COMPRENDER EL ORIGEN PARA ABORDAR EL PROBLEMA



Piernas cansadas, circulación y sistema linfático

Pesadez, hinchazón, sensación de tensión o cansancio en las piernas son molestias frecuentes que pueden intensificarse con el calor, el sedentarismo o las largas jornadas de pie.



Aunque coloquialmente solemos hablar de "mala circulación", detrás de estos síntomas pueden intervenir mecanismos diferentes. El retorno venoso y el sistema linfático desempeñan un papel fundamental en el equilibrio de líquidos de las extremidades inferiores y conocer su funcionamiento permite orientar mejor las medidas preventivas y de apoyo.

CUANDO LAS PIERNAS PESAN

La sensación de piernas cansadas no constituye por sí misma un diagnóstico. Puede aparecer después de muchas horas de pie o sentado, con temperaturas elevadas o tras periodos de menor actividad física, pero también puede formar parte de una enfermedad venosa crónica.

El sistema venoso de las extremidades inferiores tiene una tarea especialmente exigente: devolver la sangre hacia el corazón venciendo la gravedad. Para conseguirlo intervienen las válvulas venosas y la denominada bomba muscular de la pantorrilla. Al caminar, la contracción de los músculos comprime las venas profundas y favorece el desplazamiento de la sangre hacia arriba. Las válvulas contribuyen a impedir que retroceda.

Cuando este mecanismo pierde eficacia y existe reflujo u obstrucción venosa, puede aumentar la presión en las venas de las piernas y aparecer enfermedad venosa crónica. Entre sus manifestaciones se encuentran pesadez, dolor, calambres, prurito, edema, telangiectasias o varices. En estadios más avanzados pueden desarrollarse alteraciones cutáneas e incluso úlceras venosas.

Las guías de la European Society for Vascular Surgery (ESVS) destacan precisamente síntomas como dolor, pesadez, sensación de hinchazón, picor y calambres dentro de las manifestaciones asociadas a la enfermedad venosa crónica [1].

CIRCULACIÓN VENOSA Y LINFA: SISTEMAS RELACIONADOS, PERO DIFERENTES

Uno de los errores habituales es utilizar indistintamente los conceptos

de retención de líquidos, insuficiencia venosa y alteración linfática.

El sistema linfático es una red de vasos, ganglios y órganos que, entre otras funciones, recoge parte del líquido y las proteínas que permanecen en los tejidos y los devuelve finalmente a la circulación sanguínea. Por ello existe una estrecha relación entre los sistemas vascular y linfático.

Cuando la capacidad de transporte linfático resulta insuficiente y se produce una acumulación anormal de líquido rico en proteínas en el espacio intersticial puede aparecer linfedema. No debe confundirse automáticamente cualquier hinchazón de piernas con un problema linfático.

El edema de las extremidades inferiores puede tener múltiples causas: venosas, linfáticas, cardíacas, renales, hepáticas, medicamentosas o relacionadas con otros trastornos. Por ello, un edema persistente o de nueva aparición requiere valoración sanitaria y no debería abordarse únicamente como un problema estético o como una simple "retención de líquidos".

El documento de consenso de 2023 de la International Society of Lymphology insiste en la necesidad de un diagnóstico adecuado del linfedema y contempla como base de su tratamiento conservador diferentes estrategias de terapia descongestiva, que combinan compresión, ejercicio, cuidado de la piel y, según cada caso, técnicas específicas realizadas por profesionales cualificados [2].

MOVIMIENTO: ACTIVAR LA BOMBA MUSCULAR

Para el profesional de la salud natural, una de las recomendaciones más sencillas y con mayor fundamento fisiológico consiste en fomentar el movimiento.

Caminar activa repetidamente la musculatura de la pantorrilla y favorece el retorno venoso. En personas que permanecen muchas horas sentadas también pueden resultar útiles pequeños descansos activos: levantarse, caminar unos minutos o realizar movimientos de flexión y extensión del tobillo.



Tradicionalmente se utiliza el rusco para aliviar la sensación de pesadez, cansancio y molestias circulatorias leves en las extremidades inferiores

Por el mismo motivo, pasar largos periodos inmóvil de pie tampoco es lo ideal. La clave no es únicamente "estar de pie", sino mover las piernas.

Las guías europeas sobre enfermedad venosa recomiendan el ejercicio y determinadas modificaciones del estilo de vida dentro del manejo conservador de estos pacientes [1].

También conviene considerar el peso corporal cuando existe sobrepeso u obesidad, así como mantener una actividad física regular. Estas medidas forman parte de una estrategia global y no sustituyen el diagnóstico o tratamiento de una enfermedad vascular establecida.



COMPRESIÓN: MUCHO MÁS QUE UNA MEDIDA DE CONFORT

La terapia compresiva constituye una herramienta fundamental en determinadas patologías venosas y linfáticas. Las medias y otros dispositivos de compresión ejercen una presión externa controlada sobre la extremidad.

En enfermedad venosa crónica, la evidencia recogida por las guías ESVS muestra que las medias de compresión graduada pueden disminuir síntomas como dolor, pesadez, calambres y edema en determinados pacientes [1].

Sin embargo, la compresión no debe recomendarse indiscriminadamente. Antes de utilizar determinados niveles de presión es necesario descartar, entre otras circunstancias, una enfermedad arterial significativa. La elección de la prenda, talla y grado de compresión debe adaptarse a la situación clínica.

En el linfedema, la compresión también constituye uno de los pilares del tratamiento conservador, generalmente dentro de un programa individualizado [2].

CASTAÑO DE INDIAS Y RUSCO: DOS REFERENTES DE LA FITOTERAPIA CIRCULATORIA

Castaño de Indias (*Aesculus hippocastanum*): Destaca por su contenido en escina, un complejo de saponinas con propiedades antiedematosas y efectos sobre la permeabilidad vascular. Los extractos estandarizados de sus semillas han demostrado beneficios a corto plazo en el alivio de síntomas asociados a la insuficiencia venosa crónica, como hinchazón, pesadez y dolor en las piernas. Su utilización cuenta con respaldo de estudios clínicos y revisiones sistemáticas [3,4].

Rusco *(Ruscus aculeatus)*: Su rizoma contiene ruscogenina y neoruscogenina, saponinas esteroídicas estudiadas



Beber grandes cantidades de agua no constituye por sí mismo un tratamiento para el edema o el linfedema

por su actividad venotónica y vasoconstrictora. Tradicionalmente se utiliza para aliviar la sensación de pesadez, cansancio y molestias circulatorias leves en las extremidades inferiores. La Agencia Europea de Medicamentos reconoce su uso tradicional en estas indicaciones. [5]

Ambos ingredientes constituyen opciones fitoterápicas complementarias, siempre considerando la formulación, la seguridad y las necesidades individuales.

HÁBITOS COTIDIANOS QUE PUEDEN MARCAR LA DIFERENCIA

Desde el establecimiento especializado puede realizarse una importante labor de educación sanitaria. En personas con molestias leves, y una vez descartadas las patologías que requieran tratamiento específico, algunas recomendaciones sencillas pueden resultar útiles: mantener una actividad física regular, caminar diariamente, evitar periodos prolongados de inmovilidad y realizar movimientos de tobillo cuando se permanece mucho tiempo sentado.

Cuando esté clínicamente indicada, la compresión correctamente seleccionada también puede ser una herramienta de gran utilidad.

La sensación de pesadez suele intensificarse con el calor porque las altas temperaturas favorecen la vasodilatación. Por ello muchas personas refieren mayor sintomatología durante los meses de verano.

La hidratación adecuada es importante para la salud general, pero conviene evitar otro mensaje frecuente: beber grandes cantidades de agua no constituye por sí mismo un tratamiento para el edema o el linfedema. Del mismo modo, un edema persistente no debe tratarse automáticamente mediante productos "drenantes" sin conocer previamente su causa.



El sistema venoso de las extremidades inferiores tiene una tarea especialmente exigente: devolver la sangre hacia el corazón venciendo la gravedad

SABER CUÁNDO DERIVAR

El profesional del herbolario puede desempeñar un papel importante identificando situaciones que requieren valoración médica.

Las varices acompañadas de dolor, hinchazón, pesadez importante, alteraciones cutáneas, eccema, trombosis venosa superficial, sangrado o úlceras justifican una evaluación vascular. NICE recomienda derivación a un servicio vascular cuando las varices producen síntomas o complicaciones [6].

Una hinchazón súbita de una sola pierna, especialmente acompañada de dolor, calor o cambio de coloración, requiere valoración médica urgente para descartar una trombosis venosa profunda. Si se asocia a dificultad respiratoria, dolor torácico, mareo o tos con sangre, debe considerarse una emergencia.

UN ABORDAJE BASADO EN LA CAUSA

Hablar de piernas cansadas implica ir más allá de la idea genérica de "mala circulación". Sistema venoso y sistema linfático trabajan estrechamente relacionados, pero sus alteraciones no son equivalentes y requieren enfoques diferentes.

Movimiento regular, activación de la bomba muscular, control de los factores modificables y, cuando esté indicada, terapia compresiva constituyen medidas fundamentales. La fitoterapia ofrece herramientas complementarias, pero su recomendación debe atender al tipo de extracto, estandarización, indicación reconocida, posibles contraindicaciones e interacciones y, sobre todo, al nivel real de evidencia disponible.

REFERENCIAS CIENTÍFICAS:

1. De Maeseneer MG, Kakkos SK, Aherne T, et al. European Society for Vascular Surgery (ESVS) 2022 Clinical Practice Guidelines on the Management of Chronic Venous Disease of the Lower Limbs. Eur J Vasc Endovasc Surg. 2022;63(2):184-267. doi:10.1016/j.ejvs.2021.12.024.
2. Executive Committee of the International Society of Lymphology. The Diagnosis and Treatment of Peripheral Lymphedema: 2023 Consensus Document of the International Society of Lymphology. Lymphology. 2023;56(4):133-151.
3. European Medicines Agency (EMA), Committee on Herbal Medicinal Products. Hippocastani semen (Horse-chestnut seed): European Union herbal monograph and assessment documentation.
4. Pittler MH, Ernst E. Horse chestnut seed extract for chronic venous insufficiency. Cochrane Database Syst Rev. 2012;(11). doi:10.1002/14651858.CD003230.pub4.
5. European Medicines Agency (EMA), Committee on Herbal Medicinal Products. European Union herbal monograph on Ruscus aculeatus L., rhizoma. EMA/HMPC/188804/2017.
6. National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Varicose veins: diagnosis and management. Clinical guideline CG168.