

Los fisioterapeutas recomiendan evitar la ropa ceñida y aplicar agua fría en las piernas para evitar las varices

MADRID, 27 (SERVIMEDIA)

Evitar el uso de ropa muy ajustada que dificulte el retorno venoso desde las piernas al corazón y aplicar agua fría en las piernas en sentido ascendente, son rutinas fundamentales para evitar la aparición

de varices. Así lo han explicado los fisioterapeutas madrileños en el videoconsejo del mes de marzo de la campaña '12 meses, 12 consejos de salud'.

ADVERTISING

inRead invented by Teads

Con la llegada de la primavera y el calor, las venas se dilatan más de lo normal, provocando una mayor retención de líquidos y acumulación de sangre que puede producir varices, patología que afecta actualmente al 30% de los españoles, y que se presenta como uno de los síntomas más comunes de la insuficiencia venosa crónica.

Por este motivo, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CpfcM), el Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Andalucía, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Valencia y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Cantabria, han dedicado el videoconsejo del mes de marzo a ofrecer consejos para mantener las piernas activas y evitar patologías derivadas de la insuficiencia venosa crónica, como pueden ser las varices ('https://youtu.be/OV_eY8U4Za8')

Junto con la cadera, las piernas soportan prácticamente el 50% de los músculos de la masa muscular de una persona. "Si bien las varices y

otros síntomas derivados de la insuficiencia venosa cónica no suponen una amenaza grave para la salud, lo cierto es que pueden generar molestias, alteraciones estéticas y resultar incapacitantes para las personas que las sufren, alterando su calidad de vida", explicó el secretario general del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, José Santos.

PIERNAS ACTIVAS

Con el fin de evitar la aparición de estos signos y mantener las piernas activas con la llegada del calor para evitar también la sensación de piernas hinchadas, congestionadas y cansadas, los fisioterapeutas aconsejan mantener una vida saludable y realizar ejercicio moderado de manera regular, seguir una dieta equilibrada, beber el agua necesaria diariamente, además de evitar sustancias nocivas como el tabaco o el alcohol.

Además, es recomendable cuidar la postura y no permanecer sentado o de pie durante largos periodos de tiempo, así como dormir con las piernas ligeramente elevadas, sobre todo en temporadas de temperaturas más elevadas. "En los casos en los que tengamos que estar en la misma posición durante largos periodos de tiempo, es aconsejable levantarse y dar pequeños paseos para oxigenar y movilizar los músculos de las piernas", recordó José Santos.

En esta línea, Santos explicó también que "para las personas que trabajen sentadas durante muchas horas, un reposapiés es una herramienta muy recomendable para evitar que se sobrecarguen los músculos de nuestras extremidades inferiores".

Asimismo, los fisioterapeutas recomiendan aplicar ligeros masajes ascendentes desde los pies hacia las rodillas, aplicando geles fríos que

contribuyan a evitar la sensación de piernas cansadas. La fisioterapia además, ofrece técnicas como el masaje de drenaje o la presoterapia que fomentan el drenaje y la eliminación de líquidos.

En esta línea, es aconsejable también para activar la circulación "alternar la temperatura del agua de la ducha, con chorros fríos en las piernas y una temperatura máxima de 38 grados, que nos ayuden a evitar la sensación de pesadez", afirmó Santos.

Por otro lado, es fundamental tener la piel hidratada para que mantenga la elasticidad necesaria y "aplicar lociones o cremas hidratantes mediante masajes a diario, contribuye a mantener la piel hidratada y favorecer la circulación y elasticidad de la misma" añadió el secretario general del Cpfcm.

Por último, los fisioterapeutas recomiendan acudir con frecuencia al fisioterapeuta para que nos ayude a reeducar nuestra marcha, utilizando técnicas que nos proporcionen una mayor elasticidad, movimiento y fuerza, así como consultar la necesidad del uso de medias de compresión, que mejoren la circulación.

(SERVIMEDIA)

27-MAR-18

BLC/gja

PUBLICIDAD

[¿Inviertes habitualmente en bolsa? Esta tarifa es para ti: 5x0. 5 operaciones gratis cada mes](#)
