

El Ejercicio y la Circulación de Sangre en las Piernas

Buena circulación en tus piernas permite que tus músculos tengan el oxígeno y nutrientes necesarios para funcionar. Mala circulación puede causar hormigueo, adormecimiento, calambres y dolor. Si tienes mala circulación, tal vez no te sientas de hacer ejercicio. Pero la actividad física puede ayudar a mejorar tus síntomas. Caminar es buena manera de ser activo y de mejorar tu circulación.

Aunque sea doloroso al inicio, caminar te ayudará a fluir la sangre en todo el cuerpo. Empieza lento y poco a poco aumenta tu ritmo y distancia. Si tienes dolor, para y descansa hasta que no tengas dolor.

Sigue agregando unos minutos a tus sesiones. Trata de caminar 50 minutos, cuando menos 3 a 5 veces a la semana. Después de 6 a 8 semanas, las personas caminan lo doble de su distancia inicial. ¡Continúa caminando y vas a lograrlo!