

# VIDA *Estética*

ESTÉTICA, HEALTHY LIFE & WELLNESS

Dossier cosmética y  
tratamientos estéticos  
oncológicos

Especial Premios Vida Estética  
y Cosmobeauty Barcelona

Nº 477  
MARZO 2018 5,90€





Tratamiento contra la  
retención de líquidos:  
**¡que nada te pare!**

La retención de líquidos aparece como consecuencia directa de ciertas situaciones fisiológicas como pueden ser la menopausia, el embarazo y la regla, pero además puede ser consecuencia de enfermedades renales, hepáticas o cardíacas entre otras. Asimismo, las mujeres son más propensas a padecer este problema.

Esta patología que nos ocupa puede estar ocasionada en gran medida por los malos hábitos alimenticios, por esta razón en primer lugar voy a dar unos consejos muy importantes para prevenirla:

- Aumentar el consumo diario de todos los alimentos ricos en agua y en electrolitos, dando preferencia a las frutas y las verduras.
- Programar actividades físicas que te ayuden a mejorar la circulación, practicar estos ejercicios a ser posible todos los días y durante al menos media hora. Puedes incluir caminatas, dar un paseo en bicicleta e incluso bailar.
- Se deben tomar por lo menos ocho vasos de agua durante el día, si no eres muy fanática del agua, puedes cambiarla por infusiones de hierbas, si pueden ser diuréticas mejor o simplemente agua con sabores agregándole un poco de zumo de algún cítrico como la naranja o el limón e incluso hojas de menta muy refrescante.
- Es muy importante controlar el consumo de sal, ésta se debe agregar en muy pocas cantidades o reemplazarla por hierbas aromáticas y condimentos.

Se debe controlar o en lo posible evitar el consumo de alimentos ricos en azúcares.

- Es aconsejable comer una buena cantidad de proteínas en todas las comidas, pues si estas llegan a faltar en la dieta se produce la acumulación de líquidos entre los tejidos.
- Hay que realizar un buen y adecuado descanso, esto es muy importante para prevenir la retención de líquidos en especial si éste se produce principalmente en los miembros inferiores. En este caso, se aconseja que durante el descanso las piernas estén en un plano por encima del cuerpo.
- Otra forma de prevenir son los téis y las infusiones de hierbas con efecto diurético, como, por ejemplo, la cola de caballo.
- No se recomienda permanecer mucho tiempo sentada, si por razones de trabajo tienes que hacerlo, cada hora debes levantarte y dar un paseo durante un minuto por la oficina.
- Es muy importante no utilizar prendas de vestir demasiado apretadas, si tienes problemas de retención en piernas debes evitar el uso de botas o botines, desecha el uso de calcetines que aprieten y cambiarlos por medias o calcetines compresivos.
- Evita el consumo de alcohol.
- Y si además evitas el consumo de bebidas gaseosas, de café y de harinas refinadas la mejoría será importante.

Nos vamos a centrar en la retención de líquidos en extremidades inferiores y cómo eliminarla.

La retención de líquidos es el resultado de una acumulación de agua y toxinas en el cuerpo que el organismo necesita eliminar, pero que no tiene la capacidad para hacerlo. Este problema puede afectar a varias partes del cuerpo y cuando se padece en las piernas, éstas empiezan a estar más hinchadas, pesadas e incluso es posible que se experimenten calambres y molestias.

### Pasos a seguir:

Como hemos apuntado, modificando algunos hábitos de vida es posible favorecer la eliminación de la retención de líquidos en las piernas. Y entre los más importantes y efectivos, se encuentran los cambios a realizar en la dieta diaria, esencial también para mejorar tu salud. Por un lado, se aconseja reducir el consumo de sal en las comidas, así como evitar los alimentos con un elevado contenido en azúcares y grasas saturadas. Por otro, se deben incluir, sobre todo, alimentos ricos en potasio y bajos en sodio aumentando el consumo de vegetales y frutas.

Y una alimentación saludable no surtirá efecto para combatir la retención de líquidos si no se combina una buena rutina de ejercicio físico. Este es clave para ejercitar la musculatura y mejorar, al mismo tiempo, la circulación sanguínea. Opta por actividades en las que tengas que poner en movimiento las extremidades inferiores.

Cuando la retención de líquidos se produce principalmente en las piernas, será conveniente que intentes mantenerlas ligeramente elevadas mientras estés sentada o procures subirlas varias veces al día si estás trabajando. Asimismo, no es recomendable el uso de prendas de ropa demasiado ajustadas, ya que dificultan la circulación del flujo sanguíneo empeorando esta condición.

La retención de líquidos es una de las principales causas de la aparición de celulitis en algunas zonas del cuerpo. Y además de los consejos anteriores, hay tratamientos estéticos muy eficaces para combatir ambos problemas como es el caso del:

**El drenaje linfático.** Se trata de un masaje terapéutico a través del cual se equilibra el contenido de agua presente en el organismo, eliminando los excesos y haciendo frente a la mala circulación, la celulitis, la pesadez en las piernas, etc. Es importante que este tratamiento sea realizado por un especialista para poder recibir todos sus beneficios.

**La presoterapia** consiste en aplicar determinadas presiones de aire sobre diferentes partes del cuerpo, ejerciendo una compresión y un relajamiento alternados que actúan de forma muy eficaz en nuestro sistema linfático. Esta técnica promueve, además, la recuperación de la elasticidad cutánea y aumenta el aporte de oxígeno a los tejidos, facilitando la regeneración tisular. La presoterapia es un tratamiento médico y estético que utiliza la presión de aire para realizar un drenaje linfático. Entre los beneficios de la presoterapia, se destacan el tratamiento de edemas, la corrección de alteraciones en el sistema circulatorio y la posibilidad de eliminar la celulitis, reducirla y prevenir futuras formaciones de celulitis.

---

### Información:

Dra. Pilar Govantes  
BIOSBCN Clínica de Medicina Estética  
Balmes, 177 2º 1ª  
08006 Barcelona  
932 388 166  
www.biosbcn.com

