



## EDEMA & RETENCIÓN LÍQUIDOS

El **edema** es la hinchazón causada por la acumulación anormal de líquidos en el cuerpo.

La **retención de líquidos** depende tanto del sistema urinario (la función renal de formación y eliminación de orina) como del sistema linfático (encargado de mover los líquidos que evitarán la formación de edemas en la piel).

El líquido se acumula bajo la piel, dentro de los tejidos que están fuera del sistema circulatorio. Se da con mayor frecuencia en los pies, las piernas y el abdomen pero también puede ocurrir en las manos, los brazos y en la cara.

Síntomas del edema: Inflamación, hinchazón o sensación de pesadez, sensación de que la ropa, los zapatos, los anillos o los relojes están muy ajustados, menor flexibilidad en las articulaciones de los brazos y las piernas, como los tobillos, las muñecas y los dedos, piel brillante, tensa o apretada, hendidura al ejercerle presión a la piel, aumento de peso repentino o rápido y reducción de la orina.

### EDEMA & RETENCIÓN DE LÍQUIDOS EN MEDICINA BIOLÓGICA

En Medicina Tradicional China se establece el siguiente terreno biológico de base, en el que se desarrolla el encharcamiento: **Deficiencia enzimática en el digestivo (Vacío de Qi de Bazo), el cual induce el edema o encharcamiento líquido (Estancamiento de Humedad).**

**FITOTERAPIA BIOLÓGICA:** En China se ha estudiado una fórmula que debe garantizar drenaje líquido general (desestancamiento general de *Humedad*), pero que además atiende el déficit digestivo.

**I-34:** Cola de caballo (*Equisetum arvense* L.), Bardana (*Arctium lappa* L.), Menta (*Mentha x piperita* L.), Vara de Oro (*Solidago virgaurea* L.), Diente de león (*Taraxacum officinale* F.H. Wigg.), Maíz (*Zea mays* L.), Alisma (*Alisma orientale* (Sam.) Juzep. in Kom), Canela (*Cinnamomum zeylanicum* Blume), Atractilodes (*Atractylodes macrocephala* Koidz.).

**NOTA IMPORTANTE:** Además, en ciertos casos sería conveniente añadir una fitoterapia definida estudiada en Medicina Tradicional China a base de extractos específicos para corrección Calor Humedad. **B-10.**



## ALGUNOS CONSEJOS MÁS:

### ✓ **Dieta:**

- Eliminar toxinas: alcohol, tabaco y alimentos procesados (con alto contenido en aditivos, que se resumen en toxinas).
- Disminuir el contenido de alimentos salados y el contenido en sal de éstos.
- Podemos añadir a nuestra dieta alimentos que por ellos mismos tienen capacidad diurética y drenante, como espárragos, alcachofas, coles, pepino, vinagre de manzana o piña. Aunque hay muchos otros alimentos como frutas que tienen esta capacidad.
- Evitar las bebidas con alto contenido en cafeína, ya que algo de cafeína puede estimular pero un exceso provoca más retención de líquidos.
- Beber agua está bien, pero no en exceso (nuestro organismo no es como una cañería que para limpiarla podemos hacer pasar mucha agua, nuestro organismo va a absorber una buena parte de esa agua y si están implicados el drenaje o la retención de líquidos, beber dos litros de agua diaria es posible que se hinchen más las piernas o que aparezca el edema debajo de los ojos). A ser posible el agua alcalina ayudará a que se eliminen las toxinas que el agua ligeramente ácida.

### ✓ **Ejercicio:**

Aumentar el ejercicio físico, evitar el sedentarismo. El ejercicio físico estimulará el movimiento de la linfa. La musculatura es el motor o la bomba que estimula la circulación linfática, así como del sistema circulatorio es el corazón, por lo que para drenar es importante que se mueva la musculatura.  
Evitar demasiado tiempo en posturas que disminuyan el riego sanguíneo, como cruzados de piernas o sentados como suele ocurrir en los aviones de largos recorridos.

### ✓ **Drenaje linfático**

**Manual:** Es uno de los métodos mejores para estimular el drenaje linfático y disminuir la retención de líquidos, con ello se consigue que mejore el paso de la linfa por los vasos hacia los ganglios.

**Drenaje mecánico con aparatología:** También se puede realizar drenaje linfático con aparatología:

- Presoterapia, una técnica que consiste en unas botas o bolsas en general se pueden poner en piernas, brazos y abdomen se “hinchaban y deshinchaban” ejerciendo presiones progresivamente. Con ello se consigue estimular la circulación venosa y el retorno. Este tratamiento se suele utilizar después de operaciones de cirugía como la liposucción.
- Aparatos con rodillos mecánicos, combinados o no con radiofrecuencia o ultrasonidos. Este aparato consiste en unos rodillos que succionan y resbalan por la piel. Se utiliza a diferentes potencias para tratamientos como la celulitis, sin embargo a potencias bajas, se utiliza también para mejorar la circulación y el drenaje linfático.
- Hidroterapia. En *spas* y centros especializados realizan con duchas de agua a diferentes presiones igualmente drenajes linfáticos.