



Lo que sabemos de los tobillos (pies) hinchados (edema):

- ⇒ A menudo la hinchazón está causada por la falta o disminución de movimiento en las piernas.
- ⇒ Generalmente está debida a la acumulación de la linfa (a veces llamado erróneamente líquido linfático) en los tejidos. La linfa transporta nutrientes y líquidos del cuerpo de regreso a la circulación sanguínea. Este líquido depende del movimiento de los músculos en las piernas para desplazarse dentro de los vasos linfáticos, que son distintos a los vasos sanguíneos, y llegar al interior del tórax, donde se vacía en el torrente sanguíneo.
- ⇒ Puede ser que se note más en el verano ya que los vasos sanguíneos y linfáticos se dilatan cuando la temperatura está alta para dejar salir el calor y enfriar el cuerpo; pero a la misma vez, se escapa líquido a los tejidos causando el edema.
- ⇒ Los diuréticos o las pastillas para sacar el agua usualmente no reducen este tipo de hinchazón. Si la hinchazón se reduce, usualmente regresa enseguida, aun si se continúa tomando el diurético.

Lo que Ud. puede hacer

- ✓ **Hable** con su médico. Es importante que su doctor determine las causas y comience el tratamiento más apropiado.
- ✓ **Mantenga** los pies elevados por periodos de tiempo durante el día y durante la noche. La gravedad ayudara a mover la linfa. Nota: Elevar los pies no trata la causa, solo alivia el edema.
- ✓ **Use** medias de compresión. Ayudan a mantener el líquido dentro de los vasos sanguíneos. Evite una compresión muscular usando el tamaño adecuado de media.
- ✓ **Use** zapatos cómodos no ajustados cuando estén los pies hinchados. De esta manera se podrá mantener más comfortable durante los días de verano
- ✓ **Hable** con su doctor sobre la terapia física. A veces puede ayudar a mover el líquido y reducir el edema.
- ✓ **Llame** a su doctor inmediatamente si se hincha rápidamente, especialmente en una pierna, y además tiene dolor y enrojecimiento. Es muy importante que se haga ver y descarten la posibilidad de una tromboflebitis (inflamación en las venas) que puede ocasionar que se formen coágulos en la sangre.