

8 consejos para combatir el síndrome de las piernas cansadas

Las piernas cansadas afectan a tres millones de personas en España¹:

- 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:¹



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:



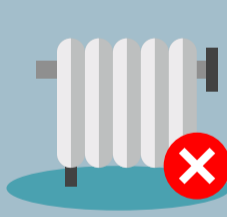
Una buena alimentación. Dietas saludables y ricas en fibra.



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.³



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



Poner las piernas en alto durante 10 minutos al día.²

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.aao.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].