



Alertan de señales como piernas cansadas, calor e hinchazón en el verano

PONTEVEDRA. Con la llegada de las altas temperaturas, muchas personas comienzan a notar molestias en las piernas que durante el invierno pasan más desapercibidas: pesadez, hinchazón, cansancio o aparición de venas visibles. Aunque a menudo se relacionan únicamente con una cuestión estética, las varices forman parte de una enfermedad muy frecuente conocida como insuficiencia venosa crónica.

Los especialistas recuerdan que el calor favorece la dilatación de las venas y dificulta el retorno de la sangre hacia el corazón, lo que provoca que los síntomas empeoren especialmente durante los

meses de verano.

"La insuficiencia venosa no debe normalizarse. Cuando aparecen síntomas como dolor, pesadez o hinchazón, ya estamos ante una enfermedad vascular que puede avanzar si no se trata adecuadamente", explica la doctora Karla Moncayo, especialista en Angiología y Cirugía Vascular del Hospital Quirónsalud Miguel Domínguez.

Los expertos insisten en que adoptar medidas sencillas en el día a día puede marcar una gran diferencia, tanto en la prevención como en el control de la enfermedad venosa.

Caminar diariamente favore-

ce el retorno venoso y evita que la sangre se acumule en las piernas. También recomiendan evitar permanecer muchas horas en la misma postura, especialmente de pie o sentado, así como realizar pequeños movimientos frecuentes durante la jornada laboral.

TRUCOS. Elevar las piernas unos minutos al final del día ayuda a aliviar la sensación de pesadez y mejora la circulación. Otro es el uso de medias de compresión cuando están indicadas por un especialista, ya que contribuyen a disminuir los síntomas y prevenir la progresión de la enfermedad.

Además, aconsejan evitar fuen-



La doctora Karla Moncayo. DP

tes de calor directo como saunas o exposiciones prolongadas al sol en las piernas, especialmente durante las horas centrales del día, así como mantener un peso saludable y una vida activa.

"No se trata de hacer cambios

drásticos, sino de incorporar rutinas sencillas y constantes que tienen un impacto muy positivo en la salud vascular y en la calidad de vida", señala Moncayo.

Las varices aparecen cuando las válvulas de las venas dejan de funcionar correctamente. En condiciones normales, estas válvulas ayudan a que la sangre regrese al corazón venciendo la gravedad. Cuando fallan, la sangre se acumula en las piernas y las venas se dilatan progresivamente.

Se trata de una patología muy frecuente y de carácter multifactorial. La predisposición genética, el sedentarismo, el embarazo, el sobrepeso o pasar muchas horas de pie son algunos de los factores que favorecen su aparición.

Desde el Quirónsalud Miguel Domínguez recuerdan la importancia de consultar con un especialista ante estos síntomas.