

## CASTAÑO DE INDIAS

Las semillas de castaño de indias contienen una mezcla de saponinas denominadas escinas que tienen **una acción vasoprotectora, vasocinética y antiedematosa**: disminuyen la permeabilidad de los pequeños vasos y mejoran el tono venoso, reduciendo el edema y la hinchazón. También se han demostrado propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y antihemorroidales.

## CENTELLA ASIÁTICA

La centella asiática se ha utilizado durante siglos en la medicina tradicional china por sus propiedades antiinflamatorias y antienvjecimiento. Gracias a la presencia de triterpenos, **favorece la funcionalidad de la microcirculación**, aliviando la sensación de pesadez en las piernas, además de tener una función vasotónica y antioxidante.

## SALES DE EPSOM

Las sales de Epsom **ejercen una acción osmótica, favorecen el drenaje del exceso de líquidos** de las zonas tratadas, y se ha comprobado que ayudan a reducir los edemas. Además, al ser ricas en magnesio, **favorecen la hidratación de la piel y reducen la tensión muscular**, proporcionando un rápido alivio. Por último, debido a la presencia de azufre, son un buen remedio **antiinflamatorio y antimicrobiano**.

Descubre más en  
[www.amigadelamujer.es](http://www.amigadelamujer.es)

Guías de alimentación  
específicas

Talleres  
formativos

FARMACIA  
AMIGA de  
la MUJER

Promociones  
específicas

Prodeco Pharma  
ética per natura

PRODECO PHARMA IBÉRICA SLU  
C/ Bronze, 5 - 08915 Badalona (Barcelona) España  
[www.prodecopharma.com/es/](http://www.prodecopharma.com/es/)  
[informacion@prodecopharma.com](mailto:informacion@prodecopharma.com)

<https://www.facebook.com/prodecopharmaiberica>  
<https://www.instagram.com/prodecopharmaiberica>  
<https://www.youtube.com/casaprodecoiberica>

A tu lado para  
**INSUFICIENCIA VENOSA:  
PIERNAS  
HINCHADAS Y  
VARICOSAS**

FARMACIA  
AMIGA de  
la MUJER



## Identificar el problema

El término **“insuficiencia venosa”** se refiere a un **trastorno de la circulación** que provoca una disminución del flujo sanguíneo desde las extremidades hasta el corazón y el consiguiente "estancamiento" de la sangre en las venas.

El primer paso es aprender a reconocer las formas en que se manifiesta. Este problema se asocia comúnmente con **síntomas que afectan a las extremidades inferiores**, tales como:

- ✓ **sensación de cansancio y pesadez en las piernas**
- ✓ **capilares visibles**
- ✓ **venas varicosas**
- ✓ **hinchazón de las piernas y los tobillos**
- ✓ **molestias y dolores al ponerse de pie**
- ✓ **sensibilidad (hormigueo, picor o escozor)**
- ✓ **dolor y calambres nocturnos**
- ✓ **decoloración de la piel**
- ✓ **cambios en la piel y úlceras cutáneas**



## ¿Quiénes la sufren?

**En general, las personas con las siguientes condiciones tienden a sufrir insuficiencia venosa:**

- ✓ **con sobrepeso**
- ✓ **realizan poca actividad física**
- ✓ **mantienen una mala postura**
- ✓ **sufren desequilibrios hormonales**
- ✓ **se exponen al calor durante mucho tiempo**
- ✓ **tienen una predisposición familiar**
- ✓ **han sufrido un evento traumático**
- ✓ **sufren de estreñimiento crónico**

Cuida de ti

## Nuestras sugerencias para el bienestar venoso



Escanea el Código QR

✓ **Habla el especialista**

Mira el vídeo del **Dr. David Landolfi, Osteópata**

✓ **Consejos alimentarios**

Descarga la guía de alimentación en caso de **insuficiencia venosa**

## Consejos generales



Pequeños cambios en el día a día ayudan a reducir el riesgo de insuficiencia venosa, evitando así los síntomas asociados:

- Hacer ejercicio y caminar mucho
- Ponerse de puntillas a menudo
- Evitar estar de pie durante mucho tiempo en la misma posición
- Dormir con las piernas ligeramente levantadas
- No aplicar calor directo a las piernas
- Usar zapatos cómodos, anchos y de tacón bajo
- Evitar tabaco y café, ya que son vasoconstrictores
- Reducir el exceso de peso

