, problemas con la tiroides, y algunos medicamentos como estatinas y diuréticos.

RECOMENDACIONES PARA LA CAUSA NUTRICIONAL-FISIOLÓGICA.

No hay un tratamiento generalizado pero evidentemente es fundamental reponer: Líquidos, sodio, potasio, magnesio, calcio y cloro. Por ello te recordamos:

- A. Preferir sueros sobre bebidas deportivas o aguas frescas, así tengan varios electrolitos, lo importante es la concentración (cantidad).
- B. Optar por algunos jugos de frutas con verduras y vigilar el aporte de calcio en la dieta.
- C. Prevenir, no pensar en el antes, durante y después del ejercicio. **Hay que pensar en el día completo!** Para alguien que se entrena es fundamental ingerir cada hora o dos horas algún tipo de líquido o alimentos que (a) sea agua simple, (b) le aporte electrolitos (c) aporte vitaminas del complejo B y E Ó (d) aporte calcio.
- D. EVITA exceso de alcohol antes de una competencia o entrenamiento.

E. No quites la sal de tus alimentos, te aporta mejor fuente de sodio y además es de las pocas fuentes de cloro en la dieta.

F. Evita exceder uso de pastillas de sal en competencia sin que las acompañes de buen aporte de líquidos.

G. Las bebidas muy azucaradas o con alta concentración de carbohidratos no rehidratan. Utilízalas lo menos posible o combínalas con agua.

*El uso de refrescos p ej, hacia el final de un medio Ironman o de un entrenamiento largo funciona porque “el combustible anda bajo”, pero hay maneras de prevenir eso y reponer mejor los nutrientes para realizar una prueba excelente.

H. Come frutas y verduras variadas crudas o toma jugos combinados.

I. Realiza un buen entrenamiento. Calentar y enfriar es básico especialmente cuando se le va a pedir al cuerpo un esfuerzo intenso o movimientos complejos.

NOTA:

Cualquiera que sea la causa o el disparador de dicha condición es crucial comprender que se trata de fallas provenientes del sistema nervioso (central o periférico, según hipótesis –Keel, J, 2012) y que el ejercicio, la dieta-hidratación o las condiciones climáticas exacerban o disparan fallas en la comunicación

MOTONEURONA-POTENCIAL DE ACCIÓN-MÚSCULO.