ULTRACICLISMO

GUÍAS · ALIMENTACIÓN

Calambre en la bici: qué hacer

Fatiga antes que sales. Baja, estira y vigila las señales.

Cuando te da

1
Baja el ritmo
Desarrollo ligero. Si te bloquea, para seguro.

2
Estira suave
Mantén sin rebotes hasta que ceda.

3
Dale unos minutos
Sigue suave: puede volver.

4
Piensa por qué
¿Ritmo, desnivel, comida, calor?

Prevención razonable

- [x] Empieza más suave de lo que pide el cuerpo
- [x] Entrena distancia y desnivel de la ruta
- [x] Si eres propenso, apunta cuándo te dan
- [x] Con calor y mucho sudor: bebida con sales
- [x] No bebas de más
- [x] Desarrollos ligeros para los puertos
- [x] Prueba todo en entrenamiento

¿Normal o algo más?

Un músculo, cede al estirar en minutos
Normal: sigue más suave

Vuelve una y otra vez, o mucho calor y sudor
Vigila: sombra, come, bebe con sales, acorta

No cede, orina oscura, confusión, vómitos, dolor en el pecho
Para y pide ayuda: 112

Mito y evidencia

MITO	LO QUE DICE LA EVIDENCIA
Siempre es falta de sales	Quien tiene calambres no suele tener menos sodio; pesan más fatiga y ritmo
Bebe agua y se pasa	Solo agua tras sudar mucho puede empeorarlo
Un plátano lo arregla	El potasio sube poco y tarde
El magnesio los previene	Sin ensayos en deportistas; en mayores no ayudó
Estirar antes los evita	No cambió la propensión; estirar sirve para cortarlo
El pepinillo va por la sal	Actúa antes de cambiar la sangre: reflejo

No siempre es un simple calambre
Dolor que no cede, orina muy oscura, confusión, vómitos, dolor en el pecho o mareo con calor extremo: para y llama al 112.

Divulgativo; no sustituye a un profesional sanitario. Fuentes: Schwellnus 2009/2011, Miller 2010/2022, Maughan 2019, Cochrane 2020, MedlinePlus.