

NACERLATINOAMERICANO
www.nacerlatinoamericano.org
www.nacerlatinoamericano.com

¿Qué debo hacer para los calambres en las piernas?

CALAMBRES y EMBARAZO

Los calambres en los músculos de las pantorrillas son comunes en los últimos 3 meses del embarazo. Muchas veces son dolorosos y suceden después de realizar una actividad física y en días muy calurosos.

Ellos se han atribuido a falta de sal, calcio y sobretodo al potasio (presente en frutas, verduras, pescado y carne), pero al día de hoy parecen vincularse más a la mayor presión sobre las piernas, debido al exceso de peso /o a la presión que ejerce útero grávido sobre los nervios y vasos sanguíneos que van a las piernas.

*Los calambres durante el embarazo en general son benignos y desaparecen sin tratamiento, pero para su alivio se **ACONSEJA:***

No se sienten con las piernas cruzadas.

Evite mantenerse sentada o parada mucho tiempo en una misma posición.

Haga ejercicios regularmente; caminar alivia el dolor y contribuye a relajar los músculos de las piernas.

Tome abundantes líquidos.

Cuando sienta un calambre, relaje el músculo dando un masaje suave con una toalla calentada. y caliente

Antes de acostarse, estire las piernas con el talón extendido y mueva los dedos del pie; masajee sus pies, tobillos y pantorrillas. Un baño caliente contribuye a relajar los músculos y evitar los calambres.

En algunas mujeres las medias de compresión pueden ser útiles.

RECOMENDACIÓN

Si los calambres no desaparecen con las medidas antedichas, el dolor es frecuente, hay enrojecimiento calor y/o hinchazón en la zona, consulte con el profesional.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

Calambres y Embarazo

<http://espanol.pregnancy-info.net/calambres.html>

Calambres en las piernas durante el embarazo

http://www.nacersano.org/centro/9246_10326.asp

