



Los calambres por calor

Una sudoración intensa ocasiona pérdida de sales que puede desencadenar contracciones fuertes con endurecimiento de los músculos, tensión y dolor leve o agudo.

Los calambres por calor son dolores agudos en los músculos, que pueden ocurrir solos o combinados con otras patologías asociadas al estrés por calor y son más habituales en personas que han tenido una sudoración elevada con posterioridad a efectuar tareas con elevado requerimiento físico.

Los principales síntomas son:

- calambres musculares;
- dolor o espasmos en el abdomen, los brazos o las piernas.

El protocolo de primeros auxilios abordará, entre otras, las siguientes medidas:

- descansar en una zona fresca.
- Proporcionar hidratación con bebidas isotónicas o agua con sal (una cucharadita por litro de agua).
- Solicitar asistencia médica si se siguen dietas bajas en sodio o los calambres no cesan en una hora.

