**Me han salido unas “arañitas” en las piernas. ¿Qué tengo que hacer?**

Muchas mujeres, y cada día más hombres se les unen, tienen pánico a esas “arañitas” que les salen por diferentes partes del cuerpo: generalmente en las piernas o vientre, aunque también es frecuente su aparición en la cara. Estas apariciones se dan por los cambios hormonales que se producen en distintas etapas de la vida.

Estas “arañitas”, o telangiectasia, son algo más pequeñas que las varices, o venas varicosas, y frecuentemente dejan de lado ese color púrpura o azulado para dar protagonismo al rojo o al azul. Además son más superficiales y con un aspecto reticular.

La razón de su aparición es la dilatación de los capilares venosos arteriolares, ya sea por: consumo de alcohol, sobrepeso, envejecimiento, cambios hormonales (pubertad, durante el embarazo y, sobre todo, tras la menopausia), genética o exposición al sol.

Remedios para evitar su aparición:

* Evitar cruzar las piernas al sentarse ya que así se impide la circulación de la sangre.
* Dejar de lado el tabaco y el alcohol. Con el consumo de este segundo se dilatan los vasos sanguíneos y puede llegar a crear una dilatación continua.
* Limitar el consumo de sal.
* No utilizar tacones demasiado altos durante un largo periodo de tiempo, pues te forzarán a soportar una postura poco natural.
* Eludir pasar mucho tiempo sentado o de pie, hay que alternar las posiciones corporales. Se recomienda también caminar con frecuencia y no llevar una vida sedentaria.
* Usar protector solar.

Por otro lado, una vez que las arañas vasculares han aparecido se recomienda elevar las piernas unos 10 minutos al día, a una altura superior a la que el corazón se encuentra en ese momento, para así facilitar el retroceso de la sangre y descongestionar las venas. Además, el uso de un flebotónico como Venosmil puede ayudar a aliviar la hinchazón y los síntomas de esta insuficiencia venosa: piernas cansadas o hinchadas, pesadez o incluso dolor.

Fuentes:

[http://www.tuotromedico.com/preguntas/pregunta-Me-han-aparecido-unas-pequenas-venas-en-las-piernas-y-siento-calambres,-cansancio-y-ardor-Son-varices=9035](http://www.tuotromedico.com/preguntas/pregunta-Me-han-aparecido-unas-pequenas-venas-en-las-piernas-y-siento-calambres%2C-cansancio-y-ardor-Son-varices%3D9035)

<http://www.biut.cl/belleza-salud/2014/01/aranitas-en-las-piernas-aprende-a-evitar-y-disminuir-este-molesto-problema/>

<http://www.nowloss.com/como-eliminar-las-aranas-vasculares-naturalmente.htm>

<http://remediosparalasvarices.com/aranitas-en-las-piernas-eliminarlas/>

<https://curiosoando.com/que-son-las-venas-varicosas-y-las-aranas-vasculares>