

El Aprendiz y el Leñador

Había un leñador que había vencido en muchas ocasiones la competición de corte de troncos. Durante uno de esos campeonatos, un joven lo vio cortar troncos y quedó impresionado por su capacidad y su agilidad. De modo que al terminar la competición, fue a verlo y le dijo: "quiero aprender a cortar leña como usted". "Perfecto", le respondió el maestro. "Quédate conmigo un tiempo practicando y te enseñaré lo que sé".

El joven entusiasmado, puso mucho empeño y fue aprendiendo y mejorando hasta que un día pensó que era capaz de vencer a su maestro. Claro, llega un momento en que cualquier discípulo piensa que ya es mejor que su maestro. De modo que desafió al viejo leñador diciéndole: "Le doy las gracias por todo lo que me ha enseñado, y quiero proponerle un reto: cortaremos leña durante ocho horas, y el que más corte, será el ganador". "Perfecto, hijo mío. Como tú digas", respondió el viejo leñador.

Los dos leñadores se pusieron a cortar troncos. El joven cortaba con gran rapidez y, de vez en cuando, se detenía para ver cómo le iba al viejo. Y la mayoría de veces que miraba, el viejo estaba sentado, con el hacha en la mano, y no cortaba leña.

Y seguía cortando leña tan rápido como podía, y de vez en cuando aún echaba miradas al viejo, que seguía parado, con su hacha en la mano. Y así transcurría el día. Cuando se dio por finalizada la competición, convencido de su victoria, el joven fue a comprobar la leña que cada uno había cortado. Y allí estaba el montón del viejo, mucho más alto que el suyo. Extrañado, fue a ver al viejo leñador y le preguntó qué había ocurrido.

"¿Cómo puede ser que su montón sea mayor que el mío?, le preguntó. Siempre que le miraba, estaba usted sentado, descansando, así que: ¿Cómo es posible que me ganara?". "No estaba descansando", le explicó el viejo, "Te equivocas. Afilaba el hacha... pero tú estabas tan entusiasmado cortando leña que te olvidaste de que después de cortar un poco había que afilarla de nuevo"

La **moraleja** radica en que estamos tan inmersos, tan concentrados en trabajar y trabajar, que no nos damos cuenta de que, de vez en cuando hay que parar para estudiar, hacer un refuerzo, o simplemente para observar a nuestro alrededor y aprender a sacar el máximo partido a lo que hacemos, dándonos una oportunidad de preguntarnos si vamos por buen camino.



JONATAN DÍAZ EXPÓSITO.

Fisioterapeuta por la Universidad de la Laguna Promoción 1992-95, col. nº 33.
Osteópata por la Universidad de Alcalá de Henares (Madrid), promoción 97-02.



CLINICA SACRUM S.L
C/Vallado,31 Bajo. Bº del Coromoto
LA LAGUNA



Infórmese sin compromiso

en los teléfonos:

922-260588

666-580741

Email: info@clnicasacrum.com

Web: www.clinicasacrum.com



**Gacetilla de
FISIOTERAPIA Y OSTEOPATÍA**

PIERNAS HINCHADAS

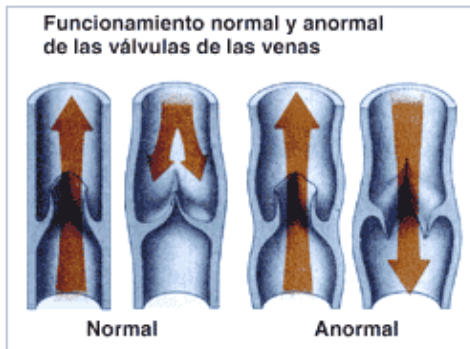


Los dolores derivados de la hinchazón de una o las dos piernas, es uno de los trastornos más molestos en nuestra vida diaria. Pero lamentablemente no se suelen diagnosticar correctamente debido a que no siempre se interpretan bien los signos y síntomas; además suele haber otras patologías asociadas.

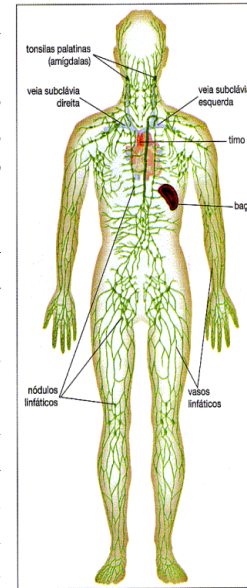
En el cuerpo hay básicamente tres sistemas circulatorios: **Arterial, Venoso y Linfático**. El **Sistema Arterial** reparte la sangre oxigenada, favorecida por la contracción del músculo cardíaco. El **Sistema Venoso** recoge la parte más líquida de los desechos y sustancias de pequeño calibre. El **Sistema Linfático** se encarga de recoger los desechos de mayor tamaño y transportar las defensas del organismo. En una situación equilibrada, los tres sistemas funcionan coordinados y de forma complementaria. Se puede decir que en términos de volumen: la circulación arterial debe ser igual a la circulación venosa + la circulación linfática.

¿Qué provoca entonces que las piernas se hinchen?

Las causas básicas a nivel venoso derivan de nuestro **estilo de vida sedentario** y de la **fuerza de la gravedad**, que hace que los líquidos tiendan a ir hacia las piernas. A medida que vamos contando años, las paredes venosas van perdiendo tensión y van cediendo al peso del árbol venoso del cuerpo. En ocasiones puede existir alguna alteración de la función del corazón, que no es capaz de bombear la sangre que regresa de los tejidos, hacia los pulmones, y por tanto refluye hacia atrás y termina aumentando la carga de presión sobre las piernas.



Ahora bien, la mayor parte del **drenaje venoso** se realiza a **nivel profundo**, es decir, entre los músculos y los huesos, y su contenido es principalmente líquido. Por su contra, el drenaje de sustancias de desecho de gran calibre, que realiza el **sistema linfático**, se produce principalmente a **nivel superficial** (debajo de la piel). Esta diferenciación es crucial para entender qué sistema está alterado, y cual es el principal culpable de la hinchazón anormal de los tejidos, denominado con el término de **Edema**.



¿Cómo podemos saber si nuestro edema es principalmente venoso o linfático?

A pesar de que nunca se da uno sin el otro, siempre hay uno que predomina:

Comportamiento del Edema Venoso: Empeora a medida que transcurre el día, especialmente si se mantienen posturas estáticas de pie o sentado; y mejora por las mañanas o cuando se elevan las piernas, ya que permiten el drenaje al ser un edema más líquido. Deja una huella, que tarda en rellenarse, al apretar la piel con un dedo.

Comportamiento del Edema Linfático: No queda huella al apretar con el dedo, y no mejora demasiado al elevar las piernas o por las mañanas, ya que no es un edema demasiado líquido. Puede estar producido básicamente por un defecto congénito del sistema linfático o a consecuencia de alguna cirugía en la que se hayan eliminado nódulos linfáticos.

¿Cuál es el tratamiento más adecuado y qué recomendaciones podemos seguir?

Existe un consenso europeo de tratamiento del edema que recomienda las mismas actuaciones pero con diferentes pautas:

Edema Venoso: Lo más importante es verificar si existe una patología general de base (corazón y riñones). Cuando no existen tales patologías, el tratamiento básico implica: *Drenaje Linfático Manual* (con maniobras de estimulación de vías), *Presoterapia suave* (aparato que realiza compresiones que ayudan a evacuar el edema a través de las venas), *Vendaje Multicapas* (es un vendaje activo que ayuda a drenar con rapidez edemas tanto a nivel venoso como linfático. Se utiliza en tratamientos intensivos) y *Medias de Contención* (que mantienen la resistencia a la dilatación de las venas). Se recomienda: *caminar* para que los músculos ayuden a las venas a bombear. Si se está mucho tiempo sentado o de pie estático hacer 5 ó 6 veces la *elevación de los dedos y tobillos hacia arriba*, cada cierto tiempo, a lo largo del día. *Descansar elevando* las piernas 1 ó 2 veces al día durante 10-15 minutos, haciendo movimientos con los tobillos.

Edema Linfático: Va a depender de la causa (Congénito o secundario a cirugía). En general se basa en: *Drenaje Linfático Manual* (maniobras de estimulación de vías y reabsorción de edema), *Presoterapia suave* (es opcional y se utiliza como complemento), *Vendaje Multicapas* (ayuda en tratamientos intensivos a drenar rápidamente tanto el agua como las sustancias de gran calibre), y *Medias de Contención* (se utilizarán para el mantenimiento de los resultados y como prevención al hacer esfuerzos y viajes prolongados).

Para más información:

www.lympho.net
www.metodoeduc.net