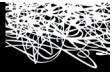


GUÍA PRÁCTICA PARA PREVENIR Y TRATAR EL SÍNDROME DE PIERNAS CANSADAS



Sociedad
Española
de Farmacia
Comunitaria



SEFAC



¿Qué es el síndrome de piernas cansadas?

La función de las venas en el sistema circulatorio es recoger la sangre de todo el cuerpo para llevarla de vuelta al corazón, donde se oxigena de nuevo y sale a través de las arterias para irrigar otra vez todos los tejidos. En el caso de la circulación venosa de las piernas, para que la sangre circule en contra de la gravedad la contracción de los músculos de las mismas actúa como una bomba presionando las venas a las que rodea. Además, las venas disponen de unas pequeñas válvulas que se abren con el paso de la sangre y se cierran para impedir su retroceso, consiguiendo impulsar la sangre hacia arriba.

Cuando el retorno venoso es insuficiente por fallo en este sistema de bombeo, la sangre se estanca, se dilata la vena, se filtran líquidos a los tejidos y se manifiestan los primeros síntomas: HINCHAZÓN Y PESADEZ.

Con el tiempo, y debido a estar sometida a una tensión excesiva, la pared venosa dilatada se hace cada vez menos elástica y con ello pierde su capacidad de contención de la sangre. Entonces aparecen las VARICES. Esta enfermedad vascular se llama insuficiencia venosa crónica (IVC).

*Esta enfermedad vascular
afecta al 20-30 %
de la población adulta*

*A los mayores de 50 años les
afecta en un 50%*

*Es cinco veces más
frecuente en la mujer*

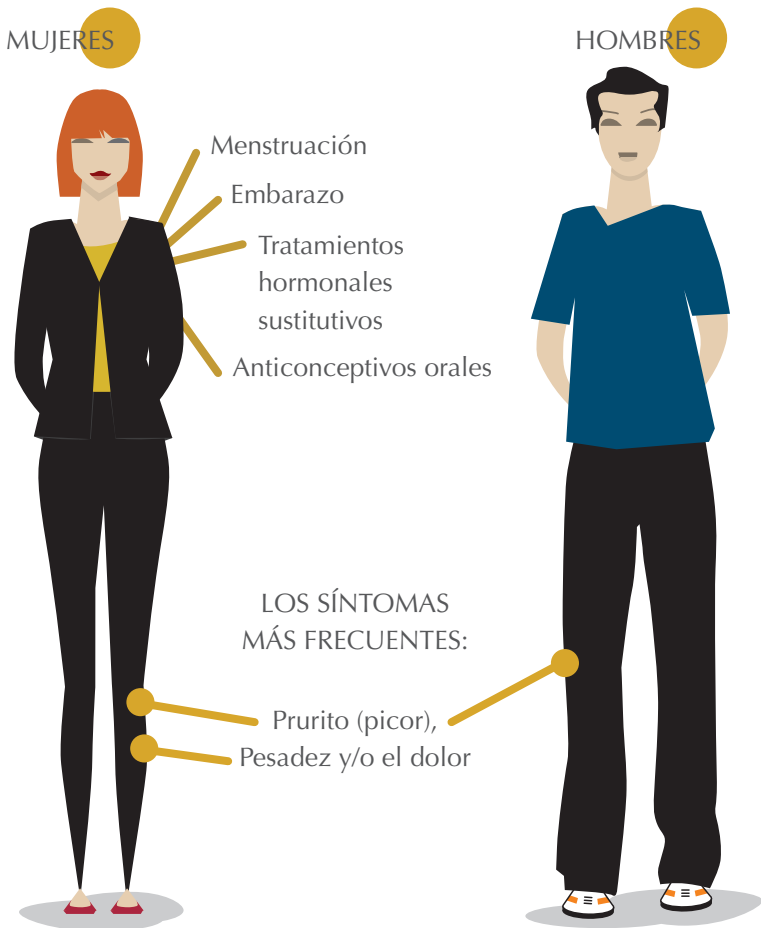


Síntomas

- Pesadez y edemas en las piernas.
- Hinchazón en miembros inferiores, que empeora con el ortostatismo (estar de pie largo y sin moverse durante largo tiempo) y con el calor y mejora con el decúbito (estar tumbado), con el movimiento y con el frío.
- Dolor y prurito.
- Cansancio.
- Calambres musculares.
- Parestesias nocturnas (sensación de adormecimiento de las piernas).
- Hormigueo, picor, agujetas.
- Varices (dilataciones venosas en mayor o menor grado).

Los síntomas se incrementan en relación directa a la edad y, además, existen diferencias en la sintomatología entre sexos:

LOS SÍNTOMAS PUEDEN EMPEORAR DURANTE:



*¿Qué factores
influyen en el síndrome
de piernas cansadas?*



FACTORES PREDISPONENTES (NO EVITABLES)

- Edad (el riesgo aumenta con la edad).
- Predisposición genética (antecedentes familiares).
- Antecedentes personales (enfermedad circulatoria previa).
- Estado hormonal (particularmente embarazo y menopausia).
- Pie plano (disminuye el fenómeno fisiológico de contracción muscular durante la marcha).

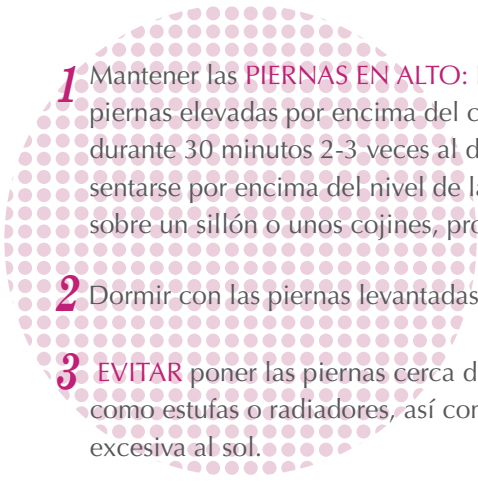
FACTORES AGRAVANTES (EVITABLES)

- El sedentarismo. Estar en posición de pie largo tiempo, la exposición prolongada al sol o al calor, las profesiones de riesgo, los viajes que exigen estar de pie o sentado de forma continua y prolongada, etc., son factores favorecedores de la dilatación y la circulación lenta de la sangre en las venas.
- El sobrepeso o la obesidad, especialmente en el caso de las mujeres. El aumento del tejido adiposo en las piernas anula la eficacia de la bomba muscular.
- El estreñimiento, porque provoca un aumento de la presión abdominal.

*Existen factores de riesgo
que son inevitables, pero
otros se pueden prevenir si
se fomentan determinados
hábitos de vida*

- La gestación, porque provoca un aumento de la presión abdominal.
- La ropa demasiado ajustada en la cintura y las piernas frena el retorno sanguíneo al corazón.
- La inmovilidad frena el retorno sanguíneo al corazón.
- Las terapias hormonales , como contracepción oral (estrógenos) y la terapia hormonal sustitutiva (THS).

*Consejos para la prevención
y alivio del síndrome
de piernas cansadas*



1 Mantener las **PIERNAS EN ALTO**: Hacer descansos con las piernas elevadas por encima del corazón, preferiblemente durante 30 minutos 2-3 veces al día. Elevar las piernas al sentarse por encima del nivel de las caderas y apoyarlas sobre un sillón o unos cojines, procurando no cruzarlas.

2 Dormir con las piernas levantadas unos 10-20 cm.

3 **EVITAR** poner las piernas cerca de **FUENTES DE CALOR** como estufas o radiadores, así como la exposición excesiva al sol.

4 Estimular la **MOVILIDAD** de las piernas: Se aconseja caminar, nadar o pedalear durante, al menos, 30-60 minutos al día. Si se permanece mucho tiempo de pie, es bueno hacer ejercicios con las piernas (por ejemplo, ponerse de puntillas varias veces seguidas, caminar sobre los talones...).

5 **NO UTILIZAR ROPA AJUSTADA** y calcetines con goma estrecha. Es preferible elegir prendas amplias y de tejidos naturales que permitan que la piel respire.

6 Usar **CALZADO ANCHO Y CÓMODO**, preferiblemente cerrado. Y evitar el uso de tacones.

7 Evitar el **SOBREPESO** y el **ESTREÑIMIENTO** siguiendo una dieta baja en calorías y rica en fibra.

Tratamiento

TERAPIA COMPRESIVA: consiste en la aplicación de presión externa sobre determinados puntos de las piernas y de manera decreciente hacia la cintura, mediante el uso de vendas o medias de compresión elástica, que son las más utilizadas. Es importante elegir la compresión, talla y modelo adecuado, que será distinto para cada paciente, por lo que es esencial que las recomiende siempre un profesional sanitario.

FITOTERAPIA: existen plantas medicinales que favorecen la mejoría de la circulación sanguínea. Las más utilizadas son:

- Ginkgo biloba (con acción venotónica que incrementa el tono de las paredes venosas, reforzando su motricidad y facilitando el retorno);
- Castaño de indias (se usa principalmente la semilla por su actividad antiedematosa y antiinflamatoria);
- Rusco (efecto vasoconstrictor);
- Vid roja (acción vasoprotectora, estabiliza las paredes vasculares, disminuyendo la permeabilidad y el edema asociado);

- Centella asiática (actividad vasoprotectora, favorece la elasticidad de la pared vascular y la síntesis de colágeno),
- Hamamelis virginiana (actividad venotónica).

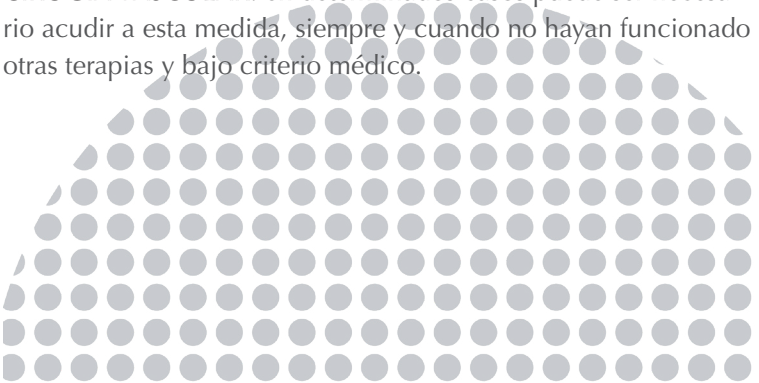
Pueden encontrarse en formas farmacéuticas de administración oral o tópica. Los geles/cremas además ejercen efecto frío para favorecer el retorno venoso.

La farmacia es el único establecimiento que garantiza la calidad y composición de las plantas medicinales y el farmacéutico, el profesional más cualificado para recomendarlas.

HIDROTERAPIA: duchas y masajes con agua fría o bien alternando agua fría con tibia sirven para estimular el tono venoso.

TERAPIA FARMACOLÓGICA: consiste en la administración de fármacos venotónicos vía oral y/o tópica, siempre bajo prescripción médica.

CIRUGÍA VASCULAR: en determinados casos puede ser necesario acudir a esta medida, siempre y cuando no hayan funcionado otras terapias y bajo criterio médico.



An illustration of a woman's face with long, straight, reddish-brown hair. She has a neutral expression with dark eyes and red lips. To her right is a white speech bubble with a black outline. The background is a solid yellow color with a pattern of small, darker yellow circles.

Preguntas frecuentes

¿El síndrome de piernas cansadas afecta solamente a las personas mayores? No. Puede afectar a personas de todas las edades, clases sociales y a ambos sexos, aunque es más frecuente en mujeres.

¿Caminar mucho o correr empeora el síndrome de piernas cansadas? No. El ejercicio es una de las mejores herramientas que existen para combatir la mala circulación.

Si no tengo antecedentes familiares, ¿puedo llegar a padecer varices? Existe una predisposición genética, pero también hay personas que pueden tener varices a pesar de que no existan antecedentes en la familia, ya sea por embarazos, por obesidad, por estar mucho de pie o por sedentarismo.



¿Los tacones altos dificultan la circulación venosa? La presión ejercida sobre los pies y las piernas por estar de pie sobre tacones altos -una posición poco natural- empeora la circulación y puede predisponer a la aparición de venas varicosas. Si no se quiere renunciar a los tacones conviene estimular la circulación con ejercicios como sentarse cada hora, quitarse los zapatos y mover los dedos de los pies.

¿La depilación con cera caliente causa varices? La cera caliente no genera varices, porque el tiempo en el que las piernas van a estar expuestas al calor, que es lo que dilata las venas, es muy breve, de tal manera que no se corre ningún riesgo. Sin embargo, en aquellas pacientes que sufren de cierta fragilidad capilar, los microtraumatismos producidos por la extracción del vello con cera pueden favorecer la aparición de pequeñas varículas o arañas vasculares, pero nunca varices.

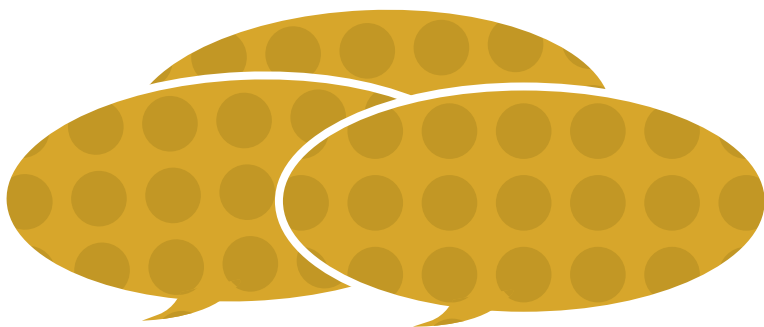
¿Cuándo debo acudir al médico? En las primeras fases del síndrome de piernas cansadas su farmacéutico podrá recomendarle medidas preventivas así como la utilización de productos de fitoterapia que pueden facilitar la mejoría del problema. Si a pesar de todo persisten las molestias o se producen cambios significativos en las piernas (color en la piel, úlceras o heridas, sangrado, dolor o aumento del tamaño de las venas) deberá acudir al médico, que decidirá cuál es la terapia más adecuada según el caso.

Sufro estreñimiento crónico, ¿afecta de alguna manera en el síndrome de piernas cansadas? Sí. El estreñimiento aumenta la presión en el abdomen y dificulta el retorno venoso. Es importante evitarlo siguiendo una dieta equilibrada y rica en fibra (yogur, pescado, legumbres y verduras frescas).

¿Los masajes pueden ayudarme a aliviar las molestias de las varices? Los masajes con geles/cremas con efecto frío y extractos de plantas son muy efectivos. Procure realizarlos con las piernas en alto y desde el tobillo hasta la rodilla.

Si ya he desarrollado varices y me opero, ¿es posible que después aparezcan más? Con las nuevas técnicas el porcentaje de presentación de nuevas venas varicosas es de un 5 por ciento al cabo de cinco años.

¿Es posible que retenga muchos líquidos porque bebo mucha agua? No, el agua es el diurético más efectivo que existe tomada en cantidades adecuadas (dos litros al día), por tanto es recomendable un aporte hídrico suficiente.



FisioVen

especialista en el bienestar de las piernas

