

BELLEZA

Cómo conseguir unas piernas bonitas y sin rastro de varices

COMPARTIR



Foto: Shutterstock

- [Cómo conseguir un pecho 10 sin operación](#)
- [Piernas sin flacidez y celulitis: trucos para evitar las medias este año](#)

AMOR SÁEZ

17/07/2017 17:43

Con la llegada del calor los problemas de circulación se agudizan, ya que el aumento de temperatura provoca que la sangre se acumule en las piernas, intensificando la sensación de pesadez y cansancio. Te contamos cómo pasar un verano 'a pierna suelta'.

Tres de cada diez mujeres españolas reconocen que les da vergüenza mostrar sus

piernas (27,6%), mientras que el 20% asegura que este problema ha afectado a su autoestima, según el II Estudio de Laboratorios Cinfa sobre 'Percepciones y hábitos de las mujeres españolas en relación a la salud de su piernas'. "Las venas, en general, juegan un papel fundamental en el funcionamiento de nuestro organismo, puesto que transportan la sangre desde los distintos órganos de regreso al corazón", explica Rodrigo Rial Horcajo, especialista en Angiología y Cirugía Vascul ar y miembro del Capítulo Español de Flebología de la SEACV (Sociedad Española de Angiología y Cirugía Vascul ar).

Pero, algunos factores como la edad, la herencia genética, las alteraciones hormonales, o una vida sedentaria "pueden provocar que las venas pierdan elasticidad y se dilaten, con lo que la sangre, atraída por la fuerza de la gravedad, se acumula en las piernas, generando problemas como la sensación de pesadez, las varices...", apunta el doctor Rial Horcajo. Concretamente, esa pesadez -47,3%, el dolor -39,7%- y los calambres -33,6%- son los problemas más frecuentes entre ellas. ¿Qué puedes hacer?

Menos sal y más potasio

Para empezar, comer mejor. Hay que evitar el consumo excesivo de sal porque aumentan la retención de líquidos. "La OMS recomienda reducir su consumo a 5 gramos/día lo que equivale a una cucharadita de postre", advierte Susana Monereo, jefa de Endocrinología y Nutrición del Hospital General Universitario Gregorio Marañón. Por el contrario, hay que hacer una dieta rica en verduras y frutas diuréticas y ricas en potasio, con alimentos como espárrago, alcachofa, acelga, espinaca, cardo, berenjenas, apio, cebolla, plátano, piña, sandía, melón y pera. ¿Por qué? "El potasio compensa los niveles de sodio y mantiene el equilibrio hídrico del organismo", según la doctora Monereo.

También hay que consumir ingredientes ricos en flavonoides, que favorecen el retorno venoso, como las fresas, arándanos, limón, naranja, brócoli, remolacha y pimientos. Y beber entre 1,5 y 2 litros de agua diarios. "Cuanta más agua recibe el organismo, más rápido elimina las toxinas e impurezas acumuladas", confirma la experta.

Buenos hábitos

En segundo lugar, modifica tus hábitos. Evita el alcohol, el tabaco y el uso de ropa ceñida, ya que "puede dificultar el retorno venoso desde las piernas al corazón", según Eduardo González Zorzano, experto en farmacia de Laboratorios Cinfa. También la exposición prolongada al sol, la sauna, los baños calientes y la depilación con cera caliente porque "son actos que favorecen la dilatación de las venas", asegura Zorzano. Asimismo, es importante no pasar mucho tiempo de pie, sentada, o con las piernas cruzadas. En su lugar se puede utilizar un reposapiés mientras se trabaja, dar breves paseos, dormir con las piernas elevadas unos 3 o 4

centímetros, y acabar la ducha con un buen chorro de agua fría, de tobillos a muslos. Además, la actividad física es fundamental.

"Para luchar contra el sobrepeso, activar la circulación sanguínea y favorecer el retorno venoso hay que nadar, caminar a paso ligero, montar en bici o incluso bailar 20 minutos diarios. Por el contrario, se deben limitar los ejercicios con impacto, como el 'running' y el aerobio, que dificultan el retorno venoso y linfático", recomienda el experto de Cinfa.

Cosmética venotónica

Todavía existe un aliado más: la cosmética. Para aliviar la hinchazón, la pesadez y el dolor de piernas funcionan las fórmulas de efecto frío y descongestionante que, además, se pueden guardar en la nevera. Además, es recomendable hidratar bien la epidermis para mantener la piel elástica y activar la circulación sanguínea en las piernas. "Entre los ingredientes venotónicos y drenantes más efectivos están el castaño de Indias, el rusco, la vid roja, el ginkgo biloba, la escina y el mentol", apunta Zorzano. Eso sí, el masaje y la constancia son fundamentales para que actúen y veas resultados en un mes. Debes aplicártelas mañana y noche para un tratamiento intensivo y luego una vez al día como mantenimiento, siempre de abajo a arriba para activar el retorno sanguíneo.



1. **Legs Tonic** (99 euros), de Talika. Parche electrónico que activa la circulación por electroestimulación. Hay que llevarlo puesto durante 20 minutos y tiene 32 niveles de intensidad. 2. **Vitiven Piernas Ligeras** (8,50 euros), de Arkopharma. Gel de masaje con vid roja, hammelis, rusco y castaño de indias. 3. **Venaliv Confort** (24,30 euros), de Cinfa. Gel para piernas cansadas sin efecto frío, apto para embarazadas. Alivia la sensación de pesadez. 4. **Reductor Drenante Piernas** (36,90 euros), de Somatoline. Gel efecto hielo, con cafeína reductora de grasa; escina y rusco drenantes; y mentol y menta descongestionantes. 5. **Loción Piernas Cansadas** (38,50 euros), de María D'uol. Con castaño de Indias, centella asiática, rusco y cola de caballo, disminuye el edema y mejora la circulación. 6. **Skin Fitness** (36 euros), de Biotherm. Para combatir los calambres después de la práctica de ejercicio. 7. **Piernas Ligeras** (19,76 euros), de

variancias después de la práctica de ejercicio. 7. **Piernas Ligeras** (10,70 euros), de Aquilea. Con bioflavonoides, castaño de Indias y rusco, ayuda a reducir la sensación de piernas cansadas.

Medias inteligentes

Tan sólo un 12,8% de las mujeres españolas afirma recurrir a las medias terapéuticas. "Este producto sanitario es la principal medida para la prevención y el tratamiento de la IVC (Insuficiencia Venosa Crónica), por contar con una mayor evidencia científica. Su función consiste en ejercer presión decreciente sobre las venas de las piernas para facilitar el buen funcionamiento del sistema de retorno venoso", señala Eduardo González Zorzano. En el mercado existen modelos de medias muy estéticos (como Pure 30 Complete Support Tights -49 -, de Wolford) e incluso de 'leggings' (Emana, de Benetton -29,90 -, con hilos de poliamida y minerales) realizados en fibras 'inteligentes', y de una compresión adaptada, que moldean la tripa, tienen efecto 'push up' en los glúteos, mejoran la circulación sanguínea, alivian la sensación de pesadez en las piernas, alisan la piel y reducen visiblemente el antiestético efecto piel de naranja. Los resultados se aprecian después de 30 días de uso durante seis horas diarias.

Tratamientos profesionales

- Combinar para ganar. El método Godoy reúne varias técnicas eficaces por sí solas -masaje de cuello para activar el sistema linfático, drenaje linfático manual, ejercicios de gimnasia pasiva para activar la circulación venosa y linfática, y vendajes de contención en las piernas-, que aplicadas de forma simultánea consiguen resultados mucho más rápidos. Precio: desde 90 euros. Dónde: [Centro Vodder](#).
- Como un fisio. El nuevo cabezal del equipo Cellu M6 Alliance, que incorpora un rodillo y una válvula motorizados, realiza un masaje mecánico y una aspiración-tecnología **Endermologie** - que reproduce fielmente el masaje manual que haría un fisioterapeuta. Así activa el sistema circulatorio y el drenaje linfático, evita la retención de líquidos y estimula a los fibroblastos para que se pongan a producir ácido hialurónico, colágeno y elastina. Precio: desde 60 euros. Dónde: [Centros LPG](#)
- Ponerse el pantalón. Ballancer realiza un drenaje linfático mecánico a través de un pantalón o una chaqueta, según el caso, que se hinchan de aire y comprimen y descomprimen las extremidades tratadas. La presoterapia es efectiva en celulitis, retención de líquidos y piernas pesadas. Su mayor ventaja es que los tratamientos son totalmente personalizados -tiene más de 20 protocolos-, según las necesidades de cada paciente y zona. Precio: desde 30 euros. Dónde: [Cincos Medicina & Estética](#)
- Adiós varices. Con la microespuna esclerosante se inyecta un irritante químico en el interior de la vena -polidocanol-, que produce el colapso de ésta y su progresiva desaparición. Todo el trabajo se hace bajo control

ecográfico, para poder visualizar en una pantalla cómo está reaccionando la vena tratada. Trata cualquier tamaño y tipo de variz, y no requiere anestesia, hospitalización ni reposo posterior. Precio: entre 600 y 1.200 euros. Dónde: [Clínicas Dr. Juan Cabrera](#).

NOTICIAS RELACIONADAS

1. Uñas a prueba de vacaciones
2. Trucos para ir maquillada a la playa y evitar el desastre
3. Trucos de maquillaje para una nariz bonita
4. De una coleta baja a una Bubble Ponytail paso a paso
5. El formato 'stick' inunda el neceser veraniego

- Un paso más. Para las venas y varices más profundas y grandes se utiliza el láser de Neodimio Yag Gentle Yag que tiene mayor longitud de onda, y para las más finitas y superficiales el láser de colorante pulsado VBeam Platinum. Ambos actúan calentando las paredes de la vena y taponándola hasta su total reabsorción y eliminación por el propio organismo. Precio: desde 300 euros. Dónde: [Clínica Ordás](#).
- Celulitis en el punto de mira. La dermoplastia, un equipo que emite unas ondas acústicas oscilantes y de alta frecuencia -como las que se utilizan para eliminar cálculos renales- en las capas más profundas de la piel, fracciona y elimina los nódulos que provocan la celulitis. Mejora también la retención de líquidos. Precio: desde 99 euros. Dónde: [Clínicas Zurich](#)

TEMAS RELACIONADOS [YODONA](#) • [BELLEZA](#) • [TENDENCIAS DE BELLEZA](#)

Lo último en **moda**, la **alfombra roja**, trucos de **belleza**, el **fitness** que funciona, consejos para **mamás**...

Destacados

[Últimas noticias](#) • [Temas](#) • [Películas Hoy](#) • [Calendario laboral 2017](#) • [San Fermín 2017](#)

Servicios

[Orbyt](#) • [Traductor](#) • [Guía TV](#) • [Diccionarios](#) • [Horóscopo](#) • [El tiempo](#) • [Promociones](#) • [Lotería](#) • [Comparador financiero](#) • [Comparador seguros](#)



[EL CULTURAL](#) [elmundoytú.com](#) [HAPPYFM](#) [Mibebé y yo](#)

OTRAS WEBS DE UNIDAD EDITORIAL

El Mundo	Salud	Moda y Ocio	Empleo
Su Vivienda	Correo Farmacéutico	Telva	Escuela Unidad Editorial
El Mundo en Orbyt	Cúdate Plus	El Búho	Unidad Editorial
Marca	Diario Médico	Recetas de cocina del señor Señor	Expansión y Empleo