



En la mayoría de los casos, los calambres musculares se deben a una alteración de electrolitos como sodio, calcio y potasio; sin embargo, cuando se presentan de manera continua puede ser una alarma de padecimientos en la tiroides y/o diabetes mellitus.

Esta contracción involuntaria y dolorosa, generalmente en extremidades inferiores, puede constituir desde una manifestación común de los músculos hasta una alerta de enfermedades crónico-degenerativas, señaló el doctor Guillermo Avelino Storey, del Hospital General de Zona 2 A Troncoso, del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

Aunque a cualquier edad se presenta este síntoma, incluso en menores cuando están deshidratados, las personas a partir de los 50 años son más propensas a padecerlo, porque en este grupo de edad se da la mayor prevalencia de enfermedades crónico-degenerativas, informó el IMSS a través de un comunicado.

Si los calambres aparecen sin ser provocados por fatiga muscular o falta de irrigación sanguínea y más de dos veces por semana, son una alerta importante para detectar padecimientos crónico-degenerativos que los provocan, como la diabetes mellitus y enfermedades de la tiroides, entre otras.

Las personas con diabetes de larga evolución tienen alteraciones de las fibras musculares, pero no se dan cuenta hasta que se presentan los síntomas y uno de éstos son los calambres en extremidades. Por lo que es importante que estos pacientes se apeguen a revisión médica y pruebas de laboratorio en forma periódica en sus Unidades de Medicina Familiar.

Debido a que este padecimiento se puede confundir con otros, los médicos familiares interrogan escrupulosamente a los pacientes para conocer si la molestia corresponde a una contractura muscular o es un dolor de la extremidad con otro origen.

En las personas que padecen calambres primero se identifica si son diabéticas, con falla renal crónica, tratadas con diálisis o hemodiálisis, o alguna otra enfermedad que altere los electrolitos para poder determinar el manejo médico adecuado.

Para evitar la presencia de calambres, el doctor Avelino Storey recomendó la ingesta adecuada de líquidos y dieta rica en alimentos con potasio (naranjas, jitomates, plátanos, entre otros), no automedicarse y acudir a revisión o ajuste de medicamentos como antihipertensivos, broncodilatadores y diuréticos, entre otros, que afectan a los electrolitos.

El calambre no es un problema de salud pública, pero sí los padecimientos con los que está asociado, advirtió el especialista. Además, tienen una duración breve, son controlables y casi siempre desaparecen cuando se hace un estiramiento pasivo de la extremidad, contrario a la zona del espasmo, y con ello se revierte el síntoma. **Agencias ID**