

# 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 entrenan 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 nutrimentos 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.**