

# Calambres



El calambre muscular es una contracción involuntaria y dolorosa de un músculo o conjunto de músculos, que se resuelve de forma espontánea y suele durar unos segundos o pocos minutos.

# Etiología

## Un calambre puede deberse a:

- Fatiga Muscular
- Ejercicio más fuerte de lo normal.
- Deshidratación
- Embarazo
- Enfermedades endocrinas (hipotiroidismo, diabetes mellitus)
- Al agotarse los depósitos de magnesio o calcio
- Anomalías metabólicas
- Insuficiencia renal
- El consumo de algunos medicamentos.
- Cirrosis.
- Enfermedades vasculares

# Aumenta

## Alimentos ricos en calcio, magnesio y potasio

- Leche
- Brócoli
- Aguacate
- Plátano
- Almendras
- Espinacas
- Avena
- Arroz integral
- Cacahuates

