



RETENCIÓN DE LÍQUIDOS Y EDEMA

[PDF para descargar,](#)

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

Problema

La denominada **retención de líquidos** corresponde habitualmente a un **edema**, es decir, acumulación excesiva de líquido en los tejidos. Se observa con mayor frecuencia en pies, tobillos y piernas y puede acompañarse de sensación de pesadez, aumento de volumen, piel tirante o una pequeña hendidura al presionarla.

No es una enfermedad en sí misma. Puede aparecer de forma leve por **permanecer muchas horas sentado o de pie, calor, exceso de sal, embarazo, sobrepeso o síndrome premenstrual**, pero también puede relacionarse con insuficiencia venosa, medicamentos o enfermedades cardíacas, renales, hepáticas o tiroideas.

Por ello, antes de recomendar un producto “drenante”, PharmaCare debe identificar la causa probable y descartar signos de alarma.

Preguntas PharmaCare

- ¿Dónde aparece la hinchazón: pies, tobillos, piernas, manos, cara o abdomen?
- ¿Afecta a **una sola pierna o a las dos**?
- ¿Ha aparecido de forma brusca o progresivamente?
- ¿Empeora al final del día, con el calor o después de permanecer mucho tiempo de pie?
- ¿Mejora al caminar o al elevar las piernas?
- ¿Deja una marca al presionar la piel?
- ¿Tiene varices, pesadez o dolor de piernas?
- ¿Existe enrojecimiento, calor o dolor en una pierna?
- ¿Ha aumentado de peso rápidamente en pocos días?
- ¿Tiene dificultad para respirar, palpitaciones o dolor torácico?
- ¿Está embarazada?
- ¿Tiene enfermedad cardíaca, renal, hepática, tiroidea o diabetes?
- ¿Ha realizado recientemente un viaje largo o ha estado inmovilizado?
- ¿Qué medicamentos utiliza?

Debe revisarse especialmente el uso de algunos **antihipertensivos, AINE, corticoides, estrógenos/tratamientos hormonales, determinados antidepresivos y algunos medicamentos para la diabetes o dolor neuropático**, ya que pueden favorecer edema.

Solución nutrifarmacéutica

Reducir el exceso de sodio

Cuando existe tendencia a acumular líquido, una de las primeras medidas consiste en evitar un consumo excesivo de **sal y alimentos muy salados**:

- embutidos;
- quesos muy curados;
- snacks;
- sopas y salsas industriales;
- platos preparados;
- conservas muy saladas;
- productos ultraprocesados.

Puede utilizarse hierbas aromáticas, especias, ajo, limón o vinagre para aportar sabor sin añadir tanta sal.

Aumentar alimentos frescos

Conviene priorizar una alimentación mediterránea con:

- verduras y hortalizas;
- frutas;
- legumbres;
- cereales integrales;
- pescado;
- frutos secos sin sal;
- aceite de oliva.

Los alimentos naturalmente ricos en **potasio**, como plátano, kiwi, aguacate, tomate, patata, legumbres y verduras, ayudan a mantener el equilibrio normal de líquidos dentro de una alimentación saludable.

Hidratación

Tener edema **no significa que haya que dejar de beber agua**. En una persona sana debe mantenerse una hidratación normal según sed y necesidades.

Fitoquímicos y plantas

En hinchazón relacionada con **insuficiencia venosa leve**, pueden resultar de interés los flavonoides y venoactivos derivados de plantas.

Castaño de Indias (*Aesculus hippocastanum*) contiene escina, que disminuye la permeabilidad capilar y puede reducir edema, dolor y pesadez asociados a insuficiencia venosa. La EMA reconoce preparados estandarizados de semilla de castaño de Indias para insuficiencia venosa crónica.

Ortosifón (*Orthosiphon stamineus/aristatus*) se utiliza tradicionalmente para aumentar la eliminación urinaria. En España existen medicamentos tradicionales de plantas destinados a facilitar la eliminación de líquidos. Sin embargo, **no debe utilizarse para intentar tratar un edema de origen cardíaco o renal.**

Además del **castaño de Indias** y el **ortosifón**, pueden utilizarse tradicionalmente plantas como **abedul (*Betula pendula/pubescens*)**, **cola de caballo (*Equisetum arvense*)**, **vara de oro (*Solidago virgaurea*)**, **ortiga (*Urtica dioica*)** y **diente de león (*Taraxacum officinale*)**, que favorecen suavemente la producción de orina y la eliminación de líquidos. La EMA reconoce varias de estas plantas, solas o combinadas, por su uso tradicional para aumentar la diuresis. Cuando predominan **pesadez, edema de tobillos o insuficiencia venosa**, son más adecuados los venoactivos como **vid roja, rusco o castaño de Indias**. Estas plantas no deben utilizarse para tratar por cuenta propia un edema debido a insuficiencia cardíaca o renal ni cuando exista restricción médica de líquidos.

Solución farmacéutica y productos de autocuidado

Producto	¿Cómo actúa?
Diosmina 450 mg + hesperidina 50 mg	Aumenta el tono venoso y disminuye la permeabilidad capilar, ayudando a reducir pesadez e hinchazón de origen venoso.
Escina / Castaño de Indias	Efecto venotónico y antiedematoso: disminuye la filtración de líquido hacia los tejidos.
Ortosifón	Aumenta la producción de orina mediante un efecto diurético tradicional suave.
Medias de compresión	Favorecen mecánicamente el retorno venoso y ayudan a reducir edema en las piernas.

Hábitos que ayudan

- **Caminar** y mover regularmente los tobillos.
- Evitar permanecer muchas horas sentado o de pie sin moverse.
- Elevar las piernas durante periodos de descanso.
- Mantener un peso saludable.
- Evitar ropa excesivamente ajustada.

- En insuficiencia venosa, valorar medias de compresión correctamente seleccionadas.

¿Y los medicamentos diuréticos?

Medicamentos como **furosemida, hidroclorotiazida, torasemida o espironolactona** no deben utilizarse por iniciativa propia para unas “piernas hinchadas”.

Son tratamientos médicos destinados a situaciones concretas y pueden producir **deshidratación, hipotensión y alteraciones del sodio o potasio**.

El tratamiento de un edema importante consiste fundamentalmente en **identificar y tratar su causa**, no simplemente en aumentar la producción de orina.

¿Cuándo ir al médico?

Debe recomendarse valoración cuando:

- La hinchazón aparece **repentinamente y sin causa conocida**.
- Afecta principalmente a **una sola pierna**.
- La pierna está roja, caliente o dolorida.
- El edema es importante o empeora rápidamente.
- También se hinchan la cara o el abdomen.
- Existe aumento rápido de peso.
- La hinchazón persiste durante varios días pese a las medidas de autocuidado.
- Existe enfermedad cardíaca, renal o hepática.
- El edema apareció después de comenzar un medicamento.
- Durante el embarazo aparece una hinchazón brusca o importante, especialmente acompañada de cefalea, alteraciones visuales o hipertensión.

Atención urgente: hinchazón acompañada de **dificultad para respirar, dolor u opresión en el pecho, desmayo, palpitaciones importantes o tos con sangre** requiere atención médica inmediata.