**Retención de líquido post-verano ¿Cómo combatirla?**

Un pisco sour para ver la puesta de sol, picoteos varios, comidas ricas, cerveza para el calor, asados con amigos y familia…en fin, desarreglos que si los juntamos, nos llevan en muchos casos a retener líquido en nuestro cuerpo. Tal vez en el momento no le tomamos importancia, pero una vez que volvemos a la realidad, **no sabemos cómo hacer para eliminar esa molesta retención de líquidos que acumulamos debido a los excesos del verano.**

Por lo mismo, es que la Directora Médica de [Central Klinic](http://www.centralklinic.cl), Dra. Alejandra Ríos nos orienta acerca de las causas y precauciones sobre la molesta retención de líquidos, además de recomendarnos ciertos hábitos para eliminarla.

**¿Por qué se produce?**

La retención de líquido o edema puede ser generalizada o localizada. Esta última es más frecuente y **se ubica principalmente en las extremidades inferiores**, es decir, pies, piernas y muslos, aunque también en abdomen y caderas.

Hay factores internos que nos hacen retener líquido, por ejemplo una falla en nuestro sistema venoso y/o linfático (que es muy frecuente y que repentinamente es posible observar en el verano) o también cambios hormonales y/o afecciones cardíacas y renales.

Sin embargo, **los factores externos** influyen notablemente en la generación de retención de líquido en el cuerpo: *‘’Primero está la alimentación con* ***exceso de sodio y azúcares sumado a poca ingesta de líquido****, lo que ocasiona que la función de depuración del cuerpo no sea suficiente. Además el factor hormonal en la mujer hace que retengamos líquido especialmente si tomamos anticonceptivos’’*, explica la doctora Ríos.

**¿Cómo eliminar la retención de líquidos?**

Para disminuir la retención de líquidos la Dra.Ríos recomienda partir por lo que ingerimos: *‘’Para combatir la retención de líquidos recomiendo una* ***alimentación en su mayoría basada en productos integrales, evitando los alimentos envasados y procesados****, idealmente mantener el hábito de dietas mediterráneas, equilibradas en hidratos de carbono, proteínas y grasas, esto acompañado de al menos 2 litros de agua sin gas al día y* ***realizando actividad física a diario, como por ejemplo caminatas de 30 minutos****.’’*

Además, la Dra. Ríos enfatiza en que lo ideal, es evitar usar ropa demasiado ajustada, evitar los anticonceptivos e intentar dormir sin almohada. Estos hábitos se pueden complementar con algunos **tratamientos dermoestéticos como es el caso de la presoterapia y el drenaje linfático manual.**

**Algunas salvedades**

Ojo que no sólo las mujeres retenemos líquido. Los hombres también lo hacen y éste se concentra principalmente en el abdomen, caderas y espalda. Tanto en mujeres como en hombres**, la Dra. Alejandra Ríos recomienda realizarse como mínimo un control médico al año, para descartar factores internos que nos hagan retener líquido**, por más que nos esforcemos en adquirir hábitos saludables.

Además, la retención de líquido no sólo nos hace ver más hinchadas, si no que ***‘’favorece en alto porcentaje el desarrollo de la celulitis en las mujeres****, unido a alteraciones hormonales. También la piel se torna más tensa y brillante y por ende menos flexible y más sensible y propensa a irritaciones y/o dermatitis’’,* añade la especialista.

**Doctora Alejandra Ríos Manzi**

**Directora Médica** [**Central Klinic**](http://www.centralklinic.cl)