

Presoterapia y las varices: Cómo te puede ayudar

Todo comienza con alguna molestia en las piernas, acompañada de una pequeña hinchazón de algunas venas en las piernas y en poco tiempo la molestia en las piernas se convierte en dolor en las piernas, hinchazón de algunas venas y una sensación de cansancio general.

Estamos al borde de la varicosis y lo que es peor: el dolor se hará más intenso y más frecuente. Usted sufre de lo que popularmente se conoce como "venas varicosas".

Las venas de las piernas deben llevar sangre desde los pies hasta el corazón. **No es fácil, si consideramos los efectos de la gravedad y el tipo de vida que llevamos.** Una vida sedentaria o una dieta rica en grasas es suficiente para provocar una insuficiencia venosa que provocará el síndrome de piernas pesadas y puede provocar varices y problemas vasculares graves.

Las personas que permanecen de pie durante largas horas y las mujeres [embarazadas](#) son las principales víctimas de este problema.

Cuando llega el verano o cuando estamos en casa y con la calefacción encendida o cuando pasamos varias horas en un suelo alfombrado o sintético, el problema se agudiza aún más. Una manera efectiva de darle solución a este problema es intentando con la **presoterapia y las varices.**

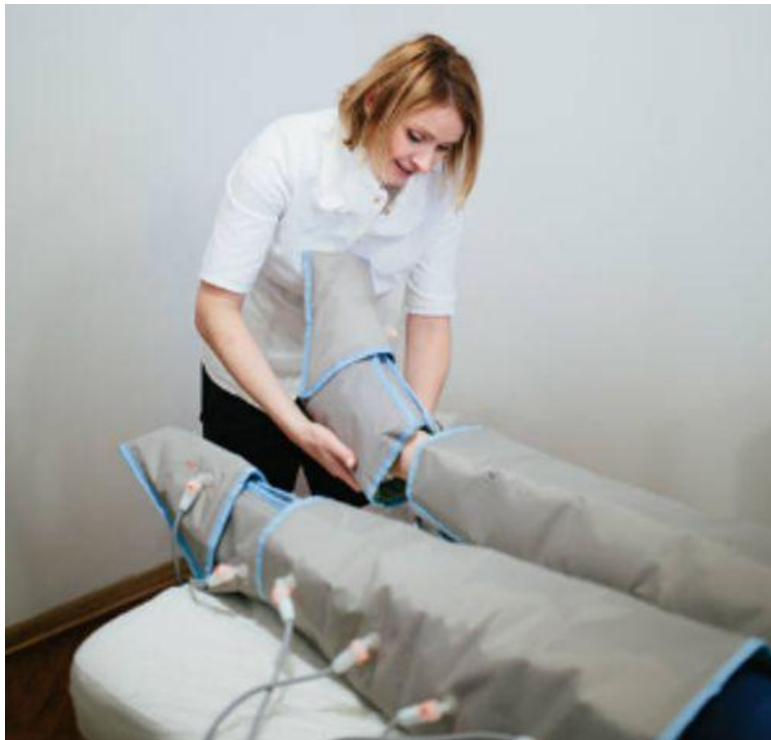


Cómo te puede ayudar la Presoterapia con las varices

Los expertos estiman que entre el 23% y el 25% de la población española sufre de insuficiencia venosa crónica en alguna medida, con una mayor incidencia a partir de los 40 años.

Con el advenimiento de las altas temperaturas, las venas varicosas y otros problemas vasculares se agudizan. Las paredes de las venas de muchas mujeres y hombres también se debilitan y se convierten en bolsas de sangre. Con el calor, las varices pasan de ser un problema inicialmente "estético" a una patología dolorosa.

La mayoría de las varices aparecen en las piernas, donde la gravedad ejerce la mayor presión sobre las válvulas y donde pueden ser fácilmente dañadas, obstruyendo el retorno venoso y causando la aparición de líneas azules finas y altamente visibles.



Al factor calor hay que añadir otros factores pro-varicosa como la herencia, el embarazo, el uso de anticonceptivos hormonales, los largos períodos de pie o sentado, la obesidad, la falta de ejercicio y la edad.

Algunos síntomas de las venas varicosas

Los síntomas de las venas varicosas que afligen a la mayoría de las personas son pesadez en las piernas, cansancio, calambres, hormigueo, picazón e incluso dolor intenso, sensaciones de calor o ardor, hinchazón de tobillos y pies.

Todas estas molestias se acentúan al final de la tarde, después de la actividad física regular o al estar de pie o sentado en una posición sostenida.

La primera recomendación es acudir a un especialista vascular para un examen de las extremidades y hacer un diagnóstico específico. Los especialistas en varices recomiendan tomar las precauciones necesarias como evitar la obesidad o el sobrepeso, hacer ejercicio físico, bañarse las piernas diariamente con agua fría y mantenerlas bien hidratadas con la aplicación de cremas o aceites corporales.

Tratamientos para reducir las varices

Muchos pacientes mejoran con medidas simples, como por ejemplo:

Ejercicios

Hacer ejercicios como caminar, correr, montar en bicicleta y nadar son beneficiosos. Caminar es lo más fácil de hacer y usar los músculos de la pantorrilla empuja directamente la [sangre](#) hacia las venas de la pierna para mejorar la circulación.

Evita

Evita estar parado por largos periodos de tiempo.

Elevar

Las piernas siempre que sea posible. Cualquier elevación ayudará, pero si puede elevar los pies por encima del nivel del corazón (pecho), esto será particularmente beneficioso.

Sobrepeso

Si tiene [sobrepeso](#) intenta bajar hasta tu peso ideal / objetivo.

Soportes de apoyo

Utiliza soportes de apoyo graduados en las piernas durante el día. **Estos pueden ser traídos a los químicos u obtenidos con receta.** La presión en la media está diseñada para ser mayor en el nivel del tobillo y disminuir gradualmente la pierna. Esto ayuda al retorno de la sangre por las venas. Una media por debajo de la rodilla es a menudo suficiente.

Presoterapia

La presoterapia, para edemas y varices, es cada vez más utilizada por mujeres que sufren de problemas circulatorios causados por factores genéticos y malos hábitos diarios. Los

tratamientos médico-estéticos son tratamientos terapéuticos alternativos y de apoyo muy eficaces que ofrecen resultados duraderos, siempre que estén asociados a una dieta y un estilo de vida saludables.

Esta técnica es importante en el tratamiento de edemas, hinchazón de piernas, estimula el sistema inmunológico, reactiva el sistema circulatorio, aumenta la oxigenación de los tejidos y tonifica los músculos. **Se pueden tratar áreas específicas como las piernas, el abdomen, los brazos, la espalda y la cintura.**



Las causas más frecuentes de edema e hinchazón de las piernas son la obesidad, la inactividad y la vida sedentaria, los problemas artríticos articulares, la insuficiencia venosa profunda y las enfermedades sistémicas.

La obesidad es un factor de riesgo para la salud de la población, influyendo en el desarrollo y progresión de diversas enfermedades asociadas.

Conoce más sobre la [terapia de presión para las piernas](#)

Vídeos de la presoterapia y las varices

https://www.youtube.com/watch?v=Vg0Si_nEOPc

https://www.youtube.com/watch?v=F011_IR3D4I

Imágenes de este tipo de terapia

