

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Jan 07, 2021

Calambres en las piernas: ¿qué son?

Los calambres en las piernas no suelen ser graves y es posible que no necesites tratamiento. Pero si los calambres en las piernas son molestos y le impiden dormir, hay tratamientos que puede probar.

Qué son los calambres en las piernas?

Las personas que tienen un calambre en la pierna sienten un dolor repentino en una o ambas piernas, a menudo por la noche.

Esto sucede cuando un músculo o grupo de músculos se tensa (contrae) repentinamente. A esto se le llama espasmo muscular. La mayoría de los calambres ocurren en los músculos de la pantorrilla, pero también puede tener calambres en el muslo o en el pie.

Los calambres en las piernas generalmente ocurren por la noche o cuando está descansando. Las contracciones musculares pueden durar unos segundos o hasta 10 minutos.

Qué más puede causar dolor en las piernas?

Los calambres no son la única causa de dolor en las piernas. También puede tener un dolor intenso en la pantorrilla después de una lesión, o si tiene un quiste de Baker que revienta (un quiste de Baker es un bulto de líquido que se forma detrás de la rodilla).

Si tiene dolor en la pierna que es intenso, dura más de 10 minutos y está acompañado de enrojecimiento, hinchazón y fiebre, debe buscar ayuda médica de inmediato. Podría ser una señal de algo más serio.

Por qué tengo calambres en las piernas?

No sabemos mucho sobre qué causa los calambres en las piernas o por qué ciertas personas los tienen. La mayoría de las personas que tienen estos dolores en las piernas no están enfermas. Sin embargo, hay factores que pueden hacer que sea más propenso a tener calambres dolorosos, entre ellos:

- Estar embarazada

Calambres en las piernas: ¿qué son?

- Tener 60 años o más
- Hacer ejercicio vigoroso
- Someterse a diálisis (es cuando se usa una máquina para limpiar la sangre porque los riñones no funcionan correctamente)
- tener un desequilibrio de algunas sales y minerales en el cuerpo (esto se llama desequilibrio de electrolitos)
- tener problemas con la circulación sanguínea o tener venas varicosas en las piernas (las venas varicosas ocurren cuando las válvulas de las venas no funcionan correctamente, por lo que la sangre se acumula en las venas)
- tener nervios dañados o una enfermedad que afecta los nervios, como la enfermedad de las neuronas motoras
- Tener una enfermedad que afecta los músculos, como la esclerosis múltiple
- Tener diabetes (los calambres en las piernas pueden ocurrir si el nivel de azúcar en la sangre baja demasiado, lo que se denomina episodio de hipoglucemia o "hipo").

Algunos medicamentos pueden causar calambres en las piernas como efecto secundario. Entre ellas se incluyen:

- diuréticos
- nifedipino
- beta-agonistas
- corticosteroides (a menudo llamados simplemente esteroides)
- morfina
- cimetidina
- penicilamina
- estatinas
- litio.

Cuáles son los síntomas de los calambres en las piernas?

Los calambres en las piernas a menudo ocurren por la noche. Es probable que sientas un dolor agudo que podría despertarte de tu sueño. Esto sucede con mayor frecuencia en el músculo de la pantorrilla.

Estos son algunos de los signos de un calambre en la pierna:

- El síntoma principal es el dolor que aparece de repente
- Probablemente sentirá que el músculo de la pantorrilla se endurece
- El dolor del endurecimiento (contracción) del músculo puede durar solo unos segundos o hasta 10 minutos
- Es posible que te duela el músculo hasta 24 horas después
- Por lo general, solo se ve afectada una pierna.

Calambres en las piernas: ¿qué son?

Qué me va a pasar?

Los calambres en las piernas pueden ser molestos o pueden perturbar el sueño. Pero no es probable que causen ningún problema grave. Por lo general, desaparecen de repente por sí solos.

Puede sentir mucho dolor y seguir despertándose por la noche debido a espasmos musculares repentinos en una parte de la pierna, probablemente la pantorrilla. Y es posible que tenga calambres durante varias semanas. Pero la mayoría de las personas descubren que los calambres en las piernas desaparecen repentinamente.

Si tienes calambres en las piernas durante el embarazo, es probable que descubras que son más problemáticos más adelante en el embarazo, especialmente por la noche. Pero es probable que dejes de tener calambres en las piernas tan pronto como hayas tenido a tu bebé.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

