

**Sobre ellas recae todo el peso del cuerpo pero se les presta poca atención.** Y sin embargo, tener unas piernas bonitas y bien torneadas es, por lo general, sinónimo no sólo de belleza, sino también de salud, a la vez que supone un enorme atractivo para quienes saben sacar el máximo partido de este poderoso grupo muscular de nuestro cuerpo. Aunque cada persona tiene una predisposición genética determinada que se ve influida constantemente por las circunstancias ambientales y los modos de vida, mantener las piernas a tono es señal de que todo el organismo también funciona correctamente. Se deterioran con facilidad si no se cuidan, pero si reciben los mimos suficientes, también los resultados son muy evidentes.

Cuidar, hidratar y exfoliar la piel a menudo es importante para mantener a raya la piel de lagarto, pero también hay que tener en cuenta los cuidados internos, mucho más complejos, para facilitar el retorno venoso y evitar los molestos hormigueos o dolor, los pies hinchados y las varices. Para ello hay que huir de la vida sedentaria, aunque tampoco es recomendable permanecer demasiadas horas de pie. Y es necesario seguir una dieta sana, acabar con el sobrepeso y la obesidad, el consumo de tabaco y el abuso del café y de bebidas azucaradas o con gas, y en ocasiones incluso con la píldora anticonceptiva.

Las piernas son propensas a padecer problemas localizados. **La doctora Pilar Rodrigo**, especialista en medicina estética de **centro médico Teknon** y presidenta de la Sociedad Española de Medicina Estética (SEME), explica que cada edad tiene su problema. “En pacientes jóvenes sobre todo es la celulitis y la grasa localizada en la parte interna de muslos y rodillas y más adelante empiezan a aparecer las varículas. En personas de mas edad y si hay problemas circulatorios aparecen las varices, que en muchos casos se acompañan también de celulitis, grasa localizada y flacidez, y en otros casos puede aparecer retención de líquidos con hinchazón característica sobre todo en los tobillos”. Las varices deben tenerse en cuenta porque no siempre

son sólo un problema estético. “Si son microvarices o varículas, no constituyen un gran peligro, aunque es mejor eliminarlas (es un proceso que dura minutos en manos de un experto), pero si son macrovarices y se dejan, pueden llegar a complicarse y poner en peligro la salud del paciente”, explica el doctor Norberto Galindo-Planas, especialista en angiología.

Lucir unas buenas piernas es también una cuestión estética. Y uno de los mejores aliados es la depilación. En algunas culturas el vello forma parte de la estética corporal. Pero no es el caso de la nuestra, en la que prima el deseo de lucir una piel de seda sin rastro de vello. Para ello los especialistas cada vez recomiendan con más convicción el láser.

**Genética** Antoni Dalmau, del hospital Asepeyo de Sant Cugat, advierte que conseguir unas piernas perfectas es difícil, ya que nacemos con una información o código genético y por esta razón seremos altos o bajos, rubios o morenos, con las piernas más o menos largas. Además, a lo largo de toda la vida van a influir factores alimentarios, de trabajo, hormonales (embarazo) e incluso hábitos tóxicos (tabaco o alcohol). Sin embargo, sí que podemos cuidar nuestro cuerpo e intentar que las piernas que tenemos sean lo más parecido a lo que consideramos perfectas entendiendo por perfectas unas piernas lo más sanas posible.

**Hidratación** Es imprescindible una ingesta suficiente de agua cada día, pero también la aplicación de cremas hidratantes y evitando la acción perniciosa del sol, responsable del fotoenvejecimiento cutáneo. La dermatóloga Nerea Landa añade que la hidratación es fundamental para tener una piel bonita. Exteriormente, las cremas hidratantes tienen un efecto positivo aunque lo fundamental es mantener correctamente hidratado el propio organismo. Así, la cantidad de agua que normalmente precisa un adulto ronda los tres litros por persona y día, de los que la mitad se obtiene gracias a los alimentos y el resto, con las bebidas. Como es obvio,

estas necesidades varían en función de numerosos factores, como las características de la persona, temperatura y humedad del clima, si realiza o no actividad física o, incluso, la existencia de determinadas enfermedades con síntomas como fiebre, vómitos o diarrea.

**Celulitis** Los muslos, las rodillas y los tobillos configuran el asentamiento habitual de la celulitis edematosa, que tiene su origen en una excesiva retención de líquidos. Para luchar contra ella se recomienda una dieta depurativa, no llevar ropa ajustada o tacones excesivos y tratamientos focalizados para reducir la grasa y drenar los líquidos empleando activos naturales, masajes y aparatología específica para esta función. **Pilar Rodrigo**, especialista en medicina estética, asegura que se trata de un problema difícil de combatir porque “en su etiología hay causas genéticas, hormonales y de alteraciones de la microcirculación. Tenemos que trabajar sobre este último punto y tratar de evitar además las causas coadyuvantes que hacen que la celulitis se manifieste de forma más importante, como puede ser la mala alimentación, la ausencia de ejercicio y el estrés, entre otros. Actualmente, en medicina estética hay muchos tratamientos que ayudan a controlarla”. Además hay terapias de cabina como la cavitación, la celuloterapia, las ventosas o vela *smooth*, que son muy indicados.

**Sobrepeso** Nerea Landa explica que “la obesidad es uno de los grandes retos de salud pública del siglo XXI. Está demostrado que sus efectos perniciosos sobre la salud son múltiples. Así, eleva el riesgo de padecer problemas cardiovasculares, hipertensión, diabetes, cáncer y un sinfín de problemas derivados. Con respecto a las piernas, tiene un efecto negativo sobre las varices, la celulitis y, por su puesto, sobre las articulaciones. Es del todo desaconsejable”.

**Varices** El angiólogo Norberto Galindo-Planas recomienda prevenirlas con la ingesta de alimentos ricos en vitamina C, que fortalecen las paredes de los capilares, y hacer ejercicio (andar una hora ▶

# PIERNAS SANAS, PIERNAS BONITAS

Texto Margarita Puig

Son agradecidas. Con unos mínimos cuidados, las piernas lucen más esbeltas, más sanas y más bonitas. Es cuestión de dieta, ejercicio y de tener en cuenta algunos trucos





GETTY



► al día sería lo más indicado). Pero no siempre es suficiente la prevención y en cuanto aparecen, hay que estar atento. “Si se trata de microvarices o varículas, el tratamiento debe consistir en esclerosarlas mediante inyecciones de polidocanol a baja concentración o aplicaciones de láser dérmico. Cuando se trata de macrovarices o varices grandes, el tratamiento debe ser quirúrgico. El tipo de técnica quirúrgica puede ser endolaser, chiva, radiofrecuencia o ablativo, y la elección del método vendrá determinada por el resultado del Eco-Doppler venoso”, explica el especialista, que aclara que “casi nunca es necesario el ingreso en clínica y el tipo de anestesia puede ser local o epidural según el caso. Los resultados siempre son satisfactorios si se emplea la técnica correcta”.

**Cosmética** La cosmética ayuda en la mejora del aspecto externo de la piel gracias a una mayor hidratación, pero no tiene una acción terapéutica. Susana Utrillo, del departamento técnico de Montibello, explica que “la cosmética específica contribuye a reducir volumen, evita la acumulación de grasa y activa la microcirculación sanguínea. En el caso de las cremas antiestrías, aumenta la elasticidad de la piel para evitar su aparición. Asimismo, los masajes que damos a nuestras piernas para aplicar las cremas específicas incrementan el drenaje de líquidos y activan la microcirculación sanguínea”. Además del uso de estos productos específicos, recomienda “exfoliar la piel con un guante de crin, lo que activa la microcirculación haciendo que la piel esté más receptiva a la cosmética que se le aplica posteriormente. También es adecuado exfoliar una vez a la semana la piel con algún exfoliante corporal, para liberarla de las células muertas que impiden el mayor aprovechamiento de la cosmética específica”.

**Dieta** Antonio Dalmau recomienda una dieta rica en fibra, frutas, verduras, legumbres, cereales y pobre en grasas animales, siguiendo la pirámide alimentaria. Por su parte, la **doctora Pilar Rodrigo** cree que cuando hay la celulitis “es importante tomar una alimentación equilibrada con un aporte de proteínas entre el 15% y el 20% del aporte

calórico total, rica en fibra y vitaminas, disminuir la ingesta de grasas saturadas y los hidratos de carbono de absorción rápida (tomar mejor pasta, arroz y pan). Tomar poca sal, conservas, embutidos, especias y picantes. Evitar los excitantes como café y té, tabaco y bebidas gaseosas. Beber entre 1,5 y 2 litros de agua al día”.

**Salud postural** Los trabajos en los que se está muchas horas de pie durante el día, explica Antonio Dalmau, o demasiado rato sentados en la misma postura o con las piernas cruzadas dificultan el retorno venoso, lo que a la larga puede provocar dilataciones venosas y varices. A su vez, la deambulación y el ejercicio favorecerán la contracción de la musculatura gemelar y el retorno venoso. En cuanto al calzado, el uso de un tacón de entre tres y cinco centímetros también favorece el retorno.

**Ejercicio físico** Es imprescindible, destaca el doctor Antonio Dalmau, para el buen funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio, pero también mental, y ayuda al mantenimiento corporal. Pero hay que tener en cuenta que el estado físico de cada persona es distinto y el ejercicio deberá adecuarse. Durante la infancia es importante realizar ejercicios que estimulen la psicomotricidad y favorezcan la adquisición del esquema corporal y la coordinación del niño. En la adolescencia y juventud ya se va alcanzando mayor capacidad física, por lo que debe ser estimulada cualquier actividad física o deportiva de forma diaria o casi diaria, para motivarles el hábito deportivo y evitar las conductas sedentarias, siempre y cuando no exista ningún tipo de limitación o enfermedad. A partir de los 30-35 años las condiciones físicas disminuyen y el ejercicio debe ir adaptándose más a cada individuo. Es aconsejable un ejercicio regular mínimo dos-tres veces por semana, aeróbico, de flexibilidad y de tonificación para mantenimiento. A partir de la tercera edad es muy importante el mantenimiento de la actividad física para evitar el deterioro precoz. Los ejercicios deben ser aeróbicos y muy suaves. Es especialmente aconsejable caminar, la natación o bicicleta.

**Masajes** El cuerpo no debe ser manipulado alegremente por cualquier persona. El masaje terapéutico sólo debe dejarse en manos de profesionales sanitarios, ya que un masaje contraindicado o realizado por personal no cualificado puede ser perjudicial para el paciente.

**Depilación** Las piernas presentan un aspecto más atractivo con el vello depilado, pero, ¿qué depilación es la más recomendable? Nerea Landa, directora de los centros Sinpelo, no tiene la menor duda. Recomienda la láser por eficacia y seguridad. Y recuerda que “los métodos tradicionales requieren de forma periódica tiempo, esfuerzo, dinero y en muchos casos dolores, irritaciones y otras molestias, mientras que la tecnología médica láser actual permite la eliminación del vello de forma definitiva a unos precios asequibles, con lo que los métodos tradicionales cada vez tienen menos sentido. En este apartado es importante resaltar que la depilación láser es un tratamiento médico y, como tal, debe ser supervisado en todo momento por profesionales médicos”. Dependiendo de las características de cada persona, en depilación médica láser el número de sesiones puede oscilar entre las 8 y las 10, aunque determinadas áreas y personas específicas pueden precisar, eventualmente, sesiones adicionales. En cualquier caso, éstas deben desarrollarse, por razones del propio vello, de manera espaciada, en un intervalo que va de las 4 a las 20 semanas.

**Intervenciones quirúrgicas** Siempre que un especialista médico así lo prescriba pueden ser la solución a problemas como la celulitis, acumulación de grasa y sobre todo las varices, que hay que tratar a tiempo para que no se conviertan en un tema serio. En el caso de las varices, la disciplina que se ocupa de las enfermedades venosas es la angiología y cirugía vascular, y más en concreto, la flebología. Por su parte, la celulitis es un problema estético. Si la persona está convencida de que desea hacerla desaparecer después de que otros procedimientos no invasivos no hayan dado resultado, se tendrá que poner en manos de un cirujano plástico para someterse a una liposucción. ■



**HAY QUE MANTENER LAS VARICES A RAYA: NO SON SÓLO UN PROBLEMA ESTÉTICO**

**LA COSMÉTICA AYUDA EN LA MEJORA DEL ASPECTO EXTERNO DE LA PIEL**