



Calambres musculares

Niños que compiten a pesar del dolor

¡Ay! ¡Qué dolor! Un calambre muscular es una contracción involuntaria, temporal pero intensa y dolorosa de los músculos que puede producirse durante o después del ejercicio. La intensidad y la duración de los calambres musculares pueden variar desde un espasmo leve que desaparece rápidamente hasta un “bloqueo” que puede durar varios minutos. En algunos casos, el dolor muscular puede persistir durante horas e impedir la reanudación de la actividad.

¿Por qué ocurre esto?

- Ejercicio
- Deshidratación
- Desequilibrio de electrolitos
- Fatiga
- Temperaturas elevadas
- Historial de calambres musculares

¿Cuáles son los tratamientos?

- Estiramientos al aparecer los calambres para reducir el dolor y la tensión muscular.
- Hidratación gradual y reposición de electrolitos, procurando no beber grandes cantidades de agua demasiado rápido.
- Continuar con los estiramientos, la hidratación y el descanso de la actividad según sea necesario hasta que desaparezcan los calambres musculares.

¿Cómo se pueden prevenir?

- Estiramientos constantes antes de la actividad física y, de forma regular, en las áreas más propensas a sufrir calambres musculares.
- Estar bien hidratado antes de la actividad física, así como una ingesta adecuada de electrolitos.
- Descansar lo necesario para evitar la fatiga durante la actividad.
- Un entrenamiento adecuado para desarrollar la resistencia necesaria para la práctica deportiva.
- Una dieta y una nutrición adecuadas.

¿Cuándo pueden los deportistas volver a la actividad?

Esto depende del deportista y de la gravedad de los calambres musculares. Algunos deportistas sufren calambres leves y pueden volver a la actividad después de realizar estiramientos y rehidratarse. Otros pueden tardar varios días en recuperarse de casos más graves.

¡Podemos ayudar!

Programe una cita con nuestros especialistas en medicina deportiva para volver a la acción. Podemos crear un programa de fortalecimiento y estiramientos para hacer en casa que alivie las molestias de los jóvenes deportistas.



Ubicaciones de Ortopedia y Medicina Deportiva de Cook Children's:

750 Mid Cities Blvd., #100
Hurst, TX 76054

13340 Highland Hills Drive
Fort Worth, TX 76008

801 Matlock Rd.
Mansfield, TX 76063

4200 W. University Drive, Suite 200
Prosper, TX 75078

Para programar una cita o para obtener más información, llame al 682-885-4405.

Aceptamos la mayoría de los seguros médicos.



Para más información, visite cookchildrens.org/sports-medicine.