

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Jan 07, 2021

Calambres en las piernas: ¿qué tratamientos funcionan?

Los calambres en las piernas son contracciones musculares dolorosas (espasmos). Por lo general, no son graves y es posible que no necesites tratamiento. Pero si los calambres en las piernas son molestos o si le impiden dormir, hay tratamientos que puede probar.

Hemos reunido las mejores investigaciones sobre los calambres en las piernas y hemos sopesado la evidencia sobre cómo tratarlos y prevenirlos. Puede usar nuestra información para hablar con su médico y decidir qué tratamientos son los mejores para usted.

Tratamiento a corto plazo

La forma más sencilla de aliviar los calambres a corto plazo es estirar suavemente los músculos afectados. Frotar los músculos también puede ayudar. Si puedes, puedes intentar poner todo tu peso sobre la pierna dolorida durante unos minutos.

Analgésicos, ¿sí o no?

Aunque tomar analgésicos como el paracetamol o el ibuprofeno puede parecer una buena manera de tratar los calambres dolorosos en las piernas, es posible que estos medicamentos no le hagan ningún bien. Esto se debe a que es probable que el espasmo que causa el dolor haya desaparecido para cuando el analgésico comience a hacer efecto.

Prevención de calambres en las piernas

Es posible que pueda tomar medidas para prevenir los calambres que siguen reapareciendo. Sin embargo, las medidas que tome dependerán de lo que esté causando sus calambres. Podría implicar principalmente el tratamiento de la afección que está causando los calambres.

Calambres en las piernas por una causa desconocida

No hay mucha investigación buena sobre cómo prevenir la reaparición de los calambres con una causa desconocida.

Calambres en las piernas: ¿qué tratamientos funcionan?

Se han utilizado muchos tratamientos para tratar de prevenir este tipo de calambres. Las investigaciones sugieren que los más efectivos podrían ser:

- Medicamento llamado naftidrofuryl que a veces se usa para tratar una afección llamada enfermedad arterial periférica
- suplementos de complejo vitamínico B
- Medicamento llamado diltiazem que a menudo se usa para tratar la presión arterial alta y un tipo de dolor cardíaco llamado angina de pecho.

Puede hablar con su médico sobre si alguno de estos tratamientos podría ser el adecuado para usted.

Calambres en las piernas causados por el ejercicio

Beber muchos líquidos antes de hacer ejercicio puede ayudar a prevenir los calambres en las piernas.

Si aún tiene calambres en las piernas después de hacer ejercicio:

- Descanse en una habitación que esté a una temperatura agradable y que no esté sofocante
- Estire suavemente los músculos afectados
- Si su orina es oscura, beba una bebida deportiva y coma un bocadillo salado.

Si, después de hacer ejercicio, tiene calambres muy intensos, se siente muy débil y mareado, y siente mucho calor o mucho frío, debe buscar atención médica de inmediato.

Calambres en las piernas relacionados con la diabetes

Si tiene diabetes, puede tener calambres en las piernas durante un episodio de hipoglucemia (o "hipo"), en el que el azúcar en la sangre baja demasiado. La forma más sencilla de tratar los calambres es tratar la hipoglucemia, tomando una bebida azucarada o un refrigerio.

Un buen control del azúcar en la sangre puede ayudar a prevenir más hipoglucemias y calambres en las piernas. Esto podría significar ajustar su dieta, evitar el alcohol y hablar con su médico para asegurarse de que está tomando los medicamentos adecuados para usted.

Calambres en las piernas durante el embarazo

Los cambios en el cuerpo durante el embarazo pueden causar calambres en las piernas. Por lo general, se detienen después del parto.

Algunos médicos recomiendan suplementos de sales de magnesio para prevenir los calambres en las piernas durante el embarazo. Pero las dosis altas pueden causar diarrea. Los suplementos de vitamina B también pueden ayudar. Sin embargo, no debe tomar ningún medicamento, vitamina o suplemento durante el embarazo a menos que se lo recomiende su médico.

Calambres en las piernas: ¿qué tratamientos funcionan?

Calambres en las piernas relacionados con la diálisis

Algunas personas tienen calambres en las piernas cuando se someten a un tratamiento llamado diálisis. Este tratamiento utiliza una máquina para limpiar la sangre si los riñones no funcionan correctamente.

Existen tratamientos que pueden ayudar a prevenir los calambres causados por la diálisis. Por ejemplo, una combinación de suplementos de vitamina E y vitamina C puede ayudar a algunas personas.

Otro tratamiento que puede ayudar es un medicamento llamado quinina. Pero este medicamento puede tener efectos secundarios graves, como náuseas, dolores de cabeza, mareos, diarrea, daño hepático y, a veces, ceguera. Debido a esto, en algunos países, incluidos los EE. UU., No se usa para los calambres en las piernas o se usa solo como último recurso.

Calambres en las piernas causados por la cirrosis

La cirrosis es un tipo de daño hepático que generalmente es causado por beber demasiado alcohol durante muchos años. Puede causar calambres en las piernas en algunas personas. A veces se recomiendan suplementos de sulfato de zinc o vitamina E para la prevención.

Calambres en las piernas causados por afecciones que afectan los músculos o los nervios

Afecciones como la esclerosis múltiple (EM) y la enfermedad de las neuronas motoras pueden causar calambres en las piernas.

Hay muchos medicamentos y suplementos que puedes probar para prevenir los calambres si tienes una de estas afecciones, pero las investigaciones no han dado una imagen clara sobre lo que funciona mejor. Los posibles tratamientos incluyen relajantes musculares, medicamentos que generalmente se usan para la epilepsia o antidepresivos. Puede hablar con su médico sobre lo que podría funcionar mejor para usted.

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.

