

Dossier del experto especial PIERNAS CANSADAS

Existen tres causas principales sobre el fenómeno de las « piernas cansadas » :

- > Circulación venosa deficiente,
- > Fenómenos hormonales perturbadores,
- > Permanecer de pie de forma prolongada (debido a la actividad profesional).

Los síntomas ligados a la estancación de la sangre en las venas pueden ser sinónimo de incomodidad, de pesadez y de dolor, por lo que es importante calmarlos eficazmente.

► Circulación venosa deficiente

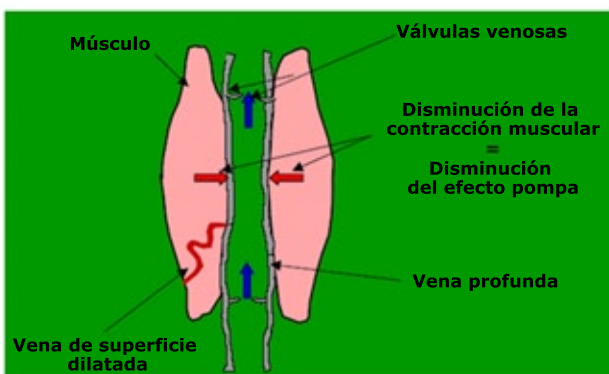
Una circulación venosa deficiente es signo de una « insuficiencia venosa », patología que afecta mayoritariamente a mujeres (nueve de cada diez), y que se manifiesta mediante sensación de pesadez y cansancio en las piernas, en piernas hinchadas...

La sangre que proviene del corazón a través de las arterias, tras haber irrigado los diversos órganos, debe partir de nuevo hacia el corazón antes de recargarse de oxígeno en los pulmones. A nivel de los miembros inferiores, la compresión de la bóveda plantar y sobretodo la contracción de los músculos de las pantorrillas y de los muslos crean un "efecto de pompa" que propulsa la sangre hacia arriba, tejidos hacia el corazón. La marcha y el ejercicio físico favorecen pues el retorno venoso.

En el interior de las venas profundas existen unas pequeñas estructuras que, obstruyendo la vena un avez que la sangre se dirige al corazón, le impiden su reflujo. Son las válvulas venosas, que imponen un sentido único a la circulación sanguínea.

La insuficiencia venosa tiene por origen una **disfunción a nivel de estas válvulas** : cuando están alteradas, no son capaces de cerrar la vena de forma estanca. **No juegan pues su papel « anti-reflujo » de forma correcta, la sangre volverá a bajar y se estancará : es el « estancamiento venoso ».**

Esta deficiencia de las válvulas venosas es en general hereditaria, pero puede ser la consecuencia de otros factores como problemas hormonales o permanecer de pie de forma prolongada debido a condiciones laborales.



La edad, los embarazos, la sobrecarga ponderal, el calor (en particular la calefacción a través del suelo), la falta de ejercicio físico, viajes largos en avión, son factores que pueden agravar la insuficiencia venosa.

► Fenómenos hormonales perturbadores

Las hormonas femeninas tienen una acción directa sobre la insuficiencia venosa, lo que explica que las mujeres son mucho más propensas a esta patología que los hombres.

En efecto, los estrógenos y la progesterona alteran las propiedades elásticas de las paredes venosas : tienen tendencia a distenderse, lo que favorece el estancamiento de la sangre. A lo largo de su vida, la mujer se verá enfrentada a diversos cambios hormonales que le pueden provocar sensación de « piernas cansadas » : durante la pubertad, durante la toma de anticonceptivos orales o durante el embarazo.

► Permanecer de pie de forma prolongada

El hecho de permanecer de pie mucho tiempo es muy nefasto para la circulación venosa. En efecto, hay que caminar como mínimo 7 pasos para que « el efecto pompa » se ponga en marcha, lo que no es el caso cuando se permanece de pie.

De esta forma, permanecer de pie, impide los mecanismos indispensables para el buen retorno venoso, la compresión de la bóveda plantar y las contracciones de los músculos. Camareras, enfermeras de quirófano, peluqueras, azafatas de recepción, etc... son ejemplos de profesiones particularmente afectadas por problemas venosos.

► Cómo calmar la sensación de « piernas cansadas »

Los síntomas ligados al estancamiento de la sangre en las venas pueden ser sinónimo de incomfort, de pesadez y de dolor, es pues importante calmarlos eficazmente.

Uno de los tratamientos fundamentales para atenuar la sensación de « piernas cansadas » es el drenaje, que gracias a la acción de un masaje tónico y ascendente, facilita el retorno venoso.

Efectuar este drenaje con la ayuda de un cuidado que engloba activos descongestionantes y tonificantes es ideal para reactivar « el efecto pompa », estimulando así eficazmente la circulación venosa : el alivio aportado es duradero, el dolor y las molestias desaparecen, las mujeres recuperan ligereza en las piernas.