



CSB360[®]

NEWSLETTER DA CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA



CUIDADOS DIÁRIOS COM AS SUAS PERNAS



Por Dr José Fernando Ramos
Angiologia e Cirurgia Vascular
da Casa de Saúde da Boavista

Para promovermos a qualidade de vida e cuidarmos da nossa saúde, em geral, e, em especial, das nossas pernas, é essencial que tenhamos alguns cuidados diários, de forma a melhorar o nosso bem-estar e contribuir para termos umas pernas mais saudáveis. A seguir, são apontadas breves sugestões sobre os hábitos que pode adotar para cuidar das suas pernas.

1. Evite banhos excessivamente quentes

A exposição ao calor prolongado ou excessivo, durante banhos longos e quentes, pode dilatar os vasos sanguíneos, diminuindo, por consequência, o retorno do sangue das pernas para o coração, podendo resultar na formação de veias varicosas (varizes). Como tal, evite banhos excessivamente quentes.

2. Cuidados a ter com a pele

Manter a pele em boas condições ajuda a reduzir o risco de infeções; por isso, hidrate adequadamente a pele, preferencialmente, todos os dias, e verifique se existem áreas gretadas ou feridas que exijam cuidados especiais. As micoses nos espaços entre os dedos dos pés, além do problema em si, contribuem para infeções da pele e dos tecidos subcutâneos (logo abaixo da pele), podendo ser muito incómodos e de difícil tratamento.

As erisipelas (infeções da pele e do tecido subcutâneo) podem prejudicar bastante a circulação linfática e contribuir para edemas (inchaço) crónicos dos membros inferiores, que são de difícil resolução.

3. Evite estar sentado o dia todo

Estar sentado durante longos períodos, seja no escritório, no carro ou no avião, é inadequado para a circulação venosa. Portanto, se puder, faça uma pausa de cinco minutos para caminhar ou fazer extensão e flexão dos tornozelos (no caso das viagens de avião).

4. Faça exercício físico

Manter-se ativo e usar os músculos das pernas ajuda na circulação, e isso reduzirá os riscos de pernas e tornozelos inchados. Além disso, ajuda a controlar o peso.

5. Mantenha-se saudável

Pare de fumar ou tente reduzir o número de cigarros por dia. Fumar prejudica bastante as artérias, portanto, parar ajudará a manter as pernas saudáveis.

6. Beba água

Se você deseja que a sua pele permaneça hidratada e saudável, é importante estar bem hidratado, principalmente durante o verão ou em climas tropicais. Beber mais água aumentará o seu bem-estar geral.

7. Use proteção solar

O uso de protetor solar ajuda a reduzir o risco de pigmentação, previne sinais de envelhecimento prematuro e, até, tumores de pele. Assim, também pode evitar as desagradáveis e dolorosas queimaduras solares, quando estiver em locais com sol intenso, seja na praia, no campo ou na piscina.

Estas são pequenas ações que pode realizar e ajudarão a cuidar das suas pernas e da sua saúde, em geral.