

## SALUD

## No mas piernas cansadas



Cuántas veces hemos dicho o hemos oído decir: "¡cómo me pesan las piernas...!".

En realidad, la sensación que experimentamos es hormigueo y adormecimiento en las piernas, pesadez y, en ocasiones, calambres nocturnos.

El ritmo de vida actual, con trabajo, familia, casa..., nos produce trastornos físicos de carácter leve, a los que debemos prestar más atención ya que provocan que nuestra calidad de vida no sea la mejor.

### ¿QUÉ FACTORES NOS PREDISPONEN A PADECER ESTA ALTERACIÓN?

- ✓ Profesiones que obligan a estar **mucho tiempo de pie** como peluqueros, enfermeras, dependientes...
- ✓ La falta de ejercicio físico, el **sedentarismo**.
- ✓ **Obesidad**.
- ✓ **Altas temperaturas**. El calor favorece la dilatación de los vasos y la aparición de varices. Se presenta en profesiones como panaderos, cocineros...
- ✓ El uso de **prendas ajustadas**, como cinturones apretados y pantalones estrechos.

### ¿POR QUÉ SE ORIGINA?

Para entender cómo se produce el efecto "piernas cansadas" y cómo prevenirlo, tenemos que conocer cómo funciona nuestro sistema circulatorio, centrándonos en los miembros inferiores.

El corazón actúa como bomba impulsora de la sangre, las arterias se encargan de llevar directamente del corazón la sangre cargada de oxígeno y nutrientes a todos nuestros tejidos y son las venas las encargadas del retorno de la sangre al corazón.

Es en el retorno venoso donde se produce el efecto piernas cansadas. Las venas poseen mecanismos internos que impiden que la sangre retroceda; además se ayudan de las contracciones musculares y de las arterias para conseguir que el retorno venoso se efectúe correctamente.

Cuando alguno de estos factores no funciona adecuadamente no se produce un intercambio adecuado y el retorno venoso se ralentiza pudiendo ocasionar una acumulación excesiva de líquidos, varices, etc, que ocasiona la aparición de este trastorno.

## ¿CÓMO PODEMOS PREVENIRLO?

Para nuestra salud y nuestra calidad de vida es importante llevar una vida sana y ordenada, además de:

- ✓ Practicar ejercicio moderado sobre todo manteniendo activa la musculatura de las piernas.
- ✓ Evitar estar mucho tiempo de pie ó sentado, las fuentes de calor directo y las prendas de vestir ajustadas.
- ✓ Tratar los desequilibrios hormonales, consultando con un especialista.
- ✓ Una buena alimentación, evitando la obesidad.
- ✓ Beber agua, al menos litro y medio al día. Podemos complementarlo con infusiones como el te verde que ayuda a la eliminación de líquidos y tiene propiedades diuréticas.

## CUIDADOS QUE PODEMOS HACER EN CASA

Podemos aliviar los efectos con una serie de simples cuidados, como:

- ✓ **Ducha diaria**, alternando cambios de temperatura, **fria/caliente**, con movimientos ascendentes, desde el pie hasta la ingle.
- ✓ Aplicación de cremas con principios activos que contengan, por ejemplo, menta ó mentol -por su poder descongestionante, refrescante y relajante-, árnica -favorece la circulación sanguínea, antiinflamatoria-, extracto de Ginkgo -posee propiedades vasodilatadores, favoreciendo la circulación de retorno-, extracto de castaño de Indias ó también ruscus -por sus propiedades antiinflamatorias y calmantes-.
- ✓ Cuando estemos descansando tumbados poner lo pies en alto unos 10 cm. por encima del resto del cuerpo.
- ✓ Si estamos sentados mucho tiempo, intentar poner los pies sobre un "reposapiés".
- ✓ En la alimentación, podemos ayudarnos con alimentos como los espárragos, que favorecen la eliminación de toxinas, contienen fibra, potasio, vitamina C y ácido fólico, las alcachofas, que favorecen la eliminación de líquidos y la desintoxicación del hígado, o el apio, que mejora la circulación.



## OTROS CUIDADOS PROFESIONALES

En los Centros de Estética, hay tratamientos específicos para este tipo de trastornos, como por ejemplo la Presoterapia. Sus efectos son:

- ✓ Estimula la circulación venosa de retorno.
- ✓ Previene la aparición de varices.
- ✓ Combate la celulitis.
- ✓ Aumenta la elasticidad de los tejidos.

Y, por supuesto, los masajes específicos para problemas circulatorios con aceites esenciales.



Yolanda Plaza, Responsable de la Unidad de Maquillaje Terapéutico-Correctivo (UMTC), es Titulada en Estética de Grado superior. Cuenta además con formación en maquillaje profesional, maquillaje para TVE, Cine y Fotografía.

Si quieres maquillarte o aprender a hacerlo tú misma, [contacta con Yolanda](#) y estará encantada de atenderte.