



PIERNAS CANSADAS

[PDF para descargar,](#)

Supervisado. Dra. M Amparo Pérez Benajas. Farmacéutica PhD. Nutricionista Clínica. Diplomada en Salud Pública.

Problema

La sensación de **piernas cansadas, pesadas, hinchadas o con tirantez** aparece con frecuencia al final del día, con el calor o después de permanecer muchas horas de pie o sentado. En muchos casos se relaciona con una **alteración del retorno venoso**, especialmente cuando existen varices, arañas vasculares o edema alrededor de los tobillos.

La enfermedad venosa crónica puede producir pesadez, dolor, cansancio, picor, calambres e hinchazón. Sin embargo, “**piernas cansadas**” no es un diagnóstico: también pueden existir causas musculares, medicamentosas, linfáticas, cardíacas, renales o arteriales.

Preguntas PharmaCare

- ¿La pesadez aparece en **una pierna o en las dos**?
- ¿Ha comenzado de forma brusca o lleva meses/años?
- ¿Empeora al final del día, con el calor o después de estar mucho tiempo de pie?
- ¿Mejora al caminar o elevar las piernas?
- ¿Tiene varices o arañas vasculares?
- ¿Se hinchan los tobillos?
- ¿Existe picor, cambios de color, eccema o endurecimiento de la piel?
- ¿Hay una vena dura, roja y dolorosa?
- ¿Tiene dolor al caminar que desaparece al detenerse?
- ¿Ha realizado recientemente un viaje largo o ha estado inmovilizado?
- ¿Está embarazada?
- ¿Tiene sobrepeso, antecedentes de trombosis o familiares con enfermedad venosa?
- ¿Toma anticonceptivos hormonales, tratamiento hormonal u otros medicamentos?
- ¿Existe dificultad respiratoria o dolor torácico?

Solución nutrifarmacéutica

Debe mantenerse una **alimentación mediterránea**, con verduras, frutas, legumbres, cereales integrales, pescado, frutos secos y aceite de oliva, junto con un peso saludable.

Puede favorecerse el consumo habitual de alimentos ricos en **polifenoles y flavonoides**:

- **Cítricos:** naranja, mandarina, limón y pomelo, fuentes de hesperidina y otros flavonoides.
- **Frutos rojos:** arándanos, moras, frambuesas y cerezas, ricos en antocianinas.
- **Uvas:** contienen flavonoides y otros polifenoles.
- **Manzana y cebolla:** aportan quercetina.
- **Trigo sarraceno:** fuente dietética de rutina.

Si existe tendencia a edema, es razonable moderar el exceso de sal y mantener una hidratación normal.

Fitoterapia

La **vid roja** (*Vitis vinifera*) posee preparados medicinales destinados al alivio de pesadez y molestias asociadas a alteraciones leves de la circulación venosa. La EMA reconoce además determinados extractos de hoja de vid para la insuficiencia venosa crónica.

El **castaño de Indias** (*Aesculus hippocastanum*), especialmente extractos estandarizados en escina, dispone de evidencia para reducir síntomas como pesadez, edema, dolor y picor en insuficiencia venosa.

El **rusco** (*Ruscus aculeatus*) se utiliza como venoactivo y las guías europeas recogen evidencia de reducción de pesadez, dolor y sensación de hinchazón con determinados extractos.

Solución farmacéutica y autocuidado

Los **fármacos venoactivos** pueden considerarse para disminuir síntomas y edema en pacientes con enfermedad venosa crónica sintomática.

Producto o medida	¿Qué hace?	Uso orientativo	Precauciones
Diosmina 450 mg + hesperidina 50 mg	Venotónico y vasoprotector: aumenta el tono venoso y disminuye la permeabilidad capilar.	Para insuficiencia venosa leve: 1 comprimido de 500 mg al mediodía y 1 por la noche, con las comidas.	Medicamento sin receta en España. Evitar uso prolongado sin valoración médica; si no mejora en unas 2 semanas, revisar.



Pentosano polisulfato sódico tópico	Heparinoide tópico que ayuda a aliviar pesadez y tirantez asociadas a trastornos venosos superficiales.	Aplicar una capa fina 3-4 veces al día , con masaje suave, según presentación.	No aplicar sobre heridas, úlceras o mucosas ni en alteraciones importantes de coagulación. Existen presentaciones sin receta.
Vid roja 270 mg	Medicamento tradicional vegetal para pesadez y molestias venosas leves.	En la presentación autorizada consultada: 2 cápsulas, 3 veces al día , durante unas 4 semanas.	Adultos. No recomendada en embarazo/lactancia. Consultar si persiste edema o empeoran los síntomas.
Medias de compresión	Favorecen mecánicamente el retorno venoso y disminuyen edema y pesadez.	Elegir talla y grado de compresión adecuados. Colocarlas preferentemente por la mañana.	Conviene valoración profesional, especialmente si existe enfermedad arterial, diabetes o problemas circulatorios importantes.
Geles efecto frío	Mentol y otros ingredientes producen sensación refrescante y alivio temporal de pesadez.	Masaje ascendente suave desde tobillo hacia rodilla.	Mejoran el confort, pero no corrigen por sí solos la insuficiencia venosa.

Hábitos que realmente ayudan

Caminar diariamente y realizar ejercicios de flexión-extensión de tobillos favorece la bomba muscular de la pantorrilla. Conviene evitar periodos prolongados inmóvil, levantarse periódicamente si se trabaja sentado, elevar ligeramente las piernas durante el descanso, mantener un peso saludable y evitar exposiciones prolongadas a calor intenso. Las guías europeas recomiendan ejercicio para reducir los síntomas venosos.

No utilizar **diuréticos por iniciativa propia** para tratar unas “piernas hinchadas”.

¿Cuándo ir al médico?

Debe recomendarse valoración cuando:

- Una pierna se hincha **de forma brusca**, especialmente si está dolorida, caliente o enrojecida: hay que descartar una trombosis.
- Aparece una vena dura y muy dolorosa.
- Existen cambios persistentes de color, eccema o endurecimiento de la piel.
- Aparece una **úlcer**a en la pierna.
- Las varices producen dolor, pesadez o hinchazón importantes o persistentes.
- Existe sangrado de una variz: requiere valoración rápida.
- La hinchazón importante afecta a ambas piernas y aparece de forma nueva.
- Existe dolor al caminar, pie frío o cambios de coloración compatibles con un problema arterial.





Urgencia: una pierna súbitamente hinchada acompañada de **falta de aire, dolor torácico, mareo o tos con sangre** requiere atención médica inmediata.

