

PIERNAS CANSADAS Y VARICES

El corazón bombea la sangre para que llegue a todas las células de nuestro cuerpo cargada de oxígeno. Una vez lo ha liberado ha de retornar al corazón para pasar a los pulmones donde se oxigenará de nuevo. Para este retorno la sangre que llegó hasta nuestras piernas ya no contará con la fuerza del latido cardiaco que la impulsaba antes, es más, deberá volver contra gravedad.

Las venas son la responsables de que la sangre ascienda de vuelta al corazón. Para ello, dispone de un sistemas de válvulas semilunares contrapuestas que la irán impulsando. Además, los músculos de las piernas comprimen las venas generando efecto bomba.

A veces, las venas no son capaces de devolver al corazón toda la sangre que reciben. Esta se estanca y da lugar a molestias que identificamos como **piernas cansadas. En ocasiones se producen dilataciones de las venas del sistema venoso superficial que se ven engrosadas y amoratadas, **las varices**. Además de un problema estético esto produce insuficiencia venosa.**

¿QUÉ NOTO?



- Problemas estéticos, pesadez y edema de las piernas, sensación de distensión, picor y dolor local sobre las varices, cansancio, calambres, adormecimiento...
- Si se complican podrían dar lugar a flebitis, ulceraciones y ruptura de la variz. Así pues, antes persistencia de síntomas, dolor agudo u ulceraciones será necesario acudir al médico.

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

- Evitar sobrepeso
- No estar mucho tiempo ni de pie ni sentado. Evitar piernas cruzadas.
- Sentarse con piernas elevadas 30 minutos dos o tres veces al día.
- Dormir con los pies de la cama elevados.
- Realizar ejercicio físico moderado (no cuando haya úlceras varicosas).
- Usar zapato cómodo (no tacones) y evitar cosas que presionen (gomas de calcetines, tobilleras...)
- Evitar focos de calor en las piernas.
- Mantener higiene estricta de la piel y usar cremas hidratantes buenas en zonas no ulceradas.
- Evitar tabaco.
- Usar medias de compresión decreciente.



NUESTRA RECOMENDACIÓN

- Medias de compresión
- Venotónicos vía oral
- Cremas especiales para mejorar la circulación aplicadas con masaje de abajo hacia arriba, mejor si tienen efecto frío