

# CALOR EXTREMO

## Calambres por calor

### ¿Qué es y qué lo causa?

Los calambres por calor son espasmos musculares involuntarios y dolorosos que suelen ocurrir durante o después el ejercicio intenso en ambientes calurosos. Estos ocurren debido a que la sudoración hace que el cuerpo pierda agua, sal y otros minerales (electrolitos). Los músculos que se ven afectados con mayor frecuencia son los de las pantorrillas, los brazos, la pared abdominal y la espalda, aunque los calambres por calor pueden afectar a cualquier grupo muscular que se utilice al ejercitar.

### ¿Cuáles son los síntomas?

- ▶ Sudoración intensa abundante durante ejercicios físicos intensos
- ▶ Fatiga
- ▶ Sed
- ▶ Dolor, contracciones o espasmos súbitos en los músculos

### ¿Cómo tratarlo?

- ▶ Suspenda todo tipo de actividad física y vaya a un lugar fresco para descansar.
- ▶ Beba agua o una bebida deportiva.
- ▶ Practica estiramientos suaves de flexibilidad articular y masajéate suavemente el grupo muscular afectado.
- ▶ No reanudes la actividad intensa durante varias horas o más después de que desaparezcan los calambres por calor.
- ▶ Busque atención médica de inmediato si:
  - los calambres duran más de 1 hora.
  - usted sigue una dieta baja en sodio.
  - usted tiene problemas cardíacos.

### ¿Cómo prevenirlo?

- ▶ Beber agua o bebidas deportivas antes, durante y después del ejercicio intenso.
- ▶ Estirar los músculos, especialmente antes de hacer ejercicio o actividad física intensa.
- ▶ Evitar la exposición a la luz solar directa, por lo que se debe aprovechar la sombra disponible para hacer ejercicio o actividad física intensa.
- ▶ Obviar el ejercicio extenuante durante las horas más calurosas y húmedas del día.
- ▶ Siga las recomendaciones médicas para mantenerse seguro ante el calor si tiene alguna condición crónica de salud o si toma algún medicamento que afectar la capacidad del cuerpo para mantenerse hidratado y responder al calor.

