

Cames pesades o inflades per la calor. Com evitar-ho?

Les cames inflades es converteixen en un problema real a la nostra població a l'estiu. Les altes temperatures produeixen una vasodilatació a les venes que fa que s'engrandeixin i, com a conseqüència, perdin elasticitat. Us ho expliquem.



Blanca Simón Fabregat

Infermera

CAP Sarrià, Vallvidrera i Les Planes

@CapSarria



L'edema, retenció de líquids

Les cames s'inflen perquè re-tenen líquids, el que s'anomena edema, i impedeix a les venes realitzar el seu paper de retorn venós. Per aquest motiu, és molt important evitar aquesta retenció de líquids, ja que si es veu afectat el retorn venós aquest provocarà que s'inflin les extremitats, principalment les inferiors.

Si la persona pateix del cor o té insuficiència cardíaca, cal descartar que sigui per aquest motiu i caldria consultar al professional sanitari



Quins factors agreugen la inflamació?

- En primer lloc, el sedentari-isme. Estar moltes hores asseguts i sense activar la mobilitat pot produir una gran retenció de líquids amb el pas del temps. També estar moltes hores en peu pot dificultar el retorn venós.
- Seguidament, l'obesitat, la insuficiència venosa i l'alimentació (evitar el consum de sal i realitzar una dieta mediterrània) i alguns fàrmacs.
- Finalment la roba excessi-vament ajustada.

Com ho podem evitar?

- No estar molta estona al sol ni amb molta calor.
- Banys d'aigua freda a extre-mitats, ja que afavoreix el retorn venós.
- Massatges per afavorir el retorn venós.
- Alimentació saludable. Ali-ments frescos, consum de fruites i verdures. Evitar ali-ments rics en greixos, així com reduir el consum de sal i evitar el consum d'aliments rics en potassi [plàtan, alvo-cat, espinacs].
- Mantenir les cames en posi-ció horitzontal.
- Cal hidratar-se sovint. La hi-dratació correcta seria 1-2 litres d'aigua al dia.
- Pot ser de gran ajuda portar mitges de compressió.
- Fer activitat física diària-ment.

Si fent totes aquestes mesu-res, veieu que les cames en-cara s'inflen, podeu acudir al vostre centre sanitari de refe-rència per una valoració més exhaustiva.