

José María Egaña, cirujano vascular de Policlínica Gipuzkoa: "El síndrome de piernas cansadas es más frecuente en mujeres por factores hormonales"

"El síndrome de piernas cansadas es una condición común que afecta a muchas personas, especialmente a mujeres, y se origina cuando la función venosa de las extremidades inferiores no es adecuada", explica José María Egaña, cirujano vascular de Policlínica Gipuzkoa

"El síndrome de piernas cansadas es una condición común que afecta a muchas personas, especialmente a mujeres, y se origina cuando la función venosa de las extremidades inferiores no es adecuada", explica José María Egaña, cirujano vascular de Policlínica Gipuzkoa. "Este síndrome surge cuando las venas no cumplen correctamente su función de devolver la sangre al corazón, especialmente en las piernas, que deben trabajar contra la fuerza de la gravedad", añade. Se estima que entre el 20% y el 30% de la población adulta en España padece este síndrome, y la cifra aumenta hasta el 50% en personas mayores de 50 años.

"Si las venas no cumplen correctamente su función, la sangre se acumula en las piernas, lo que dilata las venas y aumenta la presión en su interior. Cuando esta presión supera la capacidad de dilatación, los líquidos se filtran fuera de la vena hacia los tejidos circundantes, provocando hinchazón y sensación de pesadez", explica el especialista. "Con el tiempo, la pared venosa se endurece, lo que puede llevar a una dilatación permanente conocida como várices, un proceso denominado insuficiencia venosa crónica", añade.

El cirujano vascular indica que el síndrome es más frecuente en mujeres debido a factores hormonales: "Las fluctuaciones hormonales en las mujeres aumentan la tendencia a la dilatación venosa. Además, el embarazo representa una sobrecarga significativa para el sistema vascular, y muchos tratamientos hormonales, ya sean anticonceptivos o terapias de reemplazo durante la menopausia, también tienen un impacto", explica.

Además, Egaña menciona otros factores de riesgo inevitables, como la edad y la genética: "Cuanto más años tenemos, más tiempo hemos pasado de pie o sentados, lo que incrementa el riesgo. La carga genética también influye; si tenemos familiares con várices, existe una predisposición". Añade que otros factores predisponentes incluyen problemas físicos, como pies planos, fracturas o condiciones que afecten la función muscular y articular.

El especialista también señala que "existen factores agravantes que son evitables, como el sedentarismo, la inactividad, la exposición al calor, el sobrepeso, la obesidad y el estreñimiento crónico", y agrega que estas condiciones "pueden aumentar la presión abdominal y favorecer el estasis venoso".

Síntomas

Egaña detalla que "el síndrome se manifiesta con síntomas como pesadez, hinchazón, dolor, picazón, calambres, cansancio y hormigueo en las piernas". Además, añade que "también pueden observarse dilataciones venosas en diferentes grados, desde pequeñas arañas vasculares hasta várices grandes, así como cambios en la pigmentación de la piel y atrofia cutánea".

Los síntomas del síndrome de piernas cansadas tienden a mejorar con el reposo en posición horizontal o al elevar las piernas, mientras que empeoran con la permanencia prolongada de pie o sentado, así como con la exposición al calor. Según Egaña, el síndrome es más frecuente en verano, "no porque el calor afecte directamente a las venas, sino porque este incrementa la dilatación venosa para facilitar el intercambio de calor".

Medidas preventivas y tratamiento

Entre las medidas preventivas, el especialista destaca que "elevar las piernas durante el reposo, evitar fuentes de calor directas, usar ropa cómoda, mantener un peso adecuado y seguir una dieta equilibrada son claves para la prevención". Egaña subraya además que "el ejercicio regular también es fundamental, ya que las piernas están diseñadas para caminar".

En cuanto a los tratamientos, el cirujano indica que existen múltiples opciones, dependiendo del estadio del síndrome: "En las fases iniciales, el uso de medias de compresión adecuadas y productos derivados de plantas, como ginkgo biloba, castaño de indias o centella asiática, pueden ser útiles. También se recomienda la hidroterapia y la aplicación de geles vasoconstrictores", comenta.

Cuando el problema avanza y se manifiestan varices con una insuficiencia venosa más evidente, Egaña explica que puede ser necesaria la cirugía venosa. Esta intervención "consiste en interrumpir el eje venoso superficial que no funciona adecuadamente, ya que su eliminación puede ser compensada por el sistema venoso profundo".

El especialista recomienda consultar a un cirujano vascular cuando los síntomas persisten o empeoran a pesar de las medidas preventivas: "Si aparecen varices o dilataciones venosas, lo mejor es acudir a un especialista que se enfoque directamente en este problema".

Datos de contacto:

Policlínica Gipuzkoa
Policlínica Gipuzkoa / Comunicación
682285551

Nota de prensa publicada en: [Donostia / San Sebastián](#)

Categorías: [Medicina País Vasco](#) [Personas Mayores](#) [Servicios médicos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>