

- Medio: HOLA
- Fecha: 13-05-2021
- Título: Ejercicios para las piernas si tienes mala circulación o las sientes cansadas
- Autor: Roberto San Antonio-Abad, presidente de COFENAT
- Cita: COFENAT
- Experto: Roberto San Antonio-Abad, presidente de COFENAT
- Foto:

HOLA.com

HOME / ESTAR BIEN



- Link:
<https://www.hola.com/estar-bien/galeria/20210513189525/ejercicios-remedios-piernas-cansadas/1/>
- Texto:
La mayoría de nosotras pasamos muchas horas sentadas. Al terminar nuestra jornada laboral, sentimos que la circulación de la sangre se 'estanca', las piernas las notamos más hinchadas y pesadas y agarrotadas. ¿Qué hacer para evitarlo? Los expertos no lo dudan: ejercicios, buenos hábitos posturales y recurrir a algunos remedios que nos pueden ayudar.

- Remedios caseros y plantas para las varices

Camina, corre, muévete

Es el mejor ejercicio para evitar que se te carguen las piernas y mejorar la circulación. Si estás trabajando, da unos cuantos pasos por el pasillo. Puedes alternar diferentes estilos, por ejemplo, camina de puntillas y luego con los talones. El objetivo es que la sangre fluya. Y en la medida de lo posible, haz ejercicio. Ya sea caminar a paso rápido como correr, estas actividades te ayudarán a mejorar la circulación sanguínea y dejarás de sentir las piernas tan pesadas. El doctor Luis

Navarro, director del Centro de Tratamiento Venoso, en Nueva York, recuerda que "el ejercicio bombea la sangre y hace que esta no se estanque". Asimismo, las personas que tengan grandes venas varicosas, deben hacer ejercicios con unas medias elásticas graduadas, de venta en ortopedias y farmacias.

- Remedios caseros para los pies hinchados

El doctor Navarro señala que este es uno de los ejercicios que no deben faltar en una rutina para fortalecer las piernas, mejorar la circulación y aliviar la pesadez y dejar de sentir las piernas cansadas. Consiste en colocar las piernas separadas al ancho de los hombros y dar un paso hacia atrás, como si fuéramos a realizar una reverencia. Las manos deben colocarse en la cintura. La pierna que se ha retirado hacia atrás debe bajar hacia el suelo mientras que la adelantada se dobla sin que la rodilla adelante los dedos de los pies. Repetir este ejercicios unas 10 o 15 veces con cada pierna.

Ejercicios para las piernas y evitar el roce de muslos

Sentadilla con puntas

Este es uno de los mejores ejercicios para fortalecer las piernas y muy beneficioso para los músculos de las pantorrillas. Es probable que necesites tener un apoyo delante para poder hacerlo correctamente. Utiliza una silla por ejemplo para que te ayude a realizar la sentadilla manteniendo el equilibrio. Separa las piernas un poco más allá del ancho de las caderas y las puntas de los dedos apuntando hacia afuera. Baja las nalgas hacia el suelo doblando las piernas hasta que estas estén ligeramente por encima de las rodillas y eleva los talones tanto como te sea posible. Bájalos y repite el ejercicio completo entre 10 y 15 veces.

- Ejercicios para adelgazar las piernas

Patada de glúteo

Otro ejercicio que te ayudará a que la sangre fluya mejor es este que consiste en ponerse a cuatro patas y elevar una pierna mientras la rodilla queda doblada. De nuevo, intenta repetir el ejercicio entre 10 y 15 veces y hazlo con cada pierna.

- Ejercicios piernas: Así podrás relajarlas y descongestionarlas

Hidroterapia

Puedes empezar por los pies aunque, lo ideal, es que eches agua tibia en las piernas, desde los tobillos hasta la cintura. Gradua el agua para que al principio sea tibia (evita las altas temperaturas) y después fría. Hazlo primero con una pierna y después con la otra. "Podemos aprovechar el momento de la ducha de la mañana y repetirlo al regresar del trabajo", el presidente de la Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales, COFENAT, Roberto San Antonio-Abad.

- Pilates: 6 posturas para mejorar la circulación

Masajes

Activan la circulación y evitan que sientas las piernas 'agarrotadas'. Puedes darte un masaje de abajo hacia arriba con productos especiales para evitar la pesadez y la hinchazón de las piernas. En cuanto al drenaje linfático, masaje que mediante una combinación de movimientos actúa directamente sobre el sistema linfático, San Antonio-Abad señala que “lo que hace es drenar los líquidos desde las pies hasta el abdomen y elimina el exceso de sangre en las venas y varices. E incluso ayuda a eliminar edemas locales”. Para este tipo de masajes, el presidente de COFENAT advierte que “se debe recurrir a un especialista de esta terapia natural”.

- 8 minutos de ejercicios para poner a mover tus piernas

Infusiones de plantas

Por otro lado, se pueden recurrir a plantas medicinales como el rusco y el cerezo. “Se maceran 80 gramos de la raíz del rusco, que se puede adquirir en herbolarios, y se le añade vino blanco. Esta mezcla se deberá tomar tres veces al día durante una semana”, detalla San Antonio-Abad, haciendo hincapié en que “la persona que tenga problemas en el hígado, deberá tomarlo en forma de infusión, mientras aquellas personas que padezcan a menudo arenilla, cistitis o piedras en el riñón no podrán tomarlo”.

En el caso del cerezo, se utilizará el pedúnculo, es decir, el rabo. “Se deben hervir dos litros de agua y añadir 70 gramos de pedúnculos”, explica el presidente de COFENAT. Este remedio natural, además, es bueno para personas que tengan problemas de gota o reuma.

- ¿Cómo eliminar la grasa localizada en las rodillas?

San Antonio-Abad recomienda también dormir con un cojín para elevar un poco las piernas, sobre todo, en las noches de más calor. “Sería bueno dormir con un cojín bajo las piernas las noches de verano”. Por último, para evitar que las piernas se te agorroten o hinchen, procura no cruzarlas si pasas muchas horas sentadas. Utiliza un reposa pies y muévete unos cinco minutos cada hora.