

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.

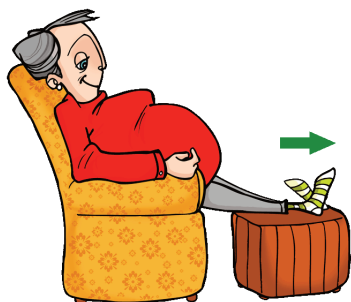
Les varices poden ser de les venes internes o de les superficials. Les que molesten més són les internes. Provoquen pesadesa, dolor, edemes i enfosquiment de la pell. I, en casos avançats, flebitis (inflamació de les venes) i úlceres cròniques.

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

Què es pot fer?

No estigui molt de temps dempeus, parat sense caminar. Si hi ha d'estar, de tant en tant posi's de puntetes. 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.**



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. Millor si hi fa 15 minuts diversos cops al dia.

A l'hivern, banyi o dutxi les cames amb **aigua primer tèbia i després fresca: dos minuts tèbia (37°) i després un minut freda (18°)** (uns quants cicles seguits), abans dels àpats. A l'estiu, és aconsellable que la dutxa sigui fresca; una alternativa en aquesta estació és el bany 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 estreta. Les mitges de compressió que li receptarà 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 de la menopausa empitjoren les varices.

Autors/es: Lurdes Alonso i Josep Lluís Llor

Coordinació: Vocalia de Comunicació de la CAMFIC

Il·lustracions: Verònica Monterde

Pots trobar més fulls a nostra web: www.camfic.org

Varices

MARÇ 2007

55

Varices

Las varices son dilataciones de las venas. Son frecuentes en mujeres, en personas con sobrepeso, estreñimiento o que trabajan de pie sin caminar. Empeoran en las épocas de calor y con el embarazo.

Las varices pueden ser de las venas internas o de las superficiales. Las que molestan más son las varices internas. Provocan pesadez, dolor, edemas y oscurecimiento de la piel. Y, en casos avanzados, flebitis (inflamación de las venas) y úlceras crónicas.

Las dilataciones de los capilares de las piernas, finos y superficiales, no son varices y sólo tienen importancia estética.

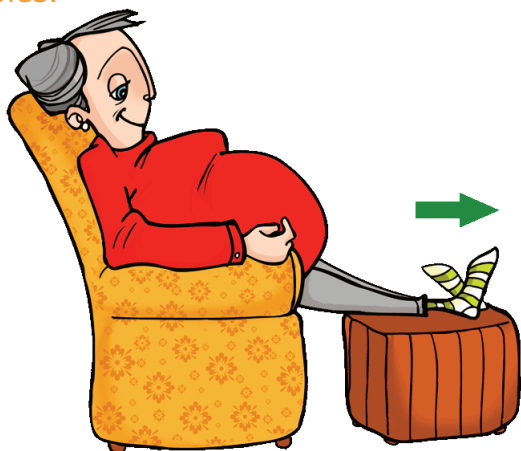
¿Qué se puede hacer?

No esté mucho tiempo de pie, parado sin caminar. Si ha de estarlo, de vez en cuando póngase de puntillas. O bien, coloque un pie sobre un taburete o un estante bajo.

Evite los viajes largos, especialmente en autocar o coche.

Los zapatos deben ser cómodos y sin tacón alto.

Descanse 15 minutos con los pies elevados, varias veces al día, doblando y estirando los tobillos. Evite sentarse con las piernas cruzadas. Ponga un alza de 15 cm bajo los pies de la cama o **cojines bajo el colchón en la zona de los pies.**



Autores/as : Lurdes Alonso i Josep Lluís Llor
Coordinación: Vocalía de Comunicación de la CAMFiC
Ilustraciones: Verónica Monterde

Haga actividad física, como andar, nadar o ir en bicicleta.



En casa: ande de puntillas y de talones; tumbado, mueva las piernas en el aire como si fuera en bicicleta. Mejor si lo hace 15 minutos varias veces al día.

En invierno, bañe o duche las piernas con agua primero templada y luego fresca: dos minutos templada (37º) y luego un minuto fría (18º) (varios ciclos seguidos), antes de las comidas. En verano, es aconsejable que la ducha sea fresca; una alternativa en esta estación es el baño de mar, paseando por la orilla. Después del baño, haga un **masaje en las piernas, hacia arriba, con crema hidratante.**

Para disminuir la retención de líquido, va bien **comer con poca sal.** Si tiene estreñimiento, coma más verdura y fruta. Si le sobra peso, intente bajarlo.

Evite la ropa que apriete, como fajas, ligas o calcetines con goma estrecha. Las medias de compresión que le recetará su médico son útiles.

Evite el calor en las piernas: el sol excesivo, la estufa, el horno etc. **Evite los golpes.** Los anticonceptivos y los parches de la menopausia empeoran las varices.