

Cómo aliviar las piernas cansadas y mejorar la circulación en verano



El calor del verano puede dificultar el retorno venoso y favorecer la aparición de síntomas como pesadez, hinchazón, hormigueo o cansancio en las piernas. La alimentación, la hidratación, el ejercicio y algunos ingredientes naturales pueden convertirse en grandes aliados para cuidar la salud vascular durante los meses de más calor.

.....



Con la llegada del verano y el buen tiempo, aparecen también las altas temperaturas que pueden afectar a nuestro organismo de distintas maneras. Según los expertos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el calor es un factor del entorno y del lugar de trabajo que puede afectar enormemente a la salud. Durante estos periodos, el organismo se sobrecarga y aumenta el riesgo de sufrir enfermedades vasculares.

Tal y como constatan desde la Universidad Abierta de Cataluña (UOC), la subida de la temperatura altera el funcionamiento del mecanismo de regulación térmica del cuerpo que intenta, mediante el sudor y la dilatación de los vasos sanguíneos periféricos, disminuir la temperatura global del organismo.

Esta acumulación de sangre en las extremidades puede provocar que se hinchen, sobre todo manos y pies. Inmaculada Moliné Meléndez, experta en Nutrición, micronutrición, dietoterapia y alimentación natural, confirma que esas altas temperaturas hacen que la circulación se ralentice y las piernas se nos vuelvan "pesadas". También pueden surgir picores muy desagradables

y escozor. Esto ocurre porque las venas no tienen una pared muscular fuerte y se produce una vasodilatación excesiva, el retorno venoso se dificulta y además de la pesadez, se pueden producir inflamación y edemas en los tobillos y en las piernas.

REMEDIOS NATURALES

Inmaculada Moliné explica que en el mundo vegetal podemos encontrar numerosos remedios para contrarrestar algunos de estos síntomas. De hecho, existen plantas venotónicas, que incrementan la motricidad de las fibras musculares. También hay especies ricas en vitamina P que disminuye la fragilidad capilar, aumentando su resistencia y evitando su rotura. Éstas actúan a nivel de la pared de los vasos sanguíneos.

“No hay que olvidar que a nivel interno la falta de antioxidantes puede provocar fragilidad endotelial, iniciando la degeneración, la debilidad del tejido conectivo y el envejecimiento de las estructuras. Por eso, las plantas ricas en propiedades antioxidantes que evitan la peroxidación lipídica y sus consecuencias vasculares, nos ayudan en este nivel”, declara Inmaculada Moliné.

Según la experta, la Fitoterapia nos aporta compuestos muy útiles para mejorar la circulación en verano:

- **El ginkgo biloba:** el extracto de sus hojas actúa como vasodilatador, incrementando el tono venoso, disminuyendo la permeabilidad capilar y favoreciendo así, la fluidez de la sangre.
- **Castaño de indias, rusco y hamamelis:** son muy eficaces y los podemos encontrar en la composición de muchas cremas o complementos para la insuficiencia venosa, hemorroides y varices.
- **Meliloto:** cuenta con evidencia científica en el tratamiento de insuficiencia venosa o linfedema.
- **Extracto de semillas de uva:** su alto contenido en complejos oligoméricos de proantocianidinas y flavonoides vegetales, ha demostrado tener una actividad farmacológica importante y un gran poder antioxidante. Resulta muy útil en la prevención de enfermedades vasculares. Al fortalecer el tejido conectivo de los

“La fitoterapia nos aporta compuestos muy útiles para mejorar la circulación en verano, como el rusco o el hamamelis”,
Inmaculada Moliné, experta en Nutrición, Micronutrición y Dietoterapia



GINKGO BILOBA



CASTAÑO DE INDIAS



RUSCUS



HAMAMELIS



MELILOTO



EXTRACTO DE SEMILLAS DE UVA

capilares mejoran las varices y las hemorroides. Además, contribuyen a tener un perfil antiinflamatorio en el sistema vascular.

DIETA SALUDABLE

Para combatir las piernas cansadas y mejorar la circulación, Inmaculada Moliné recomienda seguir una dieta rica en antioxidantes que incluya frutas de bajo índice glucémico como los arándanos, grosellas, fresas o frambuesas porque “sus antocianinas actúan como compuestos bioactivos que disminuyen la inflamación y el estrés oxidativo”.

También constata que la vitamina C también funciona como antioxidante y la podemos encontrar en frutas y verduras, por lo que aconseja tomar ensaladas variadas que aporten clorofilas y vitaminas porque contribuyen a disminuir el índice glucémico de cada comida y recomienda consumir diariamente una buena variedad de frutas de bajo índice glucémico, como hortalizas y verduras en crudités.

Por otro lado, hay que prestar atención a la cantidad de azúcar que se consume: “No olvidemos que el exceso de

azúcares daña el endotelio vascular. Así que, en verano, hay que evitar el abuso de helados y refrescos que debilitan la pared de nuestras venas y arterias”, declara la experta. Y respecto a la sal, desde Quirónsalud recomiendan seguir una dieta saludable y ligera baja en sal, para reducir la retención de líquidos.

Para combatir las piernas cansadas y mejorar la circulación, los expertos recomiendan consumir frutas de bajo índice glucémico y ricas en antioxidantes (como arándanos, grosellas, fresas y frambuesas), ya que sus compuestos bioactivos reducen la inflamación y el estrés oxidativo



“Es necesario evitar el sedentarismo porque aumenta el empeoramiento de la fragilidad capilar y con ello las varices, linfedemas y edemas”, Inmaculada Moliné



El omega-3 ayuda a disminuir la inflamación de la pared vascular, así que la dieta para mejorar la circulación debe incluir pescados azules o, en su defecto, suplementos de omega-3. “En este mismo sentido, es bueno seguir ingiriendo una buena dosis de legumbres con su aporte de fibra y fitoestrógenos que mejoran el tono vascular. Para seguir una dieta antiinflamatoria, no pueden faltar los frutos secos como nueces, semillas de lino, chía y las horchatas caseras de chufa con pocos azúcares añadidos”, explica Inmaculada Moliné.

LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN

En verano, en días de mucho calor, hay que aumentar la cantidad de líquido ingerido y la hidratación de la piel, tal y como constatan los expertos de Quirónsalud. La experta en nutrición declara sobre este tema: “La hidratación es fundamental para mantener la capa de tejido conjuntivo que forma parte de los vasos sanguíneos en buen estado, así como para evitar el aumento de la viscosidad de la sangre, una buena hidratación con agua de calidad es fundamental para mantener la correcta fluidez sanguínea”.

Desde la UOC también explican que una buena hidratación es fundamental. Hay que beber agua, no sirve de nada hidratarse a base de zumos o con be-

bidas azucaradas porque no son nada saludables y aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares, también hay que evitar el alcohol, porque tiene un efecto deshidratante.

HÁBITOS SALUDABLES

Otra de las claves para mantener un buen retorno venoso es seguir una serie de hábitos saludables. Desde Quirónsalud recomiendan:

- **Practicar ejercicio:** se puede adaptar a cada persona y es bueno para mejorar el tono muscular y vascular.



“Hay que beber agua, no sirve de nada hidratarse a base de zumos o con bebidas azucaradas porque no son nada saludables”, UOC

Hay que evitar mantenerse sentado mucho tiempo e ir realizando estiramientos de piernas y rotaciones de tobillos. Para Inmaculada Moliné, el verano es una buena época para practicar deporte que favorezca una buena circulación, como nadar, caminar o pasear en bicicleta, pero siempre “en los momentos del día en los que no asumamos un excesivo calor”.

- **Usar ropa amplia:** facilita el retorno venoso, no conviene usar pantalones o faldas muy ajustadas, especialmente por la altura de la ingle o las rodillas, porque pueden dificultar el retorno venoso. Es recomendable llevar ropa holgada y de tejidos frescos y naturales como el lino o el algodón.
- **Elevar las piernas:** conviene hacerlo varias veces al día y durante el descanso nocturno porque ayuda con el retorno venoso. La elevación debe ser por encima del nivel del corazón.
- **Evitar la exposición solar:** sobre todo, de manera prolongada. No es bueno tomar el sol ni en la playa ni en la piscina y se recomienda salir a pasear o practicar deporte en las horas más frescas del día.
- **Agua fría:** aplicarse agua muy fría en las piernas o darse duchas tibias ayuda a la vasoconstricción y tienen efecto antiinflamatorio.
- **Usar medias de compresión:** en los casos indicados por el especialista.

Por último, la experta en nutrición Inmaculada Moliné incide en que: “Hay que evitar el sedentarismo porque aumenta la incidencia y el empeoramiento de la fragilidad capilar y con ello las varices, linfedemas y edemas. No olvidemos que los vasos sanguíneos venosos no tienen una capa muscular que favorezca el retorno venoso, poseen unas válvulas internas para favorecer el flujo circulatorio sanguíneo y la tonificación de los músculos de las piernas y brazos. Ejercitar estos músculos es clave para favorecer que la pared del vaso sanguíneo funcione correctamente”.



ESCUELA DE OSTEOPATÍA CERTIFICADA



ACCM

Agencia para la Certificación
de la Calidad y el Medio Ambiente

**OSTEOPATÍA
QUIROMASAJE
DRENAJE LINFÁTICO**

ESTUDIOS SUPERIORES EN OSTEOPATÍA

Convierte tus manos en tu herramienta profesional

Fórmate en Osteopatía con titulación universitaria
y da el paso hacia tu nueva profesión

**FORMACIONES TIPO I (NO SANITARIOS) Y
FORMACIONES TIPO II (TITULADOS SANITARIOS)
SEGÚN NORMA UNE-EN16686.**

ESTUDIOS SUPERIORES EN OSTEOPATÍA TIPO I (NO SANITARIOS)
4 CURSOS ACADÉMICOS · 240 CRÉDITOS ECTS (60 ECTS POR CURSO)



ESTUDIOS SUPERIORES EN NATUROPATÍA

**NATUROPATÍA
REFLEXOLOGÍA PODAL
FITOTERAPIA - TERAPIA FLORAL
SANACIÓN PSICOENERGÉTICA**

Aprende a cuidar la salud de forma natural

Fórmate en Naturopatía con titulación universitaria
y da el paso hacia tu nueva profesión

**ESTUDIOS SUPERIORES EN NATUROPATÍA
(TÍTULO PROPIO UNIVERSITARIO)**
4 CURSOS ACADÉMICOS
240 CRÉDITOS ECTS (60 ECTS POR CURSO)

**TÉCNICO EN NATUROLOGÍA
(SIN ACREDITACIÓN UNIVERSITARIA)**
2 CURSOS ACADÉMICOS
Permite (mediante convalidación)
continuar con los Estudios Superiores en Naturopatía



GRUPO THUBAN
CLÍNICA Y CENTRO DE ESTUDIOS SUPERIORES
TERAPIAS NATURALES Y MANUALES



FEMTCI
FUNDACIÓN EUROPEA
DE MEDICINA TRADICIONAL
COMPLEMENTARIA E INTEGRATIVA



**Universidad
Europea
del Atlántico**

Centro Asociado de la Universidad Europea del Atlántico



SEDE MADRID
Avda. Brasilia, 3 y 5
CP 28028 Madrid.

SEDE BARCELONA
Gran Vía de Carles III, 66. Les Corts,
CP 08028 Barcelona.

www.grupothuban.com
627 236 269