

Edema

¿Qué es el edema?

Un edema es un hinchazón causado por fluido atrapado en los tejidos de tu cuerpo. Los edemas ocurren sobre todo en los pies, los tobillos, y las piernas. En otras partes del cuerpo, como la cara y las manos, también se pueden dar. El edema le puede pasar a cualquiera.

¿Qué causa el edema?

El edema tiene muchas posibles causas:

- El edema puede ser resultado de la gravedad, especialmente por sentarse o estar parado/de pie en un lugar durante demasiado tiempo. El agua del cuerpo suele bajarse y acumularse en las piernas o los pies.
- También puede ocurrir debido a un debilitamiento de las válvulas de las venas de las piernas (insuficiencia venosa). Este problema hace difícil que las venas puedan bombear la sangre de nuevo al corazón, y lleva a tener varices y a acumular fluidos en las piernas.
- Algunas enfermedades – como la insuficiencia cardíaca o las enfermedades de los pulmones, el hígado, los riñones, y el tiroides – pueden causar edemas o empeorarlo.
- El embarazo puede causar edema en las piernas ya que el útero pone presión en los vasos sanguíneos y en la parte inferior del cuerpo.

Además, tomar demasiada sal en la dieta puede empeorar el edema.

¿Cuáles son los síntomas del edema?

Algunas señales de que puedes tener edema incluyen:

- La piel sobre la zona hinchada puede estar estirada o brillante.
- Al empujar suavemente en el área hinchada con tu dedo durante 10 o 15 segundos y luego quitar el dedo dejará un hoyuelo en la piel.

Para determinar si tienes o no edema, tu médico te hará preguntas, te hará un examen físico completo, e incluso puede recomendarte que te hagas algunas pruebas.

¿Cómo se trata el edema?

El edema puede ser temporal o permanente, dependiendo de su causa. El edema se trata dependiendo de la enfermedad de fondo que lo cause. Por ejemplo, si el edema lo causa una enfermedad del pulmón como enfisema o bronquitis crónica, puede ser aconsejable para de fumar, si es que el paciente fuma. A los pacientes que padecen de fallo cardíaco crónico, se les aconseja disminuir la cantidad de alcohol que se consume, y tratar y controlar la arterioesclerosis coronaria.

Además de tratar las enfermedades causantes del edema, hay otra serie de pasos que se pueden tomar para evitar que los fluidos que se retengan en su cuerpo.

- Ponte una almohada debajo de las piernas cuando te tumbes. (Mantén tus piernas elevadas por encima del nivel de tu corazón.)
- Ponte medias de descanso. Estas medias, que se pueden comprar en la mayoría de las droguerías, ponen una presión en tus piernas y previenen que se acumule el líquido en las piernas o los tobillos.
- No te sientes o te pares durante largos periodos de tiempo sin moverte.
- Pregunta a tu médico acerca de limitar la cantidad de sal que uses en tu dieta.
- Sigue los consejos que te de tu médico sobre los medicamentos con receta médica que te haya recetado. Puede que tu médico quiera que tomes algún diurético (comúnmente llamada “pastilla de agua”), que te ayude a deshacerte del exceso de líquido en tu cuerpo.

Otros consejos importantes:

- Protege cualquier zona hinchada de sufrir más presión, de lesiones, y de temperaturas extremas. Si se produce una lesión sobre la zona hinchada tardará más en curarse y es más fácil que se infecte.
- Llama a tu médico inmediatamente si tienes cualquier dolor, irritación o rojez, o calor en la zona hinchada; si tienes una herida o llaga abierta; o si estas sin aliento o si se te hincha solo una extremidad.

Esta información proviene de la Cleveland Clinic y no es su intención reemplazar el consejo de su médico o proveedor de servicios de salud. Por favor consulte a su proveedor de salud par información acerca de una condición médica específica. ©The Cleveland Clinic 1995-2006.

Index # S12564