



## Piernas pesadas: Visión estética / Visión vascular

**“Es imprescindible el diagnóstico diferencial entre linfedema y lipedema”**

53  
salud  
estética  
abril '10

Las piernas pesadas son uno de los síntomas más frecuentes entre las afecciones vasculares de las piernas. Hoy en día existe mucha publicidad para esta prevención. ¿Pero los resultados son realmente eficaces? ¿Qué se entiende por “piernas pesadas”? ¿Cuáles son sus causas? ¿Son sólo circulatorias? Hemos abordado este tema de la mano de la doctora Maya Gracia, angióloga y médico vascular (formada en Francia) y por tanto, con un ajustado criterio preventivo en dolencias vasculares, y con la doctora Rosa M<sup>a</sup> García Fernández, especialista en Medicina Estética y receptora en primer término de este tipo de pacientes que acuden con piernas pesadas, pero con otras patologías adyacentes como obesidad o síndrome metabólico.

Por: M.D. Muntané

Los síntomas de las piernas pesadas son el cansancio, la tirantez, los calambres y hasta dolor en casos extremos, pero antes del dolor siempre aparece la fatiga. Y es preciso dilucidar si estamos ante unas piernas pesadas con edema o sin él y si esta pesadez es funcional como consecuencia de un trabajo que obliga a estar muchas horas de pie, o bien se trata de un problema subyacente: de carácter primario y local como una insuficiencia venosa o linfática (cuestiones a dilucidar), o bien se trata de un trastorno de carácter secundario y origen sistémico en base a: una insuficiencia cardiaca o tiroidea, un desequilibrio hormonal, una insuficiencia renal o hepática o una hipoproteinemia. Y por último, la historia clínica podría llevarnos a asociar esta circunstancia a un fármaco responsable de esta insuficiencia venosa o linfática o causante del propio edema.

Hecha esta premisa, entramos en el tema, complejo en sí mismo, porque hay asuntos que se entremezclan con esta patología, y además, hay que dilucidar que los síntomas asociados a las piernas pesadas pueden ser sólo un complemento de otra importante patología de base, por ejemplo, una mala dieta, la obesidad, o ésta junto con hipertensión, hipercolesterolemia e hiperglucemia, o acaso, todas ellas juntas apellidadas en su suma “síndrome metabólico”.

### **Obesidad frente a insuficiencia venosa**

Uno de estos asuntos difíciles de abordar es la obesidad como causa remota que se asienta en el peso que los pies y piernas han de aguantar sin estar preparados para ello. Y en algunos casos, la mala circulación es un agente complementario sin ser vital, porque con el adelgazamiento se supera casi toda la sintomatología, uno de ellos la retención de líquidos, causa central del edema de las extremidades inferiores y de la sensación de “piernas pesadas”.

La **doctora Rosa García** asegura que "aunque no siempre las piernas pesadas están ligadas a la obesidad, por lo menos, lo están con el sobrepeso en un 60% de los casos. Y la causa remota de esta relación la sitúa en las malas dietas con pocas proteínas o exceso de hidratos de carbono de alto índice glucémico, lo cual potencia la retención de líquidos y el acúmulo de grasa".

"Eso se observa perfectamente en este tipo de pacientes con sobrepeso que, puestos en la estricta observancia de la dieta proteinada eliminan mucho líquido y se facilita el consumo de grasa propia e incluso les llega a desaparecer la sintomatología de pesadez en las piernas".

Sin embargo, la experta en Medicina Estética apunta a dos causas esenciales responsables de las piernas pesadas: la retención de líquidos ya enumerada y la mala circulación sanguínea, tanto arterial como de la circulación de retorno.

"En pacientes sin sobrepeso, nos diría, también puede ser frecuente el síntoma de las piernas pesadas, pero entonces puede estar relacionado con mala circulación por la presencia de arañas vasculares o varices o por paniculopatía edematofibroeslerótica (celulitis), la cual es ya considerada una patología del tejido conjuntivo que sucede cuando éste elimina con dificultad los productos de desecho del metabolismo celular. Y en esta dificultad se consideran cuatro estadios evolutivos: a) una permeabilidad anormal de los capilares en la que aparece un edema intersticial y se forman masas de células grasas; b) un aumento de fibras reticulares del tejido adiposo con neoformación del tejido conectivo; c) una organización del edema que se fibrosa, y d) la aparición de micronódulos o macronódulos. Todo ello comporta que al aumentar las fibras de colágeno, se estrangulan las células adiposas y las fibras elásticas se rompen con lo que los vasos sanguíneos y linfáticos se encuentran comprimidos, lo cual impide el drenaje adecuado que permita la eliminación de toxinas. Por último, las terminaciones nerviosas bloqueadas empiezan a enviar mensajes dolorosos, que es lo que el paciente traduce en esa sensación de pesadez".

Una pesadez o síntoma de cansancio que se da al caminar o incluso en reposo y al que, en ocasiones, se une el hormigueo. Y uno siente la imperiosa necesidad de parar. Y cuando lo hace, nota un alivio rápido. Aunque si el cansancio perdura y es cada vez más localizado, seguro que estamos frente a una dificultad circulatoria más o menos grave que hay que consultar al angiólogo.

### Retención hídrica

La doctora Rosa García detecta en su diagnóstico diferencial si está ante un problema de retención de líquidos o de celulitis o ante un problema vascular que requiere un acercamiento diagnóstico a través de eco-doppler. Y en este caso, deriva sus pacientes al angiólogo.

"En cuanto al origen de estos trastornos vasculares, no hay que obviar, remarcaría la **doctora Maya Gracia**, médico vascular, la observación de los pies, porque las deformidades de los pies o problemas ortopédicos no resueltos suelen ser responsables de una mala circulación en las extremidades inferiores".

Y es que la terapia imprescindible para evitar esa mala circulación cuando existe un mal apoyo como consecuencia de alguna deformidad, será la de ponerse unas plantillas, diagnosticadas por un buen especialista. Otra patología que afecta a los pies y que puede repercutir en un irregular apoyo de éstos en el suelo, con la consiguiente deformidad de las piernas, es la artritis, afección que provoca que los dedos de los pies, con frecuencia, estén hinchados y los pies sean sudorosos y calientes. En estos casos, conviene descansar y aplicar calor en la zona dolorida, así como realizar suaves ejercicios. Y por último, otra enfermedad que afecta a los pies es la gota, que la padecen mayoritariamente aquéllos que tienen tendencia a beber y comer en demasía. El responsable de la gota es el ácido úrico que se deposita en los pies. Las llamadas enfermedades nodulares de las piernas son un conjunto de afecciones vasculares que forman nódulos duros, compactos y rojizos. De entre ellas, y localizado en las pantorrillas de ambas piernas, aparece el llamado eritema indurado de Bazin, que casi



**Dra. Rosa García, médico estético de la CIMA (Centro de Medicina Avanzada)**



**Dra. Maya Gracia, angióloga**

## Terapia general en la retención hídrica. Terapias naturales que ayudan en caso de problemas vasculares:

- a) La dieta: mejorar hábitos alimenticios es elemental para mejorar la circulación. Hay que eliminar grasas. Pero, además, hay alimentos con particular interés, por ejemplo, el ajo y la cebolla son alimentos que pueden mejorar la fluidez de la sangre, así como mejorar la circulación.
- b) Mejorar la circulación en base a actuaciones locales con escleroterapia y a medicación si es necesario.
- c) Medias especiales compresoras o denominadas "descanso"
- d) Disminuir peso
- e) Mucha hidratación
- f) Poca sal en la dieta
- g) El drenaje linfático natural, a través de masaje practicado por un fisioterapeuta especializado, disminuye y mejora el edema de las piernas.
- h) Practicar alguna actividad física
- i) Hay algunas terapias naturales o hierbas que pueden colaborar, por ejemplo, la hoja de viñedo rojo es un tónico venoso. Puede adquirirse a través de cápsulas de vid roja. La grosella negra es útil en caso de piernas pesadas y el hammamelis para mejorar la circulación. El Ginkgo Biloba en cápsulas o extracto mejora la circulación periférica. Así como el Ruscus. Los aceites esenciales de Cupressus S. y de Mentha Piperita son también muy útiles en estas patologías, tanto por vía interna o en aplicación externa.
- j) Evitar prendas ajustadas
- k) Emplear calzado cómodos para reconstruir las mamas en caso de cáncer.

siempre se presenta en mujeres jóvenes y en épocas de invierno y se manifiesta con la aparición de nódulos rojizos, tensos y dolorosos. Otra afección perteneciente a este grupo es la vasculitis nodular, donde los nódulos son más profundos y un poco más inflamados y acostumbran a aparecer en mujeres de mayor edad. Y, con la llegada del frío, son frecuentes también los sabañones o perniosis, ocasionando en algunos de los casos unos fuertes dolores. Afortunadamente, con la llegada del verano estos síntomas desaparecen.

Y entre los factores hormonales, se observa una fuerte retención de líquidos en el síndrome premenstrual como consecuencia de la hipersecreción de aldosterona debido al desequilibrio estrógeno-progestágenos. "Esto ocasiona, en algunos casos, lo que denominamos edema cíclico idiopático, algo ocasional que afecta a algunas mujeres", añade la angióloga.

Y en cuanto a la dieta, la profesional médico estético consultada nos citaba que la retención está ligada a un aumento de glúcidos en la dieta o a la disminución de proteínas, como hemos señalado. "Por ello, al quemar lípidos y producir cuerpos cetónicos con la dieta proteinada se produce una deshidratación por eliminación de sodio en orina".

La doctora Maya Gracia incide también en la importancia del diagnóstico en caso de edema "porque éste puede ser consecuencia de una insuficiencia venosa, pero también secundario a un trastorno linfático o a factores hormonales, entre otros". Aunque pueden estar asociadas la patología linfática con la venosa en lo que se denomina flebolinfedema, en cuyo caso, al tratamiento venoso habrá que añadir la compresión elástica y los drenajes linfáticos.

Precisamente, en el último congreso de la SEME, la Dra. Maya Gracia estuvo como ponente en una Mesa Redonda sobre Edemas de las extremidades inferiores: problema estético o vascular. Y me insiste de nuevo en la importancia del diagnóstico diferencial entre los edemas de las extremidades inferiores o aumentos de volumen, patología muy frecuente tanto en las consultas de medicina estética como vasculares. "Es esencial saber el origen de la patología antes de hacer una propuesta de tratamiento al paciente. Los edemas estéticos agrupan el lipedema, la celulitis y/o las lipodistrofias. Los edemas vasculares son: el linfedema, el flebedema y el linf-flebedema. Los tratamientos son completamente diferentes".

Pero la pregunta del millón es: ¿por qué, cuando se produce una retención de líquidos, ésta se refleja mayormente en las piernas? ¿O no es así?

La doctora Rosa García contesta:

"Esto es así cuando se dan a la vez trastornos venosos como arañas vasculares o dolor sordo en la zona posterior de la pierna después de estar en pie prolongada-



mente. La insuficiencia venosa es causada por la insuficiencia valvular en el sistema venoso superficial o profundo, ésta es la forma más frecuente de enfermedad de las venas. Entonces, si a esta causa local, se suman, como es habitual, sobrepeso y mala dieta, la retención es manifiesta”.

“Nosotros, añade la médica estética de CIMA, aunque la paciente tenga la sensación de piernas pesadas, realmente, el enfoque que damos es a la retención hídrica que se da en todo el organismo, porque vemos que hay cambios a nivel celular y por lo tanto ocurren en todo el tejido conjuntivo. Cuando esta retención se localiza también en la parte superior del cuerpo puede ser debido a: cuestión genética, mal funcionamiento del riñón, lo que ocasiona falta de proteínas en el organismo, porque el sistema renal está alterado y no permite eliminar todo el líquido y la sal acumulados. Esto ocurre con mayor frecuencia entre las personas que siguen tratamientos con cortisona. Un desajuste hormonal durante el ciclo menstrual también ocasiona una retención. Y por trastornos de hígado, se hinchan el vientre y los párpados inferiores, al igual que las piernas. En un trastorno cardíaco, el edema se puede localizar en ambas piernas y con frecuencia, también en la cara y los pies. Para ello es importante utilizar fármacos que ayuden a la eliminación de líquidos”. Por otra parte, no deberá perderse de vista en los obesos que el flujo renal plasmático crece con el aumento de la superficie a irrigar. Y se empeora la retención hídrica con la fatiga, el estrés o exceso de trabajo y mejora con el reposo en decúbito.

### Lipedema o linfedema

“Pero volviendo al tema que nos ocupa de las piernas pesadas, añadiría la angióloga, hay que estar atento a que éstas no estén relacionadas con problemas linfáticos que puedan derivar en elephantiasis de las piernas, es decir que éstas sean excesivamente gruesas, o en un lipedema o exceso de grasa. Porque, a veces, las piernas pesadas están relacionadas con gente con sobrepeso. Estos problemas tienen una solución estética y a veces quirúrgica (en caso de grandes obesidades). Aunque también pueden colaborar en su solución local, los tratamientos compresivos o los masajes, entre otros. Pero lo importante es el diagnóstico diferencial para encauzar el tratamiento en función de la causa. Y otra cuestión relevante en este diagnóstico diferencial es el distinguir entre lipedema y linfedema, porque si hay un trastorno linfático de fondo, nunca hay que actuar desde la perspectiva estética; porque una mesoterapia o una liposucción nos podrían destruir los pocos vasos linfáticos sanos que nos quedan”.



Izquierda: linfedema. Centro: elephantiasis por edema vascular y linfático. Derecha: edema por lipodistrofia. Archivo Dra. Maya Gracia.

## Recomendaciones para evitar las piernas pesadas

- Practicar una actividad física regularmente: caminar, jogging, bicicleta, natación o gimnasia acuática.
- Evitar los vestidos, fajas o bragas que compriman las venas a la altura de las piernas o los muslos.
- Utilizar zapatos y calcetines cómodos.
- Elevar el pie de la cama con una cuña de 5 a 6 cm para facilitar el retorno venoso de la sangre al corazón.
- Terminar la ducha diaria por una aplicación de agua fría, subiendo de los pies hacia los muslos.
- Mover las puntas de los pies y elevar los talones o hacer ejercicios durante los viajes largos.
- Caminar sobre la punta de los pies 10 minutos por día.
- Levantar las piernas hacia arriba con el trasero apoyado en el cabezal de la cama y el resto del cuerpo en la cama tumbado/a hacia arriba. Permanecer así, durante cinco o diez minutos una o dos veces al día, para compensar la circulación deficiente de retorno en las piernas.



Tratamiento vascular de insuficiencia venosa por espuma.  
Archivo Dra. Maya Gracia

La doctora Rosa García, por su parte, incide en que "la obesidad puede comportar retención hídrica, aunque no siempre, porque los problemas que ocasiona esta retención son de diversa índole: endocrinos u hormonales, renales, dietéticos cuando hay déficit proteínico y psicológicos. La diferencia de líquido extracelular en el obeso viene a ser del 16,8% y en el normopeso del 21,1%. La fracción acuosa disminuye con el aumento de peso pero no extraordinariamente, aunque la cantidad total de agua en valores absolutos sea superior en el obeso que en el normopeso, ya que el peso del primero es superior".

### La importancia del eco-doppler

La doctora Maya Gracia remarca que "el acercamiento diagnóstico con eco-doppler es imprescindible para un buen diagnóstico diferencial, junto a un buen examen físico, porque una insuficiencia venosa puede ser primaria y responder bien a un simple tratamiento, aunque luego podamos tratar las varices con espuma. Pero, esta insuficiencia puede también ser secundaria a una trombosis venosa y en esta distinción, el eco-doppler es fundamental; porque la proposición terapéutica siempre estará en función del eco-doppler".

Luego, al referirnos a lo habitual de la mala circulación de las piernas en algunas profesiones, particularmente de mujeres que están obligadas a estar mucho de pie, como peluqueras o planchadoras, la doctora Gracia me incide en que en algunos países estas patologías ya son consideradas enfermedades profesionales. Y me señala la gran diferencia en la respuesta terapéutica entre algunos países como Francia y España, en los que "mientras en España, en donde los angiólogos son a la vez cirujanos vasculares, la resolución terapéutica en las patologías vasculares es quirúrgica en el 90% de los casos y sólo un 10% de los casos se resuelven fuera de la cirugía con tratamientos endovasculares (como el endoláser, la espuma o la radiofrecuencia), en Francia, país en el cual hay una clara distinción entre angiólogos (derivados de Medicina Interna) y cirujanos vasculares (derivados de Cirugía General), la respuesta terapéutica se sitúa al contrario: el 90% se resuelve con tratamientos endovasculares y sólo un 10% tienen solución quirúrgica".

# SALUD

REVISTA DE

# estética

PUBLICACIÓN PROFESIONAL DE MEDICINA ESTÉTICA

## PUNTO DE VISTA

Dr. J. Víctor García  
Presidente de SEMCC

## NOVEDADES

Porfolio de productos  
que se presentarán en  
las XVIIIas Jornadas  
Mediterráneas

## DOSSIER

Rejuvenecimiento  
de la mirada. Técnicas  
quirúrgicas y tratamien-  
tos no invasivos

Piernas pesadas: Visión  
estética / Visión vascular

## CONGRESOS

Programa XVIIIas  
Jornadas Mediterráneas

**NOVABEL®**

## AGENDA

Avance segundo semestre

105  
ABRIL  
2010

Es una publicación de

**Reed Business  
Information**

SWISS INNOVATION APPLIED TO BEAUTY



**NUEVO**  
AHORA TAMBIÉN  
CON LIDOCAÍNA

# TEOSYAL PureSense

ACIDO HYALURÓNICO + LIDOCAÍNA  
EFICACIA • SEGURIDAD • DURABILIDAD COMODIDAD OPTIMA

... (E) SATISFACCIÓN PARA EL PACIENTE ...

www.teoxane.com

LABORATORIES  
**TEOXANE**  
GENEVA

www.teosyaltv.com