

Varices

Les varices són dilatacions de les venes. Són freqüents en dones, en persones amb sobrepès, restrenyiment o que treballen de peu sense caminar. Empitjoren en les èpoques de calor i amb l'embaràs.

Les varices poden ser de les venes internes o de les superficials. Les que molesten més són les internes. Provoquen pesadesa, dolor, edemes i enfosquiment de la pell. I, en casos avançats, flebitis (inflamació de les venes) i úlceres cròniques.

Les dilatacions dels capil·lars de les cames, fins i tot superficials, no són varices i només tenen importància estètica.

Postures

No estigui molt de temps dempeus, parat sense caminar. Si hi ha d'estar, posi's de puntetes de tant en tant. O bé col·loqui un peu damunt d'un tamboret o d'un prestatge baix.

Eviti els viatges llargs, especialment en autocar o cotxe. Les **sabates** han de ser còmodes i sense taló alt.

Descansi 15 minuts amb els peus elevats, diversos cops als dia, doblegant i estirant els turmells. Eviti asseure's amb les cames creuades. Posi una alça de 15 cm sota els peus del llit o **coixins a sota del matalàs a la zona dels peus.**



Exercici

Faci activitat física, com caminar, nedar o anar en bicicleta.

A casa: camini de puntetes i de talons. Estirat, mogui les cames a l'aire com si anés en bicicleta.

Altres

Banyi o dutxi les cames amb aigua, primer tèbia i després fresca. A l'estiu, prengui banys de mar, passejant per la riba. Després del bany, faci un **massatge a les cames, cap amunt, amb crema hidratant.**

Per disminuir la retenció de líquid, va bé **menjar amb poca sal.** Si té restrenyiment, mengi més verdura i fruita. Si li sobra pes, intenti baixar-lo.

Eviti la roba que premi, com faixes, lligues o mitjons amb goma. Les mitges de compressió que li receptorà el seu metge són útils.

Eviti el calor a les cames: el sol excessiu, l'estufa, el forn, etc. **Eviti els cops.**

Els anticonceptius i els pegats per a la menopausa empitjoren les varices.

