

## **MARATONISTAS y CALAMBRES**

**Dr. Norman MacMillan**

**Clínica Las Nieves**

Las contracturas musculares dolorosas, comúnmente conocidas como “calambres” pueden tener varios factores condicionantes que deberían revisarse antes de un evento deportivo de larga duración.

### **FALTA DE AGUA**

Durante el ejercicio se pierde agua por transpiración en una tasa que va entre ½ litro a 1 litro por hora de actividad (hasta 2 litros/hora en climas calurosos y húmedos). La falta de agua disminuye la circulación en el músculo y dificulta la eliminación de sustancias tóxicas como el ácido láctico, favoreciendo la aparición de calambres. La ingesta mínima recomendada de líquido es de ½ litro por hora durante la carrera. Para un cálculo más preciso, se recomienda pesarse antes y después de un entrenamiento de larga duración y cuantificar la pérdida personal.

### **FALTA DE SAL (SODIO)**

El sudor contiene sal (cloruro de sodio) y la pérdida de este mineral también se asocia con la aparición de calambres. Un litro de sudor contiene en promedio 2 gramos de sal, lo que debería también ser considerado al consumir los líquidos durante el ejercicio, especialmente si este es prolongado (+ de 4 horas). La mayoría de las bebidas deportivas traen incorporado una pequeña cantidad de sal para cumplir este objetivo, y las personas propensas a los calambres debería elegir entre estas las que posean las mayores concentraciones de sodio.

### **FALTA DE POTASIO**

La falta de potasio es otro factor predisponente a calambres. Personas que usan diuréticos o que transpiran profusamente podrían caer en déficit de

este mineral. Alimentos ricos en potasio son los plátanos, naranjas y frutas secas.

### **FALTA DE CALCIO**

El calcio además de participar en la mineralización del hueso, es un elemento fundamental en la contracción muscular y su déficit puede generar contracturas. La ingesta adecuada de calcio podría lograrse con 4 vasos diarios de leche (descremada) o 4 porciones de lácteos (yogurt, queso...). Deportistas con intolerancia a estos alimentos deberían suplementarse con alguna formulación farmacéutica de calcio, hasta lograr la ingesta recomendada de 1000 a 1500 MG al día.