

Top dicas para evitar varizes



Não existe milagre, mas, com um um pouco de cuidado e disciplina você consegue evitar ou pelo menos minimizar as **varizes**. Veja algumas dicas de especialistas.

1 – Faça caminhadas – comece dando uma volta no quarteirão. A caminhada é um excelente para melhorar a circulação das pernas. Com esse estímulo o sangue volta de uma maneira mais fácil ao coração. Já, a falta de movimento dificulta esse bombeamento e aumenta a chance da formação de varizes.

2 – Use meias elásticas de compressão – para pessoas que permanecem muito tempo na mesma posição – seja em pé ou sentadas – os cuidados com a circulação devem ser redobrados. *“O ideal é que esse paciente passe por uma consulta para dar início ao uso de meias de compressão. Existem vários modelos de meias, desde aquelas de compressão suave – ideais para prevenir o aparecimento de varizes, até as de extra-alta compressão, indicadas para quadros intensos de*

varizes”, explica o dr. Ary Elwing.

3 – Peso ideal – a obesidade piora a circulação sanguínea, principalmente quando há excesso de gordura abdominal. Esse tipo de gordura interfere no retorno venoso piorando as varizes e o inchaço da perna.

4 – Evite o salto alto – o sapato de salto não é o motivo do aparecimento das varizes, mas ele piora o quadro quando elas já surgiram. *“As veias que levam o sangue das pernas para o coração passam tanto dentro da musculatura e algumas dentro da gordura que fica abaixo da pele. Quando a panturrilha é contraída, pelo uso do salto, o sangue só vai para cima, em vez de chegar até o pé para depois fazer o caminho contrário”*, diz Elwing.

5 – Trate o quanto antes as varizes e os vasinho – existem diversas formas de eliminar esse incômodo, como através da escleroterapia tradicional ou do laser. *“O tratamento – seja ele uma microcirurgia ou uma cirurgia convencional – vai remover a veia com o problema. Porém, a paciente que tem pré-disposição para o quadro deve ficar atenta e focar na **prevenção**, senão outras veias também podem vir a ter a mesma característica”*, finaliza Elwing.

Fonte: Angiologista Ary Elwing (CRM-22.946), especialista em cirurgia vascular periférica e tratamento a laser.