



PERNAS PESADAS

UM SINTOMA A VIGIAR

A sensação de pernas pesadas é muito comum, mas não convém ignorá-la: é que, além do cansaço, pode revelar um problema venoso que exija tratamento.

PORQUE “PESAM” AS PERNAS?

A sensação de cansaço e peso nas pernas é, por vezes, um sinal dos tempos modernos, de hábitos que, por vezes, conduzem a um mau funcionamento do sistema venoso – a rede de veias que transporta o sangue das várias partes do corpo ao coração.

É nas pernas que os problemas venosos são mais comuns. O sangue é obrigado a “subir” para chegar ao coração – retorno venoso. Quando este caminho é dificultado ou interrompido, dá origem a um conjunto de sintomas que podem começar pelo cansaço, aquilo que se designa como “pernas pesadas”.

São vários os fatores que podem influenciar o sistema venoso:

- ✓ **Hereditariedade** – existe uma predisposição familiar;
- ✓ **Género e idade** – a prevalência aumenta a partir dos 30 anos, sendo as mulheres mais afetadas do que os homens;
- ✓ **Hormonas** – alterações hormonais, como as da gravidez e da menopausa, e o uso de contraceptivos orais (pílulas, por exemplo) aumentam o risco de desenvolvimento de alguns problemas;
- ✓ **Antecedentes pessoais** – a existência prévia de uma doença venosa aumenta a possibilidade de novos episódios;
- ✓ **Imobilização prolongada** – estar muito tempo parado, de pé ou sentado, sem mexer as pernas, no trabalho ou numa viagem de avião, dificulta o retorno venoso;
- ✓ **Tabagismo e alcoolismo** – o tabaco e o álcool afetam a fluidez do sangue;
- ✓ **Sedentarismo e alimentação desequilibrada** – favorecem o excesso de peso, e consequentemente uma carga extra para as pernas.

PARA ALÉM DO CANSAÇO

A sensação de pernas pesadas quando é **persistente**, pode revelar outros problemas: importa por isso estar atento a outros sintomas **como dor, inchaço, comichão e câibras**.

Se não forem tratadas, as pernas pesadas podem ter como **consequência**:

UTENTE:

FARMÁCIA:

- ✓ **Derrames:** vasos capilares (pequenos vasos sanguíneos) que se tornam visíveis na perna, na coxa ou no tornozelo;
- ✓ **Varizes:** dilatação das veias;
- ✓ **Flebites:** entupimento das veias localizadas junto à pele.

TRATAR QUANTO ANTES

Os problemas venosos afetam e muito a qualidade de vida, pelo que importa travar o seu desenvolvimento, o que pode passar por recorrer a:

- ✓ **Medicamentos, suplementos alimentares e produtos de aplicação local (géis, cremes, sprays, etc) que aumentam a tonicidade das veias:**
Evitam o inchaço e melhoram a circulação (venotrópicos); consulte o seu médico ou farmacêutico sobre as melhores opções para si.
- ✓ **Meias de descanso:** que através da compressão ajudam a prevenir os problemas venosos.

REDUZIR O RISCO

O melhor é sempre prevenir, protegendo as suas pernas:

- ✓ **Faça uma alimentação equilibrada, beba muita água e pratique atividade física regular.**
- ✓ **Evite banhos quentes e saunas:** alterne a água morna com água fria e faça massagens nas pernas com movimentos circulares
- ✓ **Evite a exposição solar prolongada.**
- ✓ **Evite roupa apertada e use calçado confortável:** evite tanto os saltos rasos como os demasiado altos (3 a 4 cm é o ideal).
- ✓ **Evite a ingestão abusiva de bebidas alcoólicas e deixe de fumar.**
- ✓ **Não permaneça muito tempo sem mexer as pernas** e evite cruzá-las por períodos prolongados, quando se senta. Sempre que possível, mantenha-as ligeiramente elevadas.

COM A AJUDA DA SUA FARMÁCIA

Se costuma sentir as pernas pesadas e cansadas, se está muitas horas de pé ou sentado (a), se apresenta algum sintoma que o (a) preocupe, não existe em dirigir-se à farmácia: o seu farmacêutico pode ajudá-lo (a) a controlar os fatores de risco e a prevenir a doença venosa; se necessário, pode ainda encaminhá-lo para uma consulta médica.

TEL.: