

# 8 consejos para combatir el síndrome de las piernas cansadas

Las piernas cansadas afectan a tres millones de personas en España<sup>1</sup>:

- 1 Causa de la **insuficiencia venosa crónica**
- 2 **Cinco veces** más frecuente en mujeres
- 3 **Una de cada dos mujeres** padece de piernas cansadas a lo largo de su vida



Los síntomas habituales del síndrome de las piernas cansadas son:

- ✓ **Pesadez y cansancio**
- ✓ **Dolor**
- ✓ **Hinchazón y edemas**
- ✓ **Calambres musculares**
- ✓ **Sensación de adormecimiento** de las piernas (parestesia nocturna)
- ✓ **Picor y agujetas**
- ✓ **Varices**

Las causas de las piernas cansadas suelen ser:<sup>1</sup>



**La edad.**



**Componentes genéticos y hormonales.**



**Estilo de vida sedentario y falta de ejercicio.**



**Ocupación laboral que implique muchas horas de pie o sentado.**

8 consejos para favorecer la circulación:



**Una buena alimentación.** Dietas saludables y ricas en fibra.



**Practicar ejercicio** durante 30 minutos cada día.



**Hidratación.** Beber mucha agua.



**Evitar el calor.** Tanto la exposición al sol como las estufas y radiadores.



**Baños en agua fría.** Favorece la circulación y relaja los músculos.



**Masajes drenantes** con geles fríos o vasodilatadores.<sup>3</sup>



**Ropa y calzado amplios,** para una mejor circulación de la sangre.



**Poner las piernas en alto** durante 10 minutos al día.<sup>2</sup>

1. Garrido, B. *Protocolo de indicación farmacéutica frente a ojo seco*. Farmacéuticos Comunitarios (2018). Disponible en: <http://www.farmaceticoscomunitarios.org/es/journal-article/protocolo-indicacion-farmacéutica-frente-ojo-seco> [Acceso 8/4/2019].  
2. Jürgens, I. *Ojo seco*. ICR – Centro Oftalmológico Barcelona (2018). Disponible en: <https://icrcat.com/enfermedades-oculares/ojo-seco-o-queratoconjuntivitis-seca/> [Acceso 8/4/2019].  
3. Moreno Montañés, J. *Diagnóstico y tratamiento del ojo seco en la clínica*. American Academy of Ophthalmology (2018). Disponible en: <https://www.aaopt.org/salud-ocular/enfermedades/ojo-seco> [Acceso 8/4/2019].  
4. Vicente-Herrero, M. T. et al. *Síndrome del ojo seco. Factores de riesgo laboral, valoración y prevención*. Elsevier (2014). Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-sindrome-del-ojo-seco-factores-S1138359313001263> [Acceso 8/4/2019].  
5. Jürgens, I. *Ocho consejos para combatir el ojo seco*. ICR – Centro Oftalmológico Barcelona (2018). Disponible en: <https://icrcat.com/ocho-consejos-para-combatir-el-ojo-seco/> [Acceso 8/4/2019].