

MICROCIRCULACIÓN

La microcirculación es la parte funcional más importante del riego sanguíneo en el organismo humano. Se desarrolla en la red de finos capilares sanguíneos.

En el organismo humano la circulación sanguínea de los vasos más pequeños - es decir la microcirculación - cumple tareas de transporte vitales: Nutre al tejido y a los órganos con oxígeno y nutrientes, elimina los desechos celulares y fomenta el sistema inmunitario. Una microcirculación limitada o trastornada hace que las células envejezcan más rápidamente y es la causa de numerosos trastornos y enfermedades.

Los trastornos que afectan al sistema circulatorio están influenciados por diversos factores, entre ellos:

- **Estilo de vida incorrecto:** sedentarismo, tabaco, alcohol, tacones altos, prendas ajustadas, estrés, alimentación incorrecta...
- **Sobrepeso:** el exceso de peso exige un sobreesfuerzo a la circulación y dificulta el retorno venoso.
- **Estreñimiento:** el intestino ocupado ejerce una compresión sobre las venas del abdomen que repercuten en la circulación.
- **Desequilibrios hormonales:** durante la pubertad o el embarazo, en la menopausia o cuando se toman anticonceptivos los niveles de estrógenos y de progesterona provocan alteraciones que pueden minar la elasticidad de las paredes venosas y causar retención hídrica.
- **Factores congénitos:** una laxitud constitucional del tejido conectivo puede reflejarse sobre la tonicidad de los vasos sanguíneos, por lo que cuando hay antecedentes familiares de varices hay que cuidarse de forma especial la circulación.

Cómo mejorar la microcirculación

Seguir una dieta adecuada y saludable puede ser esencial para proporcionar a nuestro cuerpo y a nuestra microcirculación las vitaminas, nutrientes y antioxidantes que necesita.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Alimentación adecuada

Cabe advertir que no solo debemos consumir alimentos que favorecen la circulación sanguínea, sino también evitar otros que la dificultan:

- ***Dificultan la circulación:***

Café: mejor sustituirlo por infusiones con efecto desintoxicante, drenante y depurativo.

Platos demasiado elaborados que sobrecarguen el hígado. Mejor optar por cocciones sencillas.

Evitar alimentos grasos y refinados, así como la **sal**, el **azúcar** y el **alcohol**.

Exceso de calorías, ya que el sobrepeso empeora la circulación periférica y daña las paredes venosas más frágiles.

- ***Favorecen la circulación:***

Alimentos ricos en fibra: frutas como la naranja, kiwi, verduras, legumbres, cereales integrales, pasta, pan y arroz integral: ayudan a regular el tránsito intestinal y evitar el estreñimiento, un problema que acentúa las molestias provocadas por la insuficiencia venosa. Si permanecen mucho tiempo en el intestino, los residuos alimentarios provocan una excesiva compresión sobre las venas y obstaculizan la circulación de la sangre.

Frutas ricas en vitaminas C (cítricos, fresas, kiwi) y otros alimentos como pimientos crudos, hinojo, patata, perejil: son muy ricos en vitamina C, necesaria para la formación del colágeno y con una importante función sobre las paredes de los vasos sanguíneos, en la reconstrucción tisular y conectiva de las venas.

Arándanos: ejercen su acción sobre las paredes de los pequeños vasos sanguíneos (capilares sanguíneos), aumentando su resistencia y aportando elasticidad y flexibilidad a la pared de las venas, por lo que resulta un excelente tonificante de la circulación venosa.

Ajos y cebollas: ideales para fluidificar la sangre.

Mirtilo, cítricos, ciruelas, cerezas: aseguran unos capilares tónicos y fuertes. El mirtilo tiene una acción reestructuradora, estabilizante y protectora de los vasos sanguíneos porque es muy rico en bioflavonoides, sustancias que estimulan la producción de mucopolisacáridos, componentes fundamentales del tejido capilar.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Pescado azul (caballa, salmón, boquerón, arenque): ricos en ácidos grasos poliinsaturados omega-3, esenciales para la salud de las arterias y contribuyen a la elasticidad de la piel.

Piña: es una fruta muy diurética, excelente para contrarrestar el estancamiento de líquidos. Contiene bromelina, una enzima de propiedades antiedematosas. Además al ser rica en fibra, regula el tránsito intestinal.

Aceite de oliva virgen extra: por su contenido en vitamina K, efectiva en la coagulación de la sangre. También es muy sano y recomendable, siendo especialmente rico en vitamina E y fitosteroles.

Hábitos saludables

El **ejercicio físico** favorece la circulación. Cuando hay que estar durante mucho tiempo de pie o sentado, se comprueban modificaciones con respecto a la circulación de retorno al corazón; las vénulas se dilatan progresivamente, dejando trasudar líquido en el espacio intersticial.

El ejercicio físico más recomendado para mejorar los problemas de circulación, es un ejercicio aeróbico de baja o moderada intensidad y de larga duración (mínimo 30 minutos) y realizado con una frecuencia de un mínimo de tres veces por semana (aunque hacer un ejercicio de poca intensidad pero a diario e incluso dividido en 2-3 veces al día es más efectivo y recomendable). Los tipos de ejercicio más recomendados son: caminar, montar en bicicleta, nadar, bailar o incluso subir escaleras.

Los **baños e inmersiones** tonifican el sistema circulatorio ya que la presión hidrostática que ejerce el agua hace que afluya más sangre al corazón y que éste bombee con más fuerza. Por este motivo, las técnicas de hidroterapia en las que se alterna agua fría y caliente, resultan especialmente beneficiosas para el sistema circulatorio.

Complementos alimenticios

V-Vein® (HealthAid), que contiene, entre otros:

- Ginkgo Biloba (*Ginkgo Biloba L.*): Particularmente eficaz para mejorar los problemas circulatorios, permitiendo la dilatación venosa, arterial y de los capilares. Aumenta la microcirculación y la viscoelasticidad sanguíneas, previniendo la aparición de trombos.
Diversos estudios han demostrado sus efectos beneficiosos sobre la memoria y las facultades de aprendizaje, al aumentar la circulación cerebral y, por tanto, el aporte de oxígeno y nutrientes esenciales. Está recomendado para el tratamiento de los problemas de memoria y la alteración de las funciones cognitivas asociadas al envejecimiento.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- Vid roja (*Vitis vinífera* L.) y Mirtilo (*Vaccinium myrtillus*) ó Arándano rojo (*Vaccinium macrocarpon*): Son venotónicos; gracias a su contenido en proantocianidinas, ofrecen una protección vascular sobre la fragilidad capilar y la insuficiencia venosa, aumentando la resistencia de los vasos y disminuyendo su permeabilidad. Además, favorecen la contracción de las células musculares de los vasos, facilitando el retorno venoso.
- Bromelina: La enzima bromelina que se encuentra en grandes cantidades en el tallo de la piña, ejerce una acción antiinflamatoria, siendo esencial para la reabsorción de edemas. Además, es adecuada para la circulación de la sangre ya que disuelve los coágulos que puedan formarse y fluidifica la sangre.
- Vitamina C: Contribuye a la formación normal de colágeno para una función saludable de los vasos sanguíneos y venas.
- Bioflavonoides (Rutina y bioflavonoides cítricos, como la hesperidina): La hesperidina es un flavonoides que, junto a la rutina y quercetina, constituye el principal flavonoide de los cítricos. Mejoran la microcirculación y protegen el endotelio vascular.
- Otras plantas que aumentan la actividad fibrinolítica de la sangre son la cayena (*Capsicum*) y el jengibre.

Vein Care® (Nutrinat Evolution), que contiene:

- **Castaño de Indias (Venocin®):** Extracto de castaño de indias estandarizado para contener un mínimo de 20% en escina. El castaño de indias es tonificante de la circulación sanguínea, además de antiinflamatorio y antiedematoso.
- **Diosmina (DiosVein®):** Fórmula innovadora de diosmina que presenta mayor biodisponibilidad que la diosmina convencional. DiosVein® está respaldado por numerosas investigaciones clínicas por su capacidad para promover piernas y circulación saludable.

Linfadren (Lusodiete), que contiene entre otros:

- Cola de caballo (*Equisetum arvense* L.): Eficaces contra la hinchazón y retención de líquidos.
- Rusco (*Ruscus aculeatus*): En su raíz se concentra un principio activo, la ruscogenina, que posee acción venotónica, activa la microcirculación y facilita el drenaje linfático y circulatorio.
- Ginkgo Biloba (*Ginkgo Biloba* L.): Particularmente eficaz para mejorar los problemas circulatorios, permitiendo la dilatación venosa, arterial y de los capilares. Aumenta la microcirculación y la viscoelasticidad sanguíneas, previniendo la aparición de trombos. Diversos estudios han demostrado sus efectos beneficiosos sobre la memoria y las facultades de aprendizaje, al aumentar la circulación cerebral y, por tanto, el aporte de oxígeno y

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

nutrientes esenciales. Está recomendado para el tratamiento de los problemas de memoria y la alteración de las funciones cognitivas asociadas al envejecimiento.

Mag3 (Nutrinat Evolution): El magnesio puede favorecer la elasticidad de las arterias en general, especialmente de las arterias finas, y de esta manera influir en la microcirculación del organismo. Junto con el Ginkgo Biloba forma una buena combinación que favorece el suministro de oxígeno al organismo.

Selenio Active® (Nutrinat Evolution), que contiene, entre otros:

- La vitamina E, el Selenio, el Cobre y el Zinc, ayudan a proteger las células del daño oxidativo.
- Además, las vitaminas A, C y E mejoran la circulación, aumentando la oxigenación celular y tisular.

Pycnogenol® 30 mg (HealthAid): Es un extracto de corteza de pino marítimo de la zona de los Landes que contiene entre 65 y 75% de proantocianidinas. Se considera uno de los antioxidantes más potente que existe; los efectos principales del Pycnogenol® se deben a un aumento de la resistencia capilar por medio de la unión a las proteínas de la capa endotelial y por consiguiente, la normalización de la permeabilidad capilar. Adicionalmente se han descrito las propiedades del Pycnogenol® sobre el tejido conectivo, específicamente sobre el colágeno y la elastina, incrementando su resistencia y mejorando el tono venoso.

Otras plantas de interés:

Espino Albar (*Crataegus oxyacantha*).- El espinillo albar actúa regulando la actividad cardíaca, ya que provoca una vasodilatación coronaria que favorece la oxigenación del miocardio. Con esto se consigue disminuir la tensión arterial de forma moderada pero duradera. El espinillo albar puede mejorar el flujo sanguíneo de la arteria coronaria y es beneficioso para el paro cardíaco congestivo. Sus propiedades antiinflamatorias evitan las obstrucciones vasculares y disminuyen la coagulabilidad sanguínea. También tiene propiedades diuréticas y sedantes.

Ciprés (*Cupressus sempervirens*).- Contiene flavonoides, que presentan una actividad antiinflamatoria, permiten además un mejor retorno venoso y tiene una función protectora contra los radicales libres.

Diente de león (*Taraxacum officinale*).- Por ser rico en taninos y ejercer propiedades calmantes, es muy beneficioso en problemas circulatorios periféricos (mala circulación en las extremidades).

Hojas de frambueso (*Rubus idaeus*) y Gayuba (*Arctostaphylos uva-ursi*)
Eficaces contra la hinchazón y retención de líquidos.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.