

Calambres durante el ejercicio

Los calambres musculares durante el ejercicio son frecuentes y su origen es multifactorial. La hidratación y los electrolitos influyen, aunque no lo explican todo.

POR QUÉ APARECEN



Fatiga muscular

La fatiga es uno de los factores más relacionados.



Deshidratación

La pérdida de líquidos puede contribuir.



Electrolitos

El sudor arrastra sales que conviene reponer.



Esfuerzo intenso

Aparecen más en ejercicios exigentes o prolongados.



Origen multifactorial

No hay una sola causa; suelen combinarse varias.



Prevenibles

Buenos hábitos reducen su aparición.

El origen de los calambres no está del todo claro y suele ser multifactorial. Ni la hidratación ni los electrolitos lo explican todo: la fatiga muscular tiene un papel importante. Ante calambres frecuentes o intensos, conviene consultar.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Cómo reducir los calambres

Estas orientaciones generales suelen ayudar. Cada persona identifica sus propios factores con acompañamiento.

ORIENTACIONES GENERALES



Buena hidratación

Llegar hidratado y beber durante esfuerzos largos.



Reponer electrolitos

En sesiones largas o con mucho sudor.



Entrenamiento progresivo

Evitar sobrecargas bruscas del músculo.



Energía suficiente

Llegar al ejercicio con reservas adecuadas.



Alimentación variada

Aporta minerales implicados en la función muscular.



Descanso

La recuperación reduce la fatiga acumulada.

Esta ficha es orientativa. Los calambres frecuentes, muy intensos o que aparecen en reposo deben consultarse con un profesional, ya que pueden tener otras causas que conviene valorar.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.