

SOLUCIONA ¡YA! LA MOLESTA **RETENCIÓN**

¿Sabías que la acumulación de líquidos está relacionada con los niveles de sodio y potasio en sangre? Cuando estos están desequilibrados nos sentimos hinchadas, molestas... Te contamos cómo eliminar los líquidos sobrantes para que recuperes el bienestar y te sientas bien en tu cuerpo.

ASESORADO POR MÓNICA BARREAL, NUTRICIONISTA EXPERTA EN COCINA SALUDABLE, Y DOMINGO CARRERA, ESPECIALISTA EN NUTRICIÓN DEL CENTRO MÉDICO-QUIRÚRGICO DE ENFERMEDADES DIGESTIVAS (CMED)

UN PROBLEMA MÁS COMÚN EN MUJERES

¿Te cuesta quitarte los anillos o tienes la sensación de que el reloj o el cinturón están demasiado ajustados? Seguramente es que estás reteniendo líquidos.

EL MEJOR "CHIVATO" DE LA RETENCIÓN

Una forma muy sencilla de detectar la retención es presionar la piel con los dedos. Si aparecen hoyuelos, es que tienes retención, conocida médicamente como edema.

¿POR QUÉ SE PRODUCE?

Aunque hay diversas causas, como los altibajos hormonales, una de las principales es el desequilibrio de los niveles de sodio y potasio en la sangre debido sobre todo a la dieta. Como explica el doctor Domingo Carrera, tomamos más sodio (sal) que potasio en nuestra alimentación y esto provoca que los líquidos que hemos ingerido,

y que deberían pasar hacia el riñón para ser eliminados en la orina, tardan más en hacerlo y queden retenidos en los tejidos.

CÓMO PODEMOS CORREGIRLO

La nutricionista Mónica Barreal propone aumentar el consumo de potasio, el mineral que ayuda a extraer el agua de las células y a eliminarla por la orina. "Es más fácil comer más aguacates, vegetales de hoja verde o salmón que eliminar el consumo de sal", dice Barreal, aunque es importante limitar el aporte de sal, no solo controlando el salero, sino otros alimentos que la contienen (embutidos, quesos, salsas, etc.).

UN NIVEL ALTO DE SODIO
Y BAJO DE POTASIO
PUEDE ENFERMARTE



Causas a tener en cuenta

La retención es más frecuente en mujeres a partir de los 40 años por su predisposición hormonal. Pero cada vez más afecta a pacientes más jóvenes debido al estilo de vida.

FACTOR OCUPACIONAL.

Estar sentada más de seis horas al día dificulta la circulación sanguínea. ¿Un consejo? No cruces las piernas.

INSOMNIO Y ESTRÉS.

Ambos problemas favorecen la aparición de la hormona cortisol, que influye directamente en la retención de líquidos y sales.

DESHIDRATACIÓN. Cuando tomas agua, el sodio se "adhiera" a esta y así se elimina. Toma sorbitos de agua muchas veces al día y no mucha de golpe, para que así el cuerpo la absorba mejor.



PEQUEÑOS HÁBITOS ALIMENTICIOS QUE **EQUILIBRAN SODIO Y POTASIO**

ELIMINA EL EXCESO DE SAL

Pon en remojo los alimentos con alto contenido en sodio y "desala" los aperitivos o los productos enlatados, como el atún o las aceitunas, por ejemplo.

DALE PROTAGONISMO AL POTASIO EN TODAS TUS COMIDAS...

Este mineral se encuentra principalmente en verduras y hortalizas, fruta, legumbres, frutos secos, así como en la carne blanca o

magra y en el pescado azul. Por ello, los nutricionistas recomiendan que estos alimentos sean los protagonistas en las comidas.

...Y EL SODIO, SOLO UN COMPARSA

Los expertos lo tienen claro, hay que ser cautos con el consumo de sal. Un truco es tomar los alimentos salados, como el jamón, a media mañana o en la merienda y en pequeña cantidad.



LO CORRECTO

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los adultos no deben consumir más de 2.000 miligramos de sodio (unos 5 gramos de sal) al día por, al menos, 3.510 miligramos de potasio.

BEBER AGUA, SÍ, PERO NO VALE TODA

A la hora de elegir el agua embotellada hay que mirar bien las etiquetas. Y es que algunas aguas pueden contener altos niveles de sodio. Por eso, decántate por aquellas que contengan menos de 50 miligramos de sodio por litro.

A LA HORA DE COMPRAR, MEJOR PRODUCTOS FRESCOS

La mayoría del sodio que consumimos no proviene de la sal de mesa, sino de los procesados. La solución pasa por elegir ali-

mentos naturales y sin conservantes. Además, las infusiones como el té verde o la cola de caballo te ayudarán a eliminar líquidos.

PRESTA ATENCIÓN A LA COCCIÓN

Opta por cocinar al vapor, porque potencia el sabor natural de los alimentos y esto permite echarles menos sal sin que pierdan palatabilidad. Y di adiós a las salsas. Adereza mejor tus platos con aceite de oliva, limón, y también hierbas aromáticas o especias.



TRUCOS ÚTILES PARA DESHINCHARSE

Además de cuidar la alimentación, estos tratamientos ayudan a eliminar líquidos.

SUMÉRGETE EN SAL

Llena la bañera con agua (a la temperatura que mejor se ajuste a tu cuerpo), añade sal de Epsom hasta que notes que flotas y relájate durante 45 minutos. Se puede reemplazar por sal gruesa. Hazlo tantas veces a la semana como puedas.

MASAJE LINFÁTICO

Es un masaje manual, realizado por un fisioterapeuta, que ayuda a eliminar edemas y mejorar la circulación. Además, también ayuda a combatir la celulitis.

PRESOTERAPIA

Este tratamiento utiliza la presión de aire para realizar un drenaje linfático y reactivar el sistema circulatorio. Se aconseja una sesión a la semana.

BAÑOS DE VAPOR

Al transpirar, nuestro cuerpo elimina agua, toxinas y grasas malas. Así, nuestro organismo se limpia en profundidad.

RETO CLARA

MANOS A LA OBRA

ESTOS EJERCICIOS TE AYUDARÁN A MEJORAR LA CIRCULACIÓN Y FAVORECER EL RETORNO VENOSO. SI SUFRES DE RETENCIÓN, NO VALE CUALQUIER DEPORTE. HAZLOS 2 O 3 VECES POR SEMANA.



SALTOS A LA COMBA

3 series de 30 segundos

Posición: Realiza el mayor número de saltos que puedas durante 30 segundos. Procura tener la espalda recta. Descansa un minuto.



ABDOMINALES BICICLETA

3 series de 12 repeticiones

Posición: Boca arriba, con las manos detrás de la cabeza, coloca las rodillas a 45 grados y mueve las piernas como si estuvieras pedaleando.



LEVANTAMIENTOS PÉLVICOS

3 series de 15 repeticiones

Posición: Tumbada boca arriba, pon los pies a la misma distancia de las caderas. Contrae el glúteo, aprieta el abdomen y levanta la pelvis. Haz tres series de 15 repeticiones.

ZANCADA CON SALTO

Repite tantas veces como puedas en 30 seg

Posición: Zancada atrás con la pierna derecha y salta elevando la rodilla a la altura de la cadera. Descansa un minuto y repite con la otra pierna.

