



# HÀBITS GENERALS PER PREVENIR L'APARICIÓ DE VARIUS

Les varius amb el temps solen empitjorar i originen danys importants en la nostra salut. Per això hem de prendre consciència de la importància de prevenir-ne l'aparició. Això es pot aconseguir aplicant petits hàbits o cures personals en el dia a dia:

1. **Evitar romandre en una mateixa postura durant llargs períodes de temps, bé dempeus o assegut.**
2. **Evitar el sedentarisme.** Practicar amb regularitat algun esport: caminar, nedar, córrer, anar en bicicleta, etc.
3. **Moure lleugerament les cames i posar-les en alt.** Es poden fer els exercicis següents, que consisteixen a:
  - Asseure's en una cadira i fer moviments d'obrir i tancar les cames, amb la punta dels peus.
  - Asseure's en una cadira i flexionar els peus, fent moviments d'elevació de puntes dels peus i posteriorment dels talons.
  - En qualsevol postura, fer girs de turmell i cames (moviments circulars amb la punta dels peus).
  - Tombar-se i elevar les cames per sobre del cor.
4. **Dormir amb les cames lleugerament elevades.**
5. **Aplicar massatges lleugers** a les cames, amb cremes o locions adequades, amb consulta mèdica prèvia, per afavorir la circulació sanguínia i evitar pells seques o esquerdades (per prevenir l'aparició d'úlceres).
6. **No dutxar-se o banyar-se amb aigua massa calenta.** Aplicar aigua freda pot alleujar la sensació de pesadesa.
7. **Fer servir mitges de compressió** adequades a cada tipus de persona, sota prescripció mèdica.
8. **Utilitzar calçat còmode**, amb una mica de taló (aproximadament d'uns 2 cm).
9. **Evitar els ambients massa calorosos i les fonts de calor** (saunes, exposició solar a les cames, etc.).
10. **Adquirir bons hàbits alimentaris (dieta rica en fibra)**, així s'aconseguirà evitar un sobrepès. A més, els aliments processats i ultraprocesats són rics en greixos que s'acumulen a la paret de les venes i hi augmenten la pressió, la qual cosa pot provocar l'aparició de varius. Per a més informació sobre nutrició i alimentació saludable, accedeixi a [univaleActiva.es](http://univaleActiva.es), a través de l'[enllaç](#) següent.
11. **Evitar addiccions com el consum d'alcohol i tabac.** Per aconseguir-ho, descarregui els nostres consells relacionats amb la prevenció d'addiccions a l'[enllaç](#) següent.
12. **Acudir al metge** quan amb aquests hàbits no es pot portar una per obtenir un diagnòstic correcte i unes pautes d'actuació.

