



Calambres en las piernas

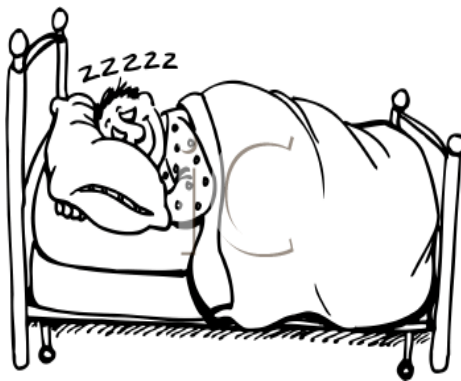
Calambres en las piernas, que despiertan durante el sueño, son muy comunes. En inglés se los llama “charley horse”. No forman parte del síndrome de piernas inquietas (RLS, por sus siglas en inglés) ni de otros trastornos de las piernas. Los calambres, o espasmos, ocurren en los músculos de la pantorrilla, los muslos o la planta de los pies, y pueden durar desde unos pocos segundos a varias horas.

Algunas veces se deben a concentraciones bajas de potasio o sodio en la sangre. Otras veces ocurren por estar parado por largo tiempo sobre superficies duras, o por sentarse con las piernas en mala posición. Las causas médicas incluyen diabetes, enfermedades de los nervios y los músculos, enfermedad de Parkinson, y pacientes con enfermedad renal, que reciben diálisis.



Hay muchas cosas que se pueden hacer para detener los calambres cuando se inician. Agárrese los dedos de los pies y tírelos hacia el cuerpo, enderece la pierna, masajee el área, levántese de la cama y camine. Evite estirar las piernas antes de levantarse de la cama. No hay una manera que sea mejor que otra para detener los calambres.

El único fármaco conocido para tratar los calambres nocturnos de las piernas es la quinina. La FDA aparentemente ha detenido la venta de la quinina sin receta. El gobierno declara que los calambres no son graves pero que la quinina puede causar efectos secundarios críticos, entre ellos latidos irregulares, dolor en el pecho y asma.



Hay algunos remedios para tratar y evitar los calambres, que TAL VEZ ayuden. Algunos son divertidos, por ejemplo, poner una barra de jabón al fondo de la cama. El agua con quinina todavía se vende con las sodas en el supermercado. Tiene muy poca quinina, pero su ingestión tal vez evite la falta de agua en su dieta. El beber más líquido para mantenerse hidratado también podría evitar los calambres. Otras medidas no comprobadas incluyen beber jugo V-8 con poco sodio, tomar más vitaminas de complejo B, y el mineral magnesio.

Tenga cuidado con otros productos ofrecidos en Internet porque pueden no ser seguros. Además, es importante recordarle que, si toma quinina con otros fármacos, vitaminas, remedios naturales y ciertos alimentos, es posible que causen reacciones graves. Algunos de estos medicamentos incluyen antácidos, fármacos antidepresivos, antifúngicos, antibióticos, fármacos contra el VIH, medicamentos anticonvulsivos, anticolesteroles y dextrometorfán (DM) para la tos.

Antes de tratar de encontrar quinina, uno o más de los remedios caseros tal vez le ayude con los calambres.

La quinina nunca debe confundirse con la quinidina. La quinidina se usa para ciertos trastornos cardiacos.

Referencias

FDA Bans Quinine For Leg Cramps

<http://www.peoplespharmacy.com/2007/01/22/fda-bans-quinin-1/>

Night leg cramps

<http://www.mayoclinic.com/health/night-leg-cramps/MY00410>

Leg Cramps: Home Remedies and Treatments

www.youtube.com/watch?v=zVzbIC_zG-s