

HELENA RODERO

Tips circulación y *retención de líquidos*

La menopausia puede afectar a la circulación

La disminución de estrógenos favorece cambios en la pared de los vasos sanguíneos y dificulta el retorno venoso, por lo que es frecuente notar piernas más pesadas, hinchazón o la aparición de nuevas varices.

El movimiento diario marca la diferencia

Permanecer muchas horas sentada o de pie empeora los síntomas. Caminar, levantarse con frecuencia si trabajas sentada y, sobre todo, realizar entrenamiento de fuerza ayuda a activar la musculatura de las piernas, mejorar el retorno venoso y proteger la salud vascular.

La alimentación también influye en la salud venosa

Una alimentación rica en frutas, verduras, proteínas de calidad y grasas saludables contribuye a reducir la inflamación y favorece una mejor función de los vasos sanguíneos. Mantener una buena hidratación y moderar el exceso de sal ayuda a disminuir la sensación de hinchazón.

Escucha las señales de tu cuerpo

Si las molestias son persistentes, aparecen varices cada vez más visibles, existe dolor intenso o una hinchazón importante, es recomendable consultar con un profesional sanitario. Detectar el problema de forma precoz permite instaurar medidas eficaces y evitar que la insuficiencia venosa progrese con el paso de los años.

HELENA RODERO

Tips circulación y *retención de líquidos*



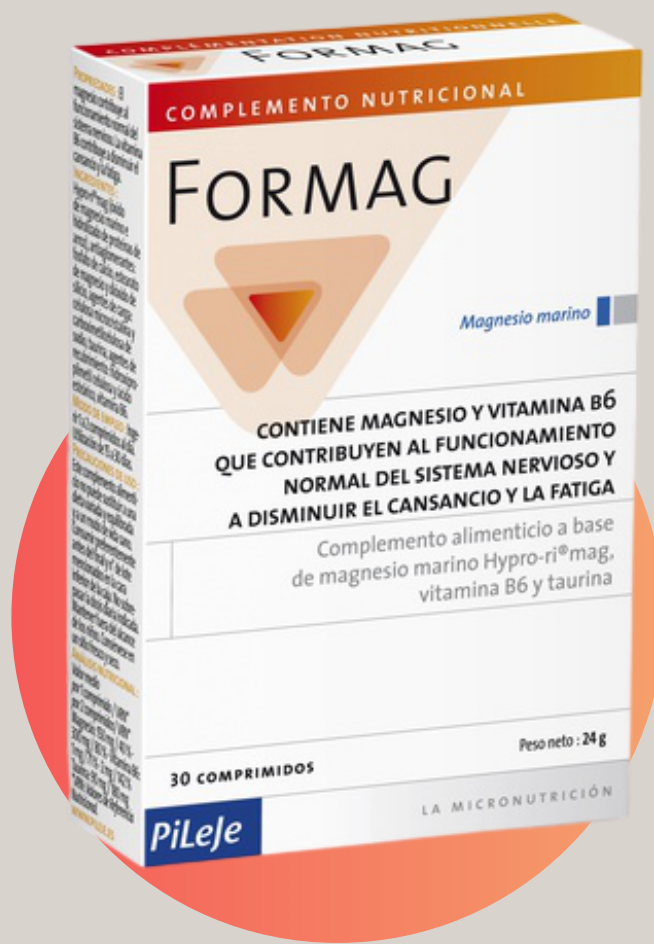
MEDIAS DE COMPRESIÓN



TÓPICO + ORAL



OMEGA 3



MAGNESIO