

Calambres Musculares

Los calambres musculares son contracciones o espasmos súbitos e involuntarios en uno o varios músculos. Ocurren con mayor frecuencia en muslos, pies, manos, brazos, abdomen y/o a lo largo de su caja torácica.



Las causas más frecuentes de los calambres son:

- Falta de minerales.
- Mala circulación.
- Deshidratación.
- Exponerse a cambios bruscos de temperatura.
- Esfuerzo físico excesivo.
- Niveles bajos de glucosa (azúcar) en la sangre.



Prevención:

- Estira tus músculos antes y después de una actividad física.
- Ingesta adecuada en la hidratación y en la reposición de sales minerales.
- Reposición idónea de carbohidratos sanos tras una actividad física.

ALTERNATIVAS NATURALES:

- Tomar agua con Clorofila (por el contenido de minerales).
- Calcio de Coral.
- Multivitamínico con Alga Espirulina.

Pregunta para mayores informes acerca de estas alternativas en el 3338 800 820 y en el WhatsApp 3316051249

Fuentes: https://www.cochrane.org/es/CD009402/NEUROMUSC_magnesio-para-los-calambres-musculares, <https://www.msmanuals.com/es/professional/trastornos-neuro/C3%B3gicos/s%C3%ADntomas-de-los-problemas-neuro/C3%B3gicos/calambres-musculares>. <https://www.gssiweb.org/docs/librariesprovider9/sse-pdfs/sse-200-calambres-musculares-asociados-al-ejercicio.pdf?sfvrsn=2>