

Varizes

Há algo que incomoda muito quem começa o processo de envelhecimento, principalmente as mulheres: o surgimento de varizes. Consideradas mais como um problema estético do que de saúde, elas podem sim ser prejudiciais ao corpo. Em geral, estão localizadas principalmente nos membros inferiores como os pés e as pernas.

As varizes nada mais são do que veias que se tornaram dilatadas e deformadas. Quando isso acontece, suas válvulas, que impulsionam o fluxo de sangue até o coração, tornam-se menos eficientes, prejudicando a circulação sanguínea e causando alguns incômodos. Entre eles estão, por exemplo, o aparecimento de câimbras, formigamentos, inchaços ao fim do dia, sensação de cansaço e até mesmo inflamações de pele.

As varizes podem ser de pequeno, médio ou grande calibre, dependendo de quanto a veia está comprometida. O principal motivo para que elas apareçam é a hereditariedade, ou seja, o fator genético. Mulheres têm mais tendência a desenvolver a doença, pois um dos hormônios feminino, a progesterona, favorece a dilatação das veias. Além disso, pessoas que permanecem em pé ou sentadas durante muitas horas também têm maior risco de adquiri-la, já que joelhos completamente esticados ou dobrados causam dificuldade na circulação.

Para prevenir o aparecimento das varizes, recomenda-se praticar esportes, o que ajuda a ativar a circulação; elevar as pernas alguns minutos por dia, para facilitar o fluxo de sangue dos membros inferiores de volta ao coração; e o uso de meias elásticas.

Para os insatisfeitos, o ideal é consultar um angiologista, médico especializado no tratamento de varizes, que pode dar uma orientação adequada e indicar a melhor técnica para eliminá-las. Atualmente, além dos métodos conservadores como o uso de meias e a ingestão de alguns medicamentos que ajudam a aliviar o inchaço, existem técnicas bem modernas, como a cirurgia ou o tratamento com laser. Muitos acabam achando que é muito tarde para investir em um tratamento, mas na minha opinião, manter-se saudável e de bem com o corpo é fundamental também na terceira idade!