

Piernas ligeras

Consulta a tu profesional sanitario y evita que tus problemas se agraven



Realizar duchas o baños de agua fría en las piernas es un tipo de tratamiento.

¿Problemas con las varices? ¿Notas pesadez y/o piernas cansadas? ¿Llega el verano y te da apuro mostrar las piernas? Consulta a tu profesional sanitario y evita que tus problemas agraven.

La enfermedad venosa crónica (EVC) es una patología que afecta al 25% de la población adulta occidental. Incluye una gran variedad de problemas funcionales y morfológicos en las venas de las extremidades inferiores encargadas de devolver la sangre al corazón. La presión en dichas extremidades es muy baja de por sí, necesitando de la contracción de los músculos y la presión sobre la planta del pie al caminar para facilitar el ascenso de la sangre. Las venas poseen unas válvulas en su interior que se abren con el aumento de presión y se cierran en reposo ejerciendo como una bomba muscular. Cuando estas válvulas no funcionan correctamente se genera un reflujo de presión, conocido como hipertensión venosa, que es la responsable de todos los signos y síntomas de los trastornos venosos. Todos los esfuerzos terapéuticos deben ir dirigidos a contrarrestar esta hipertensión y disminuir sus consecuencias a la larga, tales como edemas, hiperpigmentación, dermatitis o úlceras, que son los signos propios de la enfermedad.



Los factores de riesgo de padecer una EVC pueden ser no modificables o adquiridos. Entre los factores que no pueden cambiarse se encuentran la genética, la edad y el sexo. La enfermedad vascular aparece en mujeres con mayor frecuencia (25-30%), aumentando la cifra conforme se avanza en la edad. Por otro lado hay causas que se adquieren con el paso de los años. El sedentarismo o el estar de pie de manera prolongada son elementos que disminuyen la actividad de la bomba muscular, así como la obesidad. También el calor directo sobre las piernas produce una vasodilatación, originando varices. Y por último el embarazo es el factor de mayor relevancia. Casi un 40% de mujeres embarazadas terminan con un signo o síntoma de patología venosa, aunque algunos pueden desaparecer después del parto.

¿Que síntomas son propios de EVC?

- Dolor, pesadez y cansancio de piernas.
- Sensación de entumecimiento, picor y hormigueo.
- Calambres nocturnos, piernas inquietas.

Ante cualquier indicio de síntoma es fundamental consultar al farmacéutico y si se agrava al médico de atención primaria o al especialista vascular para que valore las medidas mejor indicadas o el tratamiento adecuado según el estadio de la enfermedad.

Tipos de tratamiento:

- Medidas higiénico-dietéticas o posturales: son las principales medidas a tener en cuenta y fundamentales para mejorar la calidad de vida.
- Evitar estar mucho tiempo de pie o sentado. Si es inevitable por el trabajo desempeñado, dar pequeños paseos y realizar ejercicios con los tobillos y articulaciones de las piernas. Elevar las extremidades cuando sea posible.
- Realizar duchas de agua fría en las piernas.
- Ejercicio moderado como natación, caminar o bicicleta.

- Cuidados de la piel con hidratación y pequeños masajes ascendentes (de abajo a arriba) con cremas y geles fríos.
- Evitar el sobrepeso, calor y estreñimiento.
- Dieta rica en fibra, frutas, verduras y cereales.
- Evitar el uso de ropa muy ajustada y los zapatos con excesivo tacón.
- Medias elásticas o terapia compresiva: otro de los pilares en el tratamiento de la EVC. El diseño de las medias está hecho para que exista un gradiente de presión una vez colocadas, con mayor presión en el tobillo y disminuyendo a medida que asciende la pierna. Existen varios niveles de compresión según la gravedad de la patología (ligera, normal o fuerte), habiendo también diferentes longitudes (calcetín, media larga o de sujeción a la cintura) debido a la necesidad u otras circunstancias que no hacen accesibles alguno de los tipos. En general las medias tipo panti o de sujeción al muslo mediante silicona son las óptimas cuando es factible su colocación.

• Fármacos venoactivos o flebotónicos: pueden actuar en la circulación, pared venosa y válvulas, disminuyendo la reacción inflamatoria debida a la hipertensión. Pueden ser indicados o recetados en solitario o en combinación con otra medida, como las medias. Algunos ejemplos son la fracción flavonoica purificada y micronizada (FFPM), Ruscus aculeatus, hesperidina, rutósidos-troxeutina, diosmina y derivados.

• Tratamiento quirúrgico: es el tratamiento de última elección, valorado en pacientes que tienen muchos síntomas o han tenido muchas complicaciones sin tener otras enfermedades importantes que hagan elevado el riesgo de operación. En estos momentos no se plantea ninguna cirugía sin hacer un estudio previo con una ecografía Doppler. Si el especialista lo ve factible elegirá una técnica u otra dependiendo de las características de las varices, factores de riesgo del paciente y la disponibilidad de la misma.

Para estos días calurosos no dudes en acercarte a tu farmacia para resolver cualquier duda relacionada con el tema. ●

El farmacéutico es el profesional sanitario más accesible y el experto en el medicamento

