SALUD

¡Dí NO! *a la pesadez* de piernas

Sientes las piernas pesadas y doloridas, sobre cuando llega el calor? ¿Pasas muchas horas trabajando de pie o sentada? Quizá te ocurre lo que a casi tres millones de españoles que tienen insuficiencia venosa crónica (IVC). Sigue estos consejos: te aliviarán, e impedirán que este trastorno llegue a ser más serio.

Es un problema muy habitual y existen varios síntomas evidentes que indican insuficiencia venosa: inflamación, aunque sea ligera; si, al presionar con un dedo, persiste la huella durante unos minutos; cuando los zapatos o las medias dejan marca… Pero, además, la hinchazón suele ir acompañada de cansancio y pesadez de piernas, calambres nocturnos, hormigueo, picor y escozor, edema, varices, etc.

¿Por qué se produce?

Las piernas son la parte de nuestro cuerpo que mejor detecta cualquier problema circulatorio. La sangre sale del corazón y recorre todo el organismo gracias a las arterias, para luego emprender el retorno al corazón a través de las venas. Retorno que se vuelve más complicado porque se hace en contra de la ley de la gravedad, es decir, en sentido ascendente. Y si, además, las venas no tienen la suficiente fuerza para bombear y el retorno es deficiente, la sangre no sube de forma continuada, se acumula y entonces se produce la inflamación, que provoca la sensación de pesadez en las piernas.
Pero lo peor es que estos problemas circulatorios se agudizan en los meses del verano, cuando más calor hace. "El calor es el enemigo por excelencia de los problemas vasculares, porque dilata los capilares, ralentizando aún más la circulación deficiente", asegura el doctor Xavier Puncernau, del servicio de Angiología y Cirugía Vascular del Centro Médio Teknon, en Barcelona.

Qué no debes hacer

· ***Consumir demasiada sal***. El volumen sanguíneo aumenta si hay exceso de sodio en el cuerpo.
· ***Exponerte al calor.*** Las altas temperaturas ensanchan las venas y dificultan la circulación. Nada de agua ni cera caliente, braseros, radiadores… Cuidado con las exposiciones al sol muy prolongadas en la playa y con las cabinas de rayos UVA.
· ***Descuidarte durante el embarazo***, sobre todo en el último trimestre, porque aumenta el volumen de flujo sanguíneo.
· ***Tomar anticonceptivos con alto nivel de estrógenos.*** Producen retención de líquidos y deben tomarse siempre bajo prescripción médica.
· ***Utilizar ropa muy ajustada***, que oprima, como medias o calcetines de media pierna, fajas…

* Consejos del doctor Francisco Domínguez, especialista en Angiología y Cirugía Vascular de Salamanca y Zamora.

Qué debes hacer

· ***Elevar las piernas:*** al ver la televisión, leer o dormir, colócate cojines bajo los pies. Descansarás las piernas y facilitarás la circulación.
· ***Intenta caminar todos los días*** a paso ligero al menos durante media hora, o practica deportes como el ciclismo, el footing o la natación.
· ***En la ducha, date masajes*** aplicándote el chorro de agua (mejor fría, o alternándola con agua templada), en sentido ascendente y circular, desde los pies a las ingles. Termina con un chorro frío para activar la circulación.
· ***Al estar sentada, no cruces las piernas*** y mantenlas un poco elevadas. Muévelas de vez en cuando y, si puedes, levántate cada dos horas y camina.
· ***Vístete cómoda*** y cuida el calzado, que no oprima el pie. No abuses de los tacones de más de 4 cm.
· ***Usa medias de compresión***, que favorecen el retorno de la sangre al corazón. En farmacias y ortopedias te indicarán cuáles son las más indicadas para ti.
· ***Antes de irte a dormir***, camina alternativamente de puntillas y de talones durante unos minutos.
· ***De vez en cuando***, date una sesión de presoterapia o drenaje linfático. La sensación de ligereza es increíble.

Qué alimentos debes tomar

· ***Consume pan sin sal*** y bebe agua con bajo contenido en sodio. Ingerimos más del doble de sal de lo normal.
· ***Toma a diario mucha fruta*** y verdura fresca. Contienen potasio, que neutraliza el exceso de sodio.
· ***Las verduras más indicadas son***: apio, espárragos, alcachofa, berenjena, calabaza, calabacín, tomate y pepino. Entre las frutas, piña, manzana, pera, naranja y kiwi.
· Evita los alimentos curados, en salazón o en conserva. Y las salsas comerciales.
· Bebe al menos dos litros de líquido al día: agua, infusiones, zumos, caldo…

Los problemas circulatorios se agudizan en los meses de verano

SOLUCIONES QUE CALMAN Y REFRESCAN

Son productos estupendos para cuando notes que tus piernas están cansadas y te pesan como losas. Aplícalos con un masaje suave y ascendente, inmediatamente notarás alivio y frescor. Si quieres potenciar su efecto frío, guárdalos en la nevera.

01. GEL FRESCOR INTENSO, DE PEDI RELAX. Con aceite esencial de menta. C.P.V. **02. GEL ACTIDREN, DE E'LIFEXIR.** Con Varitonic, activos vegetales que drenan y reoxigenan las piernas inflamadas y enrojecidas. PVP aprox: 15,85€ **03. SPRAY RELAJANTE PARA PIERNAS, DE ELANCYL**. Su efecto es intenso y duradero. No mancha y puede aplicarse directamente sobre las medias. PVP aprox: 18,65€. **04. AGELOC® GALVANIC BODY SPA DE NUSKIN**. Un tratamiento de spa en tu propio hogar. Se consigue mejorar la condición general gracias a la estimulación y purificación además de la hidratación de la piel. C.P.V. **05. HIDRA GEL CALMANTE DE CARLA BULGARIA ROSES BEAUTY NUSKIN**. Con un 95% de agua pura de rosa muy eficaz como anti inflamatorio, siendo extremadamente calmante. PVP aprox: 25,50€. **06. EAU THERMALE, DE AVÈNE**. Especial para pieles sensibles. Con propiedades calmantes y anti-irritantes. Crea una fina y agradable película hídrica sobre la piel. PVP aprox: 8,70€. **07. VITIVEN ULTRAFRÍO, DE ARKOPHARMA**. Gel de masaje para piernas con vid roja, rusco, hamamelis y castaño de indias, que proporcionan una agradable sensación de frescor y bienestar. PVP aprox: 8,50€