

La hinchazón de piernas y la retención de fluidos

Las causas de la hinchazón de piernas

Si usted tiene una insuficiencia cardiaca, sus pies, tobillos o piernas se pueden hinchar. Éste es un problema común.

La hinchazón a menudo se produce cuando la sangre retrocede en sus vasos sanguíneos porque el corazón no puede bombear suficientemente duro para empujar la sangre por completo en el cuerpo. De alguna manera, esta situación es similar a un fregadero obstruido sin drenaje.

Sus pies se pueden hinchar cuando su corazón se engrosa y endurece tanto que no deja entrar la sangre suficientemente rápido. Esto se llama insuficiencia cardiaca diastólica.

La acumulación de fluidos se puede empeorar cuando su cuerpo trata de compensar el bajo volumen de sangre que es bombeada por el corazón. En otras palabras, su cuerpo trata automáticamente de ayudarse aferrándose a los fluidos, pero en realidad está empeorando el problema de la insuficiencia cardiaca.

La gravedad también puede empeorar la hinchazón de sus pies. Hace que la sangre y los fluidos se asienten en las partes inferiores de su cuerpo, en particular cuando usted está parado muchas horas.

¿Hay maneras de controlar la hinchazón?

Si siente que sus zapatos le aprietan mucho o que sus piernas son más grandes de lo usual, es probable que usted esté reteniendo agua. Usted puede hacer varias cosas para controlar o ayudar a reducir esta acumulación de fluidos.

***¿Hay maneras de controlar la hinchazón?
continuación***

- Limitar la cantidad de sal en sus comidas y líquidos. Esto es lo más importante que usted puede hacer para reducir la hinchazón de piernas.
- La sal hace que su cuerpo retenga fluidos y que usted se sienta más sediento. Limite su consumo de sal a menos de 2 gramos por día, si es posible.
- Acuéstese y/o levante sus piernas por encima del nivel de su corazón. Por ejemplo, descanse con sus piernas elevadas en almohadas.
- Cuando usted se acuesta para dormir, los fluidos se mueven desde las piernas dentro de la parte central de su cuerpo. Esto puede hacer que usted tenga que ir al baño e interrumpa su sueño. Trate de mantener sus pies elevados tanto como sea posible durante el día.
- Limite su consumo de agua. Si tiene una hinchazón, beba menos de 2 cuartos o 2 litros por día de todos los fluidos. Pregunte a su médico qué le recomienda.
- Use medias de soporte para impedir que el agua se acumule en sus piernas. Póngase las medias por la mañana y úselas todo el tiempo que usted esté parado.

¿Cómo utiliza los diuréticos?

Los diuréticos, o píldoras de agua, pueden ayudar a su cuerpo a eliminar el exceso de sal y agua. Su médico ajustará su medicamento de acuerdo con la cantidad de agua extra retenida, la función de sus riñones y su salud general.

Aun cuando toma diuréticos, usted debe controlar su consumo de agua y sal. A veces, los diuréticos lo hacen sentir más sediento porque usted está pasando demasiado líquido.

Si es un paciente con una insuficiencia cardíaca, usted debe restringir su consumo de fluidos a menos de 2 cuartos o un litro por día para que los diuréticos puedan ayudarlo.

¿Cómo puede utilizar el aumento de peso para medir la retención de fluidos?

Lo que mejor permite medir la condición del agua en su cuerpo día a día es su peso. Éste cambiará antes que usted pueda ver sus pies hinchados.

Pésese todas las mañanas o las tardes. Trate de usar la misma cantidad de ropa cada vez que se pese, o pésese desnudo, y escriba su peso para que pueda ver cómo aumenta o disminuye cada día.

Si aumenta varias libras en un día, es probable que usted esté reteniendo fluidos. Es muy difícil aumentar tanto peso en un día por haber comido de más.

Pregunte a su médico cuánto puede cambiar su peso antes que usted deba llamar a su consultorio. Además, cuando cambie sus diuréticos, pregunte a su doctor cuánto puede esperar que su peso se modifique, y qué debe hacer si éste cambia demasiado lentamente o demasiado rápidamente.

¿Cómo puede usted mejorar los problemas de piel, causados por la hinchazón?

Cuando sus piernas se hinchan, su piel se puede enrojecer, deshidratar o volverse escamosa o sentir comezón. También se pueden producir llagas. Si mantiene sus piernas levantadas, esto ayudará a conservar su piel saludable.

En muchas personas con insuficiencia cardíaca, los diuréticos solos no eliminan los problemas de hinchazón y piel. Es posible que usted también tenga que levantar sus piernas y usar medias de soporte para impedir la hinchazón, problemas de piel y llagas en las piernas.

Glosario

Término	Descripción
Diastólica	La presión cuando el corazón se relaja.
Diurético	Una medicina que aumenta el flujo de orina para eliminar el fluido extra del cuerpo.