



**Consejos-  
para.net**

**Consejos para el dolor de rodilla**

A person wearing a bright yellow long-sleeved jacket and black leggings is stretching on a paved pier. The person's hands are reaching towards their knees. They are wearing black sneakers with white soles. The background shows a body of water and a sunset sky with a gradient from orange to blue. The scene is captured from a low angle, focusing on the person's legs and feet.

## Introducción

Lo que debes saber

## Introducción



Lo que debes  
saber

- ✓ El dolor de piernas puede estar motivado por diferentes factores que pueden ir desde una mala posición en el trabajo, realizar ejercicio excesivo, etc. Hay diferentes maneras de lidiar con este problema, y con estos consejos fáciles y prácticos que te vamos a dar, te ayudaremos con tus molestias y dolores de pierna.

Dé hielo a los músculos doloridos tras realizar ejercicio

- ✓ Las causas del dolor en la pierna pueden ser variadas, por lo que existen varios tratamientos caseros dependiendo de diversos factores. Cuando se trata de dolor muscular por ejercicio excesivo, puedes utilizar una bolsa de hielo envuelta en una toalla y ponerla sobre la zona dolorida. Puedes mantener el paquete de hielo envuelto en una toalla durante 15 minutos en la zona dolorida y repetir el proceso cuatro veces al día. Además, puede ser de gran ayuda poner a descansar las piernas en un lugar alto, permanecer en una posición superior.

## Introducción



Lo que debes saber

### Hidratación y estiramientos

- ✓ Uno de los principales dolores en piernas se producen como calambres, estos consisten en una contracción muscular que puede ser muy molesta y dolorosa. Estos dolores musculares pueden ocurrir en medio de la noche, cogiéndonos por sorpresa, interrumpiendo nuestro sueño, estos calambres se pueden sentir también después de un entrenamiento. Hay varias causas que provocan los calambres, generalmente asociada a la deshidratación o la falta de ciertos nutrientes. Por lo tanto, para prevenir la aparición de estos dolores es recomendable consumir bastante agua durante el día para mantener tu cuerpo con un nivel adecuado de hidratación. También debes prestar atención a unos buenos hábitos alimentarios, ya que necesitamos minerales y estos nos ayudan a prevenir los dolores de pierna. Y recuerda, para que no aparezcan los dolores es aconsejable estirar el músculo que sufre dolor.

## Introducción



Lo que debes  
saber

### Presta atención a tus zapatos y zapatillas

- ✓ A menudo el problema del dolor de pierna puede deberse al tipo de zapato que usamos, un mal calzado puede acarrear problemas en las plantas y las irregularidades dentro de la planta del zapato puede producir que no caminemos correctamente, y por tanto, suframos dolor en los pies. Debes comprar zapatos atendiendo más tu comodidad que a las modas. Es importante que dejes de usar los zapatos viejos que dejaron de darte la estabilidad y comodidad necesaria para andar bien.
- ✓ Recuerda que si persisten los dolores en las piernas y estas se hinchan pueden provocar que el tono natural de su piel se vuelva rojiza o púrpura, en ese caso lo recomendable es consultar a tu médico.



**Estrategia**

Dolor de pierna

## Estrategia



### Consejos para Dolor de pierna ✓

- ✓ Llevar una vida sedentaria deteriora la circulación sanguínea, aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer, entre otros muchos problemas.
- ✓ Es importante recordad que el dolor de piernas aumenta en verano porque las venas de las piernas son responsables de la sangre, que sube hasta el corazón, debido al calor, se dilatan los capilares y causan más dolor en las piernas.
- ✓ Hay que tener mucho cuidado con el calor. En realidad, la temperatura alta no es culpable del dolor de piernas, sin embargo, las altas temperaturas son un vasodilatador, que promueve la sangre de la vena y hace que se acumule en los tejidos, causando inflamación, especialmente en los tobillos. Por lo tanto suele darse en verano mayores problemas y dolores en las piernas.

## Estrategia



### Consejos para Dolor de pierna

- ✓ Una de las causas de dolor en las piernas se produce cuando las venas tienen problemas a la hora de enviar sangre desde las piernas al corazón. Cuando las válvulas no funcionan correctamente, la sangre del sistema venoso profundo a la superficie, causa mala circulación y venas varicosas.
- ✓ También se suele dar el dolor de pierna por insuficiencia crónica. La insuficiencia venosa hace que si normalmente las válvulas de las venas hacen que la sangre fluya hacia el corazón, con este problema las válvulas de las venas varicosas permanecen llenas de sangre, sobre todo en pie y piernas provocando el dolor en dichas extremidades.
- ✓ Es importante reconocer las varices, ya que éstas pueden ser un síntoma de dolor de piernas. Las varices son venas dilatadas que se hinchan y suben a la superficie de la piel. Estas son de un azul oscuro o púrpura y son voluminosas. Cuando las válvulas venosas que llevan sangre al corazón dejan de funcionar bien las varices surgen en la parte posterior de las piernas o en el interior de la pierna.



## Estrategia



### Consejos para Dolor de pierna

- ✓ Las varices afectan a un porcentaje altísimos de personas mayores de 50 años. Son más frecuentes entre las mujeres que entre los hombres debido a las hormonas. Las venas varicosas, conocidas como "arañas" se parecen a arañas pero son más pequeñas y más suaves que las varices típicas.
- ✓ Para acabar con las varices es importante practicar ejercicio, perder peso, elevar las piernas para descansar y no cruzar las piernas al sentarse, de ese modo, no empeorarán las venas varicosas. Se recomienda usar ropa holgada y evitar estar parado por largos períodos de tiempo. Es recomendable consultar a tu médico en caso de que quieras usar vendajes elásticos o medias.
- ✓ Las rampas están causadas por la deshidratación o niveles bajos de potasio, sodio, calcio o magnesio en la sangre. Los medicamentos diuréticos o las estatinas ayudan a combatir la fatiga de las piernas y también ayudan con la tensión del músculo debido a sobrecargas. Las rampas también se producen por un excesivo ejercicio o tras mantener un músculo en la misma posición durante mucho tiempo.

## Estrategia



### Consejos para Dolor de pierna

- ✓ Existe un síndrome que se llama síndrome de piernas inquietas, este síndrome causa una necesidad irresistible y a menudo urgente de mover las piernas. Esto puede interrumpir el sueño y te hacen sentir muy cansado al día siguiente. Es posible tener una sensación de ardor, perforaciones e incluso dolor si sufres este síndrome.
- ✓ Para combatir el dolor de piernas es importante tomar muchos líquidos cada día, especialmente antes, durante y después del ejercicio. Asegúrate de que realizas estiramientos para mejorar la flexibilidad en las piernas. No debes exponer las piernas demasiado. En verano cubre tus piernas en los momentos de mayor radiación solar. Y recuerda cambiar la postura de tus piernas al estar sentado con frecuencia.
- ✓ En caso de que sigas teniendo dolor de piernas, date duchas frías en las piernas o alternando chorros de agua fría y caliente. Recuerda usar calzado cómodo y evitar tacones altos o estrechos. No cruces las piernas y realiza masajes con crema o geles para aliviar los dolores. Para no sufrir dolor de piernas es importante seguir un plan de ejercicios. Los mejores deportes para evitar el dolor y promover la circulación son la natación, el ciclismo, el running y caminar durante 30 minutos todos los días.

A person wearing a bright yellow long-sleeved jacket and black leggings is stretching their leg on a paved pier. The background shows a sunset over the ocean with a white railing and some masts in the distance. A white semi-transparent banner is overlaid on the image, containing text.

**+ consejos**

Últimas recomendaciones

## + Consejos



### Últimas recomendaciones

- ✓ Si por motivos de negocios tienes que pasar más de cuatro horas de pie debes tener en cuenta los siguientes consejos que te vamos a dar:
- ✓ En primer lugar debes aplicar crema hidratante y masajear las piernas de abajo hacia arriba en movimiento circular. El proceso es el siguiente: masajea los dedos de los pies, los tobillos las rodillas y los muslos.
- ✓ Realizar una caminata durante treinta minutos cada día es clave para descansar tus piernas, ya que ayuda a la circulación y reactiva tu cuerpo.

## + Consejos



### Últimas recomendaciones

- ✓ No presiones tus talones. El uso de tacones muy altos hace que los músculos de las piernas sufran y que por tanto se produzca el dolor. Además es importante recordar que los tacones pueden desestabilizar el movimiento desde las plantas de los pies y puede causar venas varicosas.
- ✓ Estira las piernas. Es importante que cuando te sientas entumecido o entumecida estires y te levantes en caso de estar sentados. El estiramiento provoca que la sangre circule mejor y por tanto se combata tu dolor de piernas.
- ✓ Es importante que antes de ir a dormir eleves las piernas durante al menos 10 minutos. Si lo prefieres puedes usar una almohada y colocarla en los pies para que podamos estar más cómodos.

## + Consejos



### Últimas recomendaciones

- ✓ No todo el mundo sabe cómo sentarse. Es importante que aprendas a sentarte de forma adecuada. Cruzar las piernas o mantenerlas recogidas durante mucho tiempo provoca que la sangre no fluya correctamente. Cambia de posición constantemente y trata de agitar las piernas unos cuantos segundos hasta que vuelvas a reincorporarte a tu asiento.
- ✓ Recuerda permanecer en alerta si notas que se te duermen las piernas, a menudo esto significa que va a venir la inflamación y el dolor. En tal caso puedes usar las medias para las varices ya que estas medias al ejercer presión sobre las venas, previenen la formación de coágulos de sangre.
- ✓ Por último te recomendamos que evites los pantalones vaqueros ya que tienden a generar mucha presión, causando dolor y fatiga.

A person wearing a bright yellow long-sleeved jacket and black leggings is captured in a stretching pose on a paved path. The person's hands are reaching towards their knees. They are wearing black sneakers with white soles. The background shows a body of water and a sunset sky with warm orange and pink tones. The scene is set outdoors, likely near a marina or waterfront.

**Visítanos en [consejos-para.net](https://consejos-para.net)**