

PIERNAS CANSADAS, UNA POSIBLE ADVERTENCIA DE LA SALUD VASCULAR

- **Factores de riesgo, señales de alerta y la importancia de la revisión vascular.**

Las venas y las arterias son las auténticas “carreteras” del organismo: por ellas circula la sangre que lleva oxígeno y nutrientes a todos los tejidos. Cuando este sistema no funciona correctamente, pueden aparecer problemas que van desde la pesadez y la hinchazón en las piernas hasta enfermedades vasculares que afectan seriamente a la salud y a la calidad de vida.

Desde la Unidad de Angiología y Cirugía Vascular del Hospital Ruber Internacional, los especialistas insisten en la importancia de la prevención vascular como herramienta clave para detectar de forma precoz alteraciones venosas, linfáticas y arteriales para evitar complicaciones futuras. “El gran mensaje es que muchas enfermedades vasculares se pueden prevenir o detectar a tiempo si prestamos atención a los factores de riesgo y a las señales de alerta”, explica el doctor Pablo Gallo González, jefe de Servicio de Angiología y Cirugía Vascular.

El desarrollo de patología venosa o arterial está estrechamente relacionado con determinados hábitos y condiciones de salud. Pasar muchas horas sentado o de pie sin moverse, la falta de ejercicio, el sobrepeso o la obesidad y el consumo de tabaco son algunos de los factores más frecuentes.

A ellos se suman enfermedades como la hipertensión arterial, el colesterol elevado o la diabetes, así como los cambios hormonales —embarazo, menopausia o uso de anticonceptivos— que pueden favorecer la aparición de varices o trombosis. La edad y los antecedentes familiares también juegan un papel importante. “Estos factores pueden afectar tanto a las arterias reduciendo el riego sanguíneo, como a las venas dificultando el retorno de la sangre al corazón”, señala el Dr. Gallo González.

Aunque la prevención vascular es recomendable para toda la población, según el especialista, existen perfiles en los que resulta especialmente importante. Personas que notan piernas cansadas, pesadez o hinchazón, quienes presentan varices visibles, cambios en la piel o calambres nocturnos, o quienes experimentan dolor en las piernas al caminar, frialdad o cambios de color.

También se recomienda una valoración vascular preventiva en mayores de 45 años, personas con trabajos sedentarios o que pasan muchas horas de pie, pacientes con factores de riesgo cardiovascular, fumadores activos o exfumadores y quienes tienen antecedentes familiares de varices o enfermedad arterial precoz. “A veces los síntomas son leves o se normalizan, pero pueden ser el primer aviso de un problema vascular”, advierte el doctor.

Pequeños gestos con grandes beneficios

Adoptar hábitos sencillos puede marcar una gran diferencia: moverse a diario, cuidar el peso, evitar el tabaco, elevar las piernas siempre que sea posible y utilizar medias de compresión cuando están indicadas por el médico —ya que, en algunos pacientes, como los que presentan enfermedad arterial, pueden estar contraindicadas—. Sin embargo, los especialistas subrayan que estas medidas deben complementarse con una revisión vascular preventiva, que permite valorar el estado real de las venas y las arterias y actuar antes de que aparezcan complicaciones. “Escuchar a tus piernas y a tu circulación es una forma inteligente de cuidarte”, concluye el Dr. Pablo Gallo. “La salud vascular empieza mucho antes de que aparezcan los síntomas”.