

SINDROME DE PIERNAS CANSADAS – INSUFICIENCIA VENOSA CRÓNICA

En el retorno de la sangre venosa desde las piernas al corazón intervienen una serie de válvulas, que forman parte del sistema venoso, y que son las encargadas de impulsar la sangre en contra de la fuerza de la gravedad desde las partes más alejadas del pie hasta el tórax. Estas válvulas condicionan que la sangre circule de manera unidireccional de manera ascendente hasta el corazón. Su acción está determinada por el bombeo que ejercen los músculos de las piernas.

La IVC se caracteriza por fallos en las válvulas que controlan el retorno de la sangre venosa hasta el corazón, lo que provoca un aumento de la presión sanguínea en los vasos y, por tanto, la distensión de los mismos. Además, en la IVC existe debilidad en la pared de las venas, lo que a menudo provoca ulceraciones u hemorragias. En la mayoría de los casos, el mal funcionamiento del sistema de válvulas tiene una causa desconocida. En otras ocasiones, la IVC viene condicionada por la obstrucción del flujo venoso por un problema trombótico (coagulación anormal de la sangre), que, en general, presenta mayor gravedad.

Causas

Los factores de riesgo que condicionan la aparición de esta enfermedad tienen una doble vertiente, ya que algunos de ellos no son modificables, como la herencia genética, la edad, el sexo, la raza o los cambios hormonales durante el embarazo; y otros están relacionados con el modo de vida, como la obesidad, el sedentarismo, los malos hábitos posturales, o la utilización de prendas de vestir demasiado apretadas, factores todos ellos que predisponen a la aparición de IVC.

Los factores genéticos desempeñan un papel importante en la IVC. Así, se estima que el riesgo de que los hijos desarrollen venas varicosas es del 89% si ambos padres sufren esta enfermedad, del 47% si sólo uno de ellos la padece y del 20% si ninguno presenta evidencia de IVC.

Otras causas incluyen:

- El permanecer mucho tiempo de pie o sentado
- Diversos medicamentos (antihipertensivos, antidepressivos, antiinflamatorios, fármacos a base de hormonas femeninas, etc.)
- La hipertensión arterial
- El exceso de sal en la dieta y la alimentación inadecuada
- El clima caluroso
- El tabaquismo
- Las disfunciones tiroideas
- Las quemaduras, las alergias, las infecciones e inflamaciones y la insuficiencia cardíaca o hepática.

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.

Síntomas

Algunos de los síntomas más habituales de la IVC son la sensación de cansancio y pesadez en las piernas incluso al tumbarse, así como sensación de hormigueo, adormecimiento, presión, quemazón, pinchazos, picor, palpitaciones, frío o calor, sensaciones todas ellas que, en la mayoría de los casos, mejoran con el movimiento. En algunos casos la IVC presenta síntomas dolorosos, aunque el dolor no suele relacionarse de manera directa con el número o grado de las varices existentes. La sintomatología de la IVC suele intensificarse a lo largo del día, y empeora con el calor y con los tratamientos hormonales como los anticonceptivos orales.

Tratamiento

El tratamiento de la IVC pasa por cambios en el modo de vida como la ingesta de una dieta sana y equilibrada, la realización de moderado ejercicio físico que favorezca la acción de las válvulas del sistema venoso a través de los músculos, la corrección de vicios posturales o la exposición excesiva al calor. Además, en la actualidad existen tratamientos poco agresivos como son el uso de medias de compresión que favorecen el retorno venoso y la administración de flebotónicos, principios activos que mejoran el tono de los vasos venosos, que permiten mejorar la sintomatología de la enfermedad.

Higiénico - Dietético

- Controlar el peso: Disminuir el consumo de sal y una alimentación equilibrada rica en verduras.
- Siga una dieta con alto contenido en fibra: Una dieta rica en fibra contribuye a regular y a equilibrar todo el intestino para que funcione correctamente. Por esta razón se recomienda el consumo de frutas, verduras, frutos secos, legumbres y muchos cereales.
- Beber abundantes líquidos: Los líquidos que ingiere el cuerpo son los encargados de eliminar toxinas y depurar todo el organismo en general.
- Evitar el consumo de alcohol y tabaco.
- Mantener las piernas elevadas: Cuando se sufre de piernas cansadas por falta de una óptima circulación sanguínea se aconseja dormir con las piernas ligeramente levantadas, poniendo una almohada bajo los pies o elevando las patas de la cama. Otra manera de facilitar la circulación durante el sueño es acostándose sobre el lado izquierdo del cuerpo.
- Llevar una ropa cómoda: Es aconsejable llevar prendas de ropa que no opriman o que no sean demasiado ajustadas para que la circulación no se vea afectada. Por otro lado llevar zapatos demasiado ajustados o tacones demasiados altos o bajos puede causar cansancio en las piernas.
- Hacer ejercicio: Evitar el sedentarismo. Los ejercicios más aconsejables para prevenir y minimizar el problema de las piernas cansadas son la natación, el ciclismo o simplemente correr o andar.

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.

- Caminar descalzo en el hogar: Favorecerá la circulación sanguínea de las piernas.
- Movilizar sus piernas para activar la circulación, elevando y bajando los talones.
- Utilizar medias de compresión y evitar las medias ajustadas a mitad de pierna y las medias con liga, así como situarse en la proximidad de fuentes de calor.
- Ducharse con agua templada y terminar con un chorro de agua fría en las piernas para tonificarlas. Alternar chorros de agua fría y caliente ya que los cambios de temperatura estimulan la circulación y mejoran la elasticidad de las piernas.
- Realizar un masaje desde el tobillo al muslo, utilizando aceite o crema corporal mientras lo lleva a cabo, ya que la piel seca agrava los síntomas. Un hidromasaje circulatorio con aceites esenciales activadores como el romero, el pomelo, o el pino, también sirve para aumentar el flujo sanguíneo.
- Someterse a un pediluvio (baño de pies tomado con fines terapéuticos) al final del día, con ortiga, romero, menta y sándalo. Después del pediluvio, realice un masaje desde la punta de los dedos del pie al muslo, durante unos minutos.

Fitoterapia

También se recomienda utilizar la fitoterapia bien en suplementos o en infusión para mejorar su circulación. Entre las plantas medicinales destacan:

| Botánico | Indicación |
|----------------|---|
| Naranja amarga | Varices, hinchazón de los tobillos y fragilidad de los capilares. |
| Hamamelis | Estimula la circulación venosa evitando que las venas se dilaten y se formen varices |
| Rusco | Piernas cansadas, hemorroides y la hinchazón. |
| Vid roja | Insuficiencia venosa y la fragilidad capilar cutánea gracias a sus componentes vasoprotectores. En general, mejora la sensación de piernas cansadas, las varices, la cuperosis y las hemorroides. |

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.

| | |
|--|--|
| Castaño de Indias | Tonifica las paredes y protege los capilares. Además tiene capacidad astringente y antiinflamatoria. |
| Grosellero negro | Pequeños derrames en las piernas. |
| Ginkgo biloba | Varices, gracias a su alto contenido en flavonoides. |
| Centella asiática | Insuficiencia venosa, hinchazón. |
| Meliloto | Trastornos circulatorios al tener una acción antiinflamatoria y aumentar el retorno venoso |
| Pycnogenol | Mejora la filtración capilar, reduce los síntomas y el edema. |
| Bioflavonoides, incluye las oxerutinas | Insuficiencia venosa y la retención de líquido en las extremidades inferiores. Además, mejora la fragilidad capilar. |

Productos recomendados:

V-Vein® (HealthAid), que contiene:

- **Ginkgo:** 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.
- **Jengibre:** El jengibre mejora los problemas de circulación. También se considera un alimento "caliente", que provee al cuerpo con el calor adicional en condiciones de frío.

Circu Optim® (Nutrinat Evolution), que contiene, entre otros:

- **Castaño de Indias:** 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 y hesperidina:** Flavonoides cítricos con propiedades venotónicas y vasoprotectoras. Favorecen el drenaje linfático y ejercen un efecto antiinflamatorio natural.

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.

- **Cayena:** El fruto de la cayena contiene una oleoresina constituida por capsaicinoides que presentan acción analgésica y antiinflamatoria.
- **Rusco:** Además de su acción como protector capilar, estimula la diuresis, ayudando a remitir la retención de líquidos y los edemas, generadores ambos de pesadez en las piernas.

Vitamina C Plus (Nutrinat Evolution): Contribuyen a la formación normal de colágeno para una función saludable de los vasos sanguíneos, mejorando el flujo de la sangre.

Pycnogenol® (HealthAid): El término pycnogenol se creó para denominar a un grupo entero de compuestos fenólicos, pero en la actualidad, Pycnogenol® se utiliza exclusivamente para denominar al **extracto de corteza de pino marítimo francés (*Pinus pinaster*)** producto rico en sustancias antioxidantes cuyo nombre y proceso de elaboración se encuentran registrados bajo patente.

Pycnogenol® contiene entre 65 y 75% de proantocianidinas las cuales tienen afinidad por las células con glicosaminoglicanos, situadas en tejidos como la piel, la pared vascular o la mucosa intestinal. Gracias a esta cualidad, el Pycnogenol® reduce los microangrados y la formación de edema en los vasos sanguíneos, mejorando la función vascular y la circulación periférica.

Linfadren (Lusodiete), que contiene:

- **Rusco:** Además de su acción como protector capilar, estimula la diuresis, ayudando a remitir la retención de líquidos y los edemas, generadores ambos de pesadez en las piernas.
- **Ginkgo:** 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.

Inflam Care® (Nutrinat Evolution): Su actividad antiinflamatoria y fibrinolítica, facilita el drenaje y elimina el fluido formado por la inflamación. Reduce asimismo los procesos que cursan con dolor.

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.