

## Informació per a pacients i familiars

### Recomanacions en cas de varices



Les recomanacions es basen principalment en:

- Mesures higienicoposturals
- Teràpia compressiva
- Tractament farmacològic.

#### Mesures higienicoposturals

- Aproveiteu qualsevol situació per moure les cames, evitant estar dret/a en la mateixa posició durant molta estona.
- Quan estigueu assegut/da, mantingueu les cames elevades.
- Feu exercici cardiovascular (caminar, córrer, ballar, natació, bicicleta, etc.)
- Eviteu el sobrepès i feu una dieta saludable.
- Mantingueu la pell ben hidratada aplicant-vos crema hidratant, amb un massatge ascendent.
- Eviteu les fonts de calor i realitzeu banys d'aigua freda o apliqueu-vos cremes d'efecte fred.

#### Teràpia compressiva

La teràpia compressiva constitueix un element fonamental en el tractament de les varices, sobretot si realitzeu tasques que impliquin estar moltes hores dret/a sense caminar.

- Cal que us poseu les mitges/mitjons a primera hora del matí i cada dia
- Renoveu-les cada 3-6 mesos
- És important recordar que **estàn contraindicades en la malaltia arterial perifèrica.**

- Les compressions poden ser:

- Classe I (Lleugera): 10 - 20 mmHg
- Classe II (Moderada): 21 - 30 mmHg
- Classe III (Força): 31 - 40 mmHg

- Indicacions:

- En cas de varices sense edema (acumulació de líquid) i sense gaires símptomes, serà suficient amb unes mitges/mitjons de classe I.
- En cas de varices amb edema o molt simptomàtiques, us recomanem les de classe II.
- Si presenteu alteracions cutànies significatives o úlceres, llavors està indicada una compressió forta o de classe III.

#### Tractament farmacològic

Els fàrmacs venoactius estan recomanats per a l'edema i per als símptomes. Es recomanen sobretot en època estival, quan els símptomes poden empitjorar per la calor i es disminueix l'ús de les mitges de compressió.

El vostre metge us recomanarà i receptarà el tractament més adient.

Per a més informació podeu descarregar-vos al mòbil l'app d'Althaia

