

NOTA DE PRENSA

Madrid, 10 de junio de 2014



SEFAC lanza una guía práctica dirigida a pacientes para prevenir y tratar el síndrome de piernas cansadas

- El síndrome de piernas cansadas es una enfermedad vascular que se manifiesta con hinchazón y pesadez en las piernas como consecuencia de la filtración de líquidos en los tejidos y cuyos primeros síntomas son la hinchazón y pesadez, llegando a producir varices.
- Este síndrome afecta a entre un 20 y un 30 por ciento de la población adulta (50 por ciento en las personas mayores de 50 años) y es cinco veces más frecuente en las mujeres.
- La guía, de formato bolsillo para que sea fácilmente manejable, está pensada para que los farmacéuticos comunitarios puedan entregarla a sus pacientes con el objetivo de mejorar la educación para la salud de los afectados por este problema.

La Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC) ha lanzado una guía práctica para prevenir y tratar el síndrome de piernas cansadas. La guía, de formato bolsillo para que sea fácilmente manejable, **está pensada para que los farmacéuticos comunitarios puedan entregarla a sus pacientes** con el objetivo de mejorar la educación para la salud de los afectados por este problema.

El síndrome de piernas cansadas es una enfermedad vascular que se manifiesta con hinchazón y pesadez en las piernas como consecuencia de la filtración de líquidos en los tejidos. Esto es consecuencia de una **dilatación de las venas producida, a su vez, por el estancamiento de la sangre que circular por ellas** y cuando se prolonga en el tiempo pueden aparecer varices. Este síndrome afecta a entre un 20 y un 30 por ciento de la población adulta (50 por ciento en las personas mayores de 50 años) y es cinco veces más frecuente en las mujeres.

Los principales síntomas de este problema de salud, además de la hinchazón y pesadez en las piernas, son el **dolor y el prurito, el cansancio, los calambres musculares, las parestesias nocturnas (sensación de adormecimiento en las piernas), el hormigueo, picor y agujetas** y, por último, la aparición de varices. Todos estos síntomas se incrementan con la edad y en las mujeres se pueden acentuar con la menstruación, el embarazo, los tratamientos hormonales sustitutivos y los anticonceptivos orales.

Además de los síntomas, la guía recoge también información sobre los **factores que influyen en la aparición de este síndrome**, tanto aquellos que pueden considerarse evitables (como, por ejemplo, el sedentarismo y el sobrepeso y la obesidad) como los no evitables (por ejemplo, la predisposición genética y los pies planos) y otros factores de riesgo (uso de ropa demasiado ajustada, gestación, etc.).

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

La guía también incluye sendos apartados dedicados a consejos preventivos y de alivio y a los posibles tratamientos. Por lo que respecta a la prevención la principales medidas serían:

- **Mantener las piernas en alto** cuando sea posible, por ejemplo, haciendo descansos con las piernas levantadas por encima del corazón durante 30 minutos dos o tres veces al día, y elevar las piernas por encima de las caderas, sin cruzarlas, al sentarse y apoyarlas sobre un cojín.
- **Dormir con las piernas levantadas** entre 10 y 20 cm.
- **Evitar poner las piernas cerca de fuentes de calor.**
- Estimular la **movilidad** de las piernas (caminar, nadar o pedalear al menos entre 30 y 60 minutos al día).
- **No utilizar ropa ajustada** y calcetines con goma estrecha.
- Usar **calzado ancho y cómodo** y evitar los tacones.
- Evitar el **sobrepeso y el estreñimiento**.

En cuanto al tratamiento, existen distintas posibilidades que van desde la **terapia compresiva** (aplicación de presión externa sobre determinados puntos de las piernas) hasta la **cirugía vascular** en aquellos casos en los que no hayan funcionado otras alternativas como la **fitoterapia, la hidroterapia y los medicamentos** orales y/o tópicos de prescripción médica.

La guía, patrocinada por Aboca, finaliza con un apartado de preguntas frecuentes que responde a distintas cuestiones como cuándo acudir al médico, la influencia de los antecedentes familiares en la aparición del problema y la aparición de varices después de una operación, entre otras.

Los farmacéuticos pertenecientes a SEFAC pueden conseguir la guía a través de www.sefac.org.

Sobre SEFAC

Constituida en marzo de 2001, la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC) es una asociación científica y profesional de ámbito nacional con más de 2.600 asociados y nueve delegaciones, que tiene como objetivo prioritario profundizar en la cartera de servicios asistenciales de la farmacia comunitaria y convertirse en un interlocutor científico de referencia del farmacéutico comunitario con las distintas administraciones y con el resto de las profesiones sanitarias. Más información en www.sefac.org.

Para más información, contactar con Mario Vaillo en mvaillo@sefac.org / comunicacion@sefac.org o en los teléfonos 691 763 892 y 91 522 13 13.

