

5 consejos para aliviar la hinchazón de piernas durante la época estival

Con el calor de verano, los vasos sanguíneos periféricos se dilatan, haciendo que la sangre se acumule en las extremidades y se hinchen. Además, el periodo estival suele ser una época donde son frecuentes los viajes largos, lo que constituye un factor de riesgo para las personas con las piernas cansadas. Ante esta situación, los expertos de Cigna Healthcare proponen una serie de recomendaciones para mitigar los efectos

Durante el verano, es habitual que los pies o las piernas tiendan a hincharse debido al calor. Cuando el clima alcanza temperaturas muy elevadas, el cuerpo intenta reducir su temperatura interna para funcionar correctamente a través de la sudoración y de la dilatación de los vasos sanguíneos periféricos. Esta dilatación venosa hace que la sangre fluya más lentamente, fomentando la acumulación de sangre en las extremidades y provocando hinchazón e incomodidad en aquellas personas que lo padecen.

El síndrome de las piernas cansadas afecta ya a un 20-30% de la población adulta, es cinco veces más frecuente en las mujeres y es habitual en el 50% a partir de los 50 años, según datos de la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC). Esta situación es todavía más común en aquellas personas que tienen insuficiencia venosa y se agrava en verano, ya que el calor provoca que las venas se dilaten y se extravase líquido de las venas al espacio intersticial, provocando hinchazón o edema de las piernas. Enfermedades endocrinas como el hipotiroidismo, enfermedades renales o cardíacas, alteraciones en los niveles de proteínas en sangre y ciertos medicamentos también propician esta condición.

Asimismo, la dilatación de los vasos sanguíneos puede aumentar el riesgo de hipotensión ortostática, una caída brusca de la presión arterial al ponerse de pie que puede causar mareos o desmayos. Este riesgo es mayor en personas mayores, aquellas con tendencia a la hipotensión de base o con problemas cardiovasculares. Además, la dilatación de las venas por el calor sumada al sedentarismo o a la permanencia en una misma posición por periodos prolongados de tiempo, son factores de riesgo para el desarrollo de trombosis venosa profunda (TVP). Y es que, el periodo estival, suele ser una época donde son frecuentes los viajes largos ya sea en tren, coche, bus, o avión, lo que, además de constituir un factor de riesgo para el desarrollo de TVP, empeora los síntomas de hinchazón en las piernas.

Además del calor, existen otros factores que contribuyen a esta patología, siendo los principales la edad, el sexo, las condiciones médicas y el estilo de vida. Las personas mayores son más susceptibles debido a cambios en la circulación y la capacidad del cuerpo para manejar el calor, así como las mujeres, que pueden experimentar mayor hinchazón de las extremidades por el calor debido a factores hormonales. Asimismo, las personas con enfermedades crónicas, como la insuficiencia cardíaca, y aquellas que llevan un estilo de vida sedentario o que trabajan mucho tiempo de pie, son más propensas a sufrir este síndrome.

"La vasodilatación es un mecanismo de autorregulación propio de nuestro cuerpo, el cual se activa cuando aumenta la temperatura ambiental, con el fin de mantener una temperatura corporal adecuada para nuestra salud. La sudoración, por ejemplo, también forma parte de estos mecanismos termorreguladores. Sin embargo, la vasodilatación en nuestras piernas exige de un sistema venoso competente, ya que el flujo sanguíneo debe ir en contra de la gravedad, lo que complica que llegue bien a manos y pies. En personas con unas venas menos competentes o más débiles, el efecto de la gravedad asociado a la vasodilatación favorece el acúmulo de líquido fuera de los vasos sanguíneos, manifestándose como hinchazón de piernas. Adicional al calor, la retención de líquidos empeora de forma considerable esta hinchazón. Por este motivo, la alimentación y el estilo de vida son dos de los factores más importantes a la hora de enfrentarse a este problema. En verano es todavía más importante cuidar lo que comemos y levantarnos de vez en cuando si vamos a hacer un desplazamiento de varias horas en el que vamos a estar sentados. También incorporar una rutina activa de ejercicios durante esta época puede ayudar significativamente a reducir la hinchazón de las piernas", explica la Dra. Daniela Silva, especialista en Medicina Interna y E-Health Medical Manager de Cigna Healthcare España.

Por este motivo, los expertos de Cigna Healthcare recomiendan seguir una serie de recomendaciones para sobrellevar el verano y mitigar los efectos de las piernas hinchadas:

Hidratación adecuada y alimentación saludable. Se recomienda beber suficiente agua para ayudar al cuerpo a regular la temperatura y mantener la sangre menos viscosa. De hecho, así como señala la doctora Daniela "parece contraintuitivo, pero la hidratación con 1.5 a 2L de agua al día resulta indispensable en esta época, ya que mejora la hinchazón al estimular la diuresis. La deshidratación favorece la retención de sodio lo cual, a su vez, empeora la retención de agua". Hay que tomar principalmente agua, y evitar tanto los zumos y las bebidas azucaradas como el alcohol, ya que, además de que no son saludables, aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Además, en el caso del alcohol, este también favorece la deshidratación. Los alimentos que más ayudan a combatir la hinchazón de las extremidades son aquellos más frescos y ligeros, como frutas y verduras.

Usar ropa ligera y holgada. Utilizar ropa que permita la circulación y la transpiración es importante para prevenir las piernas cansadas. Se deben evitar las prendas de algodón, ya que este tejido retiene la humedad, y aquellas que sean muy ajustadas, que compriman en exceso o que corten la circulación. Asimismo, usar compresión graduada en las zonas que se tienden a hinchar puede ser beneficioso para las personas que pasan mucho tiempo de pie, así como para las personas que pasan mucho tiempo sentadas frente a un ordenador ya que reducen la fatiga muscular y mejoran la circulación.

Evitar la exposición prolongada al sol. Como el calor es el principal detonante de esta patología, es esencial permanecer en lugares frescos y con sombra durante las horas más calurosas del día y evitar la exposición directa al sol lo máximo posible. En este sentido, para contrarrestar el efecto del calor, se recomienda enfriar la zona afectada con agua fría o geles refrescantes que buscan imitar los efectos del agua fría en el organismo, ya que esta ayuda a la constricción de los vasos sanguíneos y neutraliza la vasodilatación, produciendo un efecto drenante muy beneficioso para la circulación.

Realizar ejercicio moderado. El ejercicio regular y moderado es fundamental para mejorar la circulación sanguínea y prevenir la sensación de piernas cansadas. La natación, o el aquagym, son ejercicios que gracias al agua y al movimiento de los músculos de las piernas son muy beneficiosos. Como alternativa, se puede utilizar un chorro de piscina o un flotador, y avanzar hacia adelante simulando el movimiento de una bicicleta sin que los pies toquen el fondo de la playa o la piscina. De la misma manera, se recomienda hacer ejercicios específicos para mantener los músculos de las piernas

en movimiento, como elevaciones de talones, estiramientos de pantorrillas y movimientos de tobillos.

Moverse durante los viajes largos. Los viajes prolongados en los que existe una escasa movilidad de las extremidades inferiores constituyen un factor de riesgo. Permanecer sentado durante largos períodos puede dificultar la circulación sanguínea en las piernas, lo que es particularmente problemático para personas con problemas circulatorios existentes o para las personas que tienden a sufrir hinchazón en las piernas. En el caso de no poder evitar los viajes largos, existen una serie de recomendaciones que se pueden seguir, como hacer paradas frecuentes para estirar las piernas si se viaja en coche o caminar por el pasillo en el caso de viajar en avión o tren realizando ejercicios para mover los tobillos y flexionar y extender los pies. En estos casos, también es imprescindible llevar calzado cómodo y ropa holgada que no comprima las piernas.

Datos de contacto:

Cristina Mateos

Comunicación

609601048

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Medicina Sociedad Belleza Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>