



FRIEIRAS – Extremidades Sensíveis

As frieiras são uma reação da pele ao frio e às variações de temperatura. Incomodam, mas podem ser aliviadas com alguns cuidados.

MUDANÇAS BRUSCAS

Em pessoas mais suscetíveis, a exposição ao frio faz com que os vasos sanguíneos da pele exposta se contraíam demasiado, dificultando a circulação do sangue nas extremidades do corpo.

Quando seguida de exposição a uma temperatura superior, habitualmente em espaços fechados, ocorre um aumento brusco do fluxo de sangue que chega às extremidades, não acompanhado pela necessária dilatação dos vasos sanguíneos. Como resultado produz-se uma reação inflamatória – **frieira**.

À FLOR DA PELE

É esta reação inflamatória que é responsável pelos sinais e sintomas das frieiras:

- **Comichão ou sensação de queimadura;**
- **Dor e inchaço;**
- **Alteração de cor**, que pode ir do vermelho ao azul-escuro, e quando pressionada, a pele apresenta manchas brancas;
- Feridas (nos casos mais graves).

As extremidades – **mãos, pés, nariz e orelhas** – são **as zonas do corpo mais afetadas**: são as mais expostas ao frio e as que mais procuramos aquecer para restabelecer a temperatura e o conforto.

UM INCÓMODO “PASSAGEIRO”

As frieiras são mais comuns nos idosos e nas mulheres, quando existem alterações da circulação sanguínea e história familiar. Pessoas que trabalham ao ar livre também são mais vulneráveis.

As frieiras incomodam, mas geralmente não são graves. É, no entanto, essencial ter os **cuidados necessários** para aliviar o desconforto associado e para ajudar à recuperação da pele:

- Mantenha as **zonas afetadas secas e quentes**, evitando coçar ou esfregar;
- Evite a exposição ao frio e outras agressões como detergentes, por exemplo.
- **Aplique um creme hidratante** para aliviar a comichão. Informe-se com o seu farmacêutico.

Caso ao fim de duas a três semanas as frieiras ainda não tenham desaparecido, consulte o médico. Poderá ser necessário a toma oral ou a aplicação na pele de medicamentos para o efeito.

PROTEGER... É O SEGREDO

No tempo frio deve pôr em prática algumas medidas simples que permitem prevenir o aparecimento de frieiras ou evitar o seu agravamento:

Proteja as zonas do corpo mais expostas, use luvas, meias de lã, calçado quente e confortável, gorros e um cachecol para proteger o rosto;

Evite mudanças súbitas de temperatura, ao entrar num espaço aquecido, retire os agasalhos e deixe a pele habituar-se ao ambiente;

Não se exponha a fontes de calor intenso, como aquecedores, lareiras e água quente, porque agravam os sintomas.

COM A AJUDA DESTA FARMÁCIA

Na farmácia encontra os melhores conselhos para prevenir as frieiras, bem como conselhos e produtos que ajudam a aliviar a dor e a comichão, ao mesmo tempo que mantêm a pele hidratada e protegida.

UTENTE:

FARMÁCIA:

TEL.: