

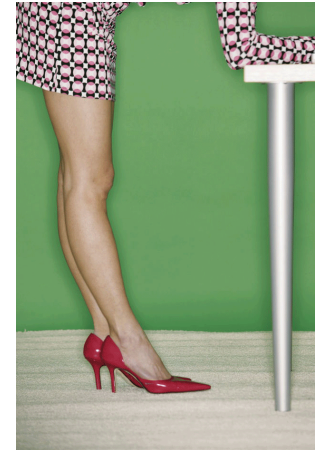


Cuál es la causa de estos problemas

- Cerca de un 80% de la población adulta padece a lo largo de la vida problemas de piernas cansadas a causa de una insuficiencia venosa que aparece cuando las venas no pueden transportar convenientemente la sangre hasta el corazón.

Síntomas más comunes en las piernas

- Sensación de pesadez
- Cansancio
- Dolor (localizado en las varices o generalizado)
- Hormigueo y calambres nocturnos
- Sensación de calor
- Prurito (picor)
- Hinchazón de pies y tobillos
- Dilataciones venosas
- Aparición de "arañas vasculares" (venillas de color rojizo en la superficie de la piel)
- Celulitis



Todos estos síntomas se agravan con el calor. Tomar el sol en las piernas, la sauna o los baños calientes favorecen la dilatación de las venas, lo que empeora el retorno venoso.

Factores que predisponen a estos trastornos

➤ Como factores internos:

- El sexo (las mujeres están más predispuestas debido a factores hormonales y a los embarazos)
- La constitución individual
- La herencia
- La obesidad
- El estreñimiento

➤ Como factores externos:

- El uso de ropa demasiado ajustada o ceñida
- El uso de tacones demasiados altos o demasiados bajos
- Estar de pie y con poco movimiento de forma prolongada
- El sedentarismo
- Algunos anticonceptivos y el

Tratamiento de apoyo

➤ Son de gran ayuda las plantas medicinales con acción venotónica y antiinflamatoria

- El rizoma y las raíces del rusco
- Las hojas de la vid roja
- Las semillas del castaño de Indias
- Las hojas de Ginkgo biloba
- Las hojas de hamamelis
- Los frutos del ciprés

- Todas estas plantas pueden utilizarse en forma oral en infusiones, cápsulas, grageas o gotas, o en aplicación tópica en forma de cremas o geles para masaje que alivian la pesadez y la hinchazón.

- En forma oral pueden estar contraindicadas en ciertos estados fisiológicos o interaccionar con algunos medicamentos. El farmacéutico le aconsejará cuál es la planta más indicada para cada caso particular. En caso de varices, o si los síntomas persisten, debe consultarse siempre al médico.