

Piernas cansadas: prevención y apoyo natural con fitoterapia

El síndrome de piernas cansadas es un problema de salud que puede prevenirse y aliviarse combinando la adopción de buenos hábitos con la toma de complementos alimenticios de acción venotónica.



La sensación de piernas pesadas es un problema común que afecta a un gran número de personas, sobre todo a aquellas que pasan muchas horas de pie o sentadas. Factores como el sedentarismo, el calor, la mala circulación y la genética pueden contribuir a la aparición de esta molestia, que suele agravarse al final del día. Si bien es cierto que en la mayor parte de los casos no supone un problema de salud grave, puede ser un indicio de insuficiencia venosa o circulación deficiente. Por esta razón, los expertos coinciden en que



es importante tratarla a tiempo para que no derive hacia alteraciones venosas más serias.

Cabe apuntar que los síntomas del síndrome de las piernas cansadas van más allá de la sensación de pesadez. Muchos pacientes experimentan calambres, hormigueo, hinchazón e incluso dolor, especialmente tras estar durante un tiempo prolongado en la misma posición o cuando el clima es cálido. Afortunadamente, al adoptar hábitos saludables se pueden aliviar dichos síntomas y mejorar la circulación de la sangre, reduciendo con ello la fatiga en las piernas.

Por otro lado, aparte de los cambios en el estilo de vida se puede recurrir a ciertos complementos alimenticios que contribuyen al bienestar venoso. Extractos de plantas naturales como el castaño de Indias o la vid roja han demostrado a lo largo del tiempo que son efectivos para fortalecer las paredes venosas y mejorar el flujo sanguíneo. Sobre ello y sobre las causas y síntomas del síndrome de piernas cansadas hablaremos en profundidad en las siguientes líneas, para la redacción de las cuales hemos contado con la opinión experta del Dr. Juan Pedro Ramírez García, Médico Naturista del Departamento Médico de Soria Natural.

CAUSAS Y SÍNTOMAS DEL SÍNDROME DE LAS PIERNAS CANSADAS

En declaraciones a la revista 'mi herbolario', el Dr. Juan Pedro Ramírez García explica que "las piernas pesadas son, en muchos casos, consecuencia de una insuficiencia venosa crónica (IVC)". Dicho trastorno supone, en sus palabras, que

las venas no retornan de forma adecuada la sangre al corazón. Como consecuencia de ello, la sangre se acumula en las extremidades inferiores, lo que causa "inflamación, sensación de pesadez y, en casos avanzados, estasis linfático, edemas, alteraciones dermatológicas secundarias y úlceras varicosas, además de la antiestética dilatación progresiva de las venas: las varices".

El doctor Ramírez García comenta que existen ciertos factores que predisponen a la aparición del síndrome de piernas cansadas. Entre ellos, menciona el sedentarismo, el sobrepeso, los cambios hormonales que se producen especialmente durante el embarazo o la menopausia, la bipedestación prolongada y la predisposición genética.

No obstante, sin importar el motivo exacto por el cual aparezca esta sensación de pesadez en las piernas, el experto afirma que los síntomas son similares en todos los pacientes. Estos pueden experimentar fatiga en



"Las piernas pesadas son, en muchos casos, consecuencia de una insuficiencia venosa crónica (IVC)".
Dr. Juan Pedro Ramírez García.
Departamento Médico de Soria Natural



La depuración natural que tu cuerpo necesita para sentirte ligero y equilibrado.

Complemento alimenticio formulado a partir de 20 plantas específicamente seleccionadas como el boldo que ayuda a mantener una correcta función hepática y digestiva.

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada.
Herbora recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.



**“Si el síndrome de las piernas cansadas no se atiende adecuadamente, puede progresar hacia alteraciones venosas más serias”,
Dr. Juan Pedro Ramírez García**

las piernas, sobre todo por la noche; hinchazón, especialmente en los tobillos, hormigueo o prurito, calambres nocturnos y venas varicosas visibles en estadios más avanzados. Además, el Dr. Juan Pedro Ramírez García afirma que algunos estudios han confirmado la prevalencia creciente de estos síntomas, sobre todo en mujeres, así como su vinculación con alteraciones del tono venoso, la microcirculación, incluyendo el sistema linfático.

HÁBITOS SALUDABLES PARA UNAS PIERNAS LIGERAS

Aliviar los síntomas del síndrome de las piernas cansadas y sentir las extremidades inferiores mucho más ligeras

es posible, en primer lugar, con la implementación de hábitos saludables en el día a día. Preguntado por esta cuestión, el especialista de Soria Natural señala algunas de las medidas higiénico-dietéticas que pueden mejorar la circulación venosa y reducir los síntomas previamente mencionados, como la fatiga en las piernas, el hormigueo o los calambres.

Asimismo, recomienda evitar la exposición al calor y el uso de prendas de ropa apretadas, pues ambas cuestiones impiden el correcto retorno venoso. Además, ensalza el poder de la práctica regular de ejercicio para favorecer dicho retorno venoso, especialmente el de actividades como

caminar o nadar. Muy ligada a esta está la siguiente recomendación del doctor: evitar el sedentarismo y la bipedestación prolongada, haciendo pausas activas o elevando las piernas de manera regular. Y estas tres no son las únicas acciones saludables que pueden ayudar a sentir unas piernas mucho más ligeras.

También sugiere llevar una dieta rica en antioxidantes, reduciendo el consumo de sal para prevenir la aparición de edemas. También señala otras dos prácticas que puedan ayudar a reducir los síntomas del síndrome de piernas cansadas: el uso de medias de compresión cuando está indicado y la hidroterapia.

COMPLEMENTACIÓN PARA EL BIENESTAR VENOSO

► En palabras del experto, los pacientes que sufren el síntoma de piernas cansadas pueden combinar la adopción de hábitos saludables con la toma de complementos alimenticios que mejoren los resultados. En este sentido, manifiesta que “diversas plantas medicinales han demostrado eficacia en el alivio de síntomas del síndrome de piernas cansadas, actuando sobre el tono venoso, la resistencia capilar y la inflamación”.

► Concretamente, el especialista hace mención a seis ingredientes que ofrecen muy buenos resultados cuando se quieren tener unas piernas más ligeras: el Hamamelis (*Hamamelis virginiana* L.), el rusco (*Ruscus aculeatus* L.), el ciprés (*Cupressus sempervirens* L.), el castaño de Indias (*Aesculus hippocastanum* L.), los bioflavonoides cítricos y la vitamina C (ácido ascórbico).

► Respecto al hamamelis, señala que es una familia de plantas rica en taninos que posee acción venotónica y



antiinflamatoria; las saponinas del rusco ejercen un efecto vasoconstrictor venoso y antiinflamatorio; y las proantocianidinas del ciprés fortalecen la pared venosa.

► En cuanto a los otros tres ingredientes, el doctor también detalla en declaraciones a ‘mi herbolario’ cómo ayudan a los pacientes con síndrome de piernas cansadas. Así, aclara que “el principio activo del castaño de Indias, la aescina, mejora el tono venoso y reduce la permeabilidad capilar; los bioflavonoides cítricos, como la diosmina y la hesperidina, mejoran el drenaje linfático y reducen la inflamación, y la vitamina C es esencial para la síntesis del colágeno en las paredes venosas, con efecto antioxidante”.

► Para que cualquiera de estos complementos alimenticios haga verdadero efecto, indica, se deben utilizar durante periodos de, como mínimo, tres meses. La toma de estos productos, combinada con buenos hábitos, aliviará los síntomas del síndrome de piernas cansadas.

► Además, el experto recuerda que este problema de salud también se puede prevenir, y declara que “el conocimiento tradicional, validado por la ciencia moderna, nos brinda herramientas naturales para mejorar el bienestar venoso de forma integral”.

**“Diversas plantas medicinales han demostrado eficacia en el alivio de los síntomas del síndrome de piernas cansadas”,
Dr. Juan Pedro Ramírez García**

➔ Consultar bibliografía en www.miherbolario.com