



## CALAMBRES MUSCULARES

[PDF para descargar,](#)

**Supervisado. Dra. M Amparo Pérez Benajas.** Farmacéutica PhD. Nutricionista Clínica. Diplomada en Salud Pública.

### Problema

Los **calambres musculares** son contracciones involuntarias, repentinas y dolorosas de uno o varios músculos. Aparecen con mayor frecuencia en las pantorrillas, pies y muslos y suelen durar desde unos segundos hasta varios minutos.

Pueden producirse durante el ejercicio, después de una actividad muscular intensa o durante la noche. Entre los factores relacionados se encuentran **sobrecarga muscular, pérdida de líquidos, embarazo, edad, determinados medicamentos y algunas enfermedades**. Fármacos como diuréticos o estatinas pueden asociarse en algunos pacientes a calambres. ([nhs.uk](https://www.nhs.uk))

Es importante diferenciar un calambre aislado de episodios repetidos relacionados con problemas circulatorios, neurológicos, metabólicos o farmacológicos.

### Preguntas PharmaCare

- ¿Dónde aparecen los calambres?
- ¿Cuánto duran y con qué frecuencia se producen?
- ¿Aparecen durante el ejercicio, después del ejercicio o mientras duerme?
- ¿Ha realizado actividad física más intensa de lo habitual?
- ¿Ha estado expuesto a mucho calor o ha sudado abundantemente?
- ¿Ha tenido diarrea, vómitos o pérdida importante de líquidos?
- ¿Bebe suficiente agua?
- ¿Está embarazada?
- ¿Presenta hinchazón, enrojecimiento o aumento de temperatura en una pierna?
- ¿Tiene hormigueo, pérdida de sensibilidad o debilidad?
- ¿El dolor aparece al caminar y desaparece al detenerse?
- ¿Toma diuréticos, estatinas u otros medicamentos?
- ¿Tiene enfermedad renal, hepática, vascular, diabetes o problemas tiroideos?
- ¿Ha empezado recientemente algún tratamiento o suplemento?

## Solución nutrifarmacéutica

La alimentación debe asegurar un aporte adecuado de **agua, minerales y proteínas**, pero los calambres no deben atribuirse automáticamente a una “falta de magnesio”.

En situaciones de ejercicio, calor o sudoración importante debe mantenerse una **hidratación suficiente**. Cuando existen pérdidas importantes de líquidos y electrolitos por ejemplo, ejercicio prolongado, diarrea o vómitos, puede ser conveniente utilizar soluciones de rehidratación o bebidas que repongan agua y sales.

Puede favorecerse el aporte alimentario de:

- **Magnesio:** almendras, nueces, semillas, legumbres, avena, cereales integrales, cacao puro y verduras de hoja verde.
- **Potasio:** plátano, kiwi, patata, tomate, legumbres, frutos secos y verduras.
- **Calcio:** leche, yogur, queso, sardinas, almendras y determinados alimentos enriquecidos.
- **Proteínas:** pescado, huevos, carnes, lácteos, legumbres y frutos secos.

### ¿Sirve el magnesio?

El magnesio es importante para la función neuromuscular y existen medicamentos sin receta indicados para prevenir estados carenciales de magnesio que pueden manifestarse con **debilidad y calambres musculares**.

## Solución farmacéutica y autocuidado

| Producto o medida                       | Acción                                                       | Uso orientativo                                                                                                                                                       | Precauciones                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Estiramiento suave</b>               | Relaja progresivamente el músculo contraído.                 | Durante un calambre en la pantorrilla, estirar suavemente la pierna y llevar la punta del pie hacia arriba. Masajear posteriormente.                                  | No realizar movimientos bruscos ni forzar si existe lesión. Los estiramientos regulares de gemelos pueden ayudar a algunas personas con calambres nocturnos. ( <a href="https://www.nhs.uk">nhs.uk</a> )        |
| <b>Magnesio – lactato y otras sales</b> | Repone magnesio cuando existe aporte insuficiente o déficit. | Por ejemplo, Magnesioboi aporta <b>48,62 mg de magnesio por comprimido</b> ; su ficha técnica establece 1–2 comprimidos después de cada comida en mayores de 12 años. | Utilizar según el medicamento concreto. Puede producir diarrea. Evitar o consultar en insuficiencia renal. Puede interferir con algunos antibióticos. ( <a href="https://www.cima.aemps.es">cima.aemps.es</a> ) |
| <b>Paracetamol</b>                      | Alivia el dolor muscular que puede                           | Utilizar según prospecto y situación del paciente.                                                                                                                    | <b>No detiene el calambre mientras está ocurriendo.</b> Evitar duplicidades y                                                                                                                                   |



|                   |                                                                                  |                                                                 |                                                                                                                                                       |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | persistir después de un calambre intenso.                                        |                                                                 | precaución en enfermedad hepática.                                                                                                                    |
| <b>Ibuprofeno</b> | Analgésico y antiinflamatorio para dolor muscular residual cuando esté indicado. | Utilizar la menor dosis eficaz durante el menor tiempo posible. | No es tratamiento preventivo del calambre. Evitar en determinados pacientes con úlcera, enfermedad renal, cardiovascular o contraindicaciones a AINE. |

### ¿Y la quinina?

La **quinina** puede disminuir algunos calambres nocturnos en determinados pacientes, presenta riesgos importantes y solo debe considerarse después de valoración médica cuando otras medidas no han sido suficientes. ([nhs.uk](https://www.nhs.uk))

### ¿Cuándo ir al médico?

Debe recomendarse valoración médica cuando:

- Los calambres aparecen **muy frecuentemente** o interrumpen habitualmente el sueño.
- Duran más de aproximadamente **10 minutos** o son especialmente intensos. ([nhs.uk](https://www.nhs.uk))
- Aparecen sin causa aparente de forma repetida.
- Existe **hinchazón o pérdida de sensibilidad** en la pierna.
- Se acompañan de debilidad muscular.
- Aparecen después de iniciar un medicamento, especialmente estatinas o diuréticos.
- Se producen durante el ejercicio de forma repetida.
- El dolor aparece al caminar y desaparece al descansar, por posible problema circulatorio.
- Existe enfermedad renal, hepática, endocrina o neurológica.

**Atención urgente:** dolor e hinchazón súbitos de una sola pierna, especialmente con enrojecimiento o calor, requieren valoración rápida para descartar una trombosis. También debe consultarse urgentemente ante debilidad intensa o dolor muscular acompañado de **orina oscura**.

