



E

**LAS MEDIAS DE
COMPRESION
ELÁSTICA**

UTILIDAD DE LAS MEDIAS ELÁSTICAS

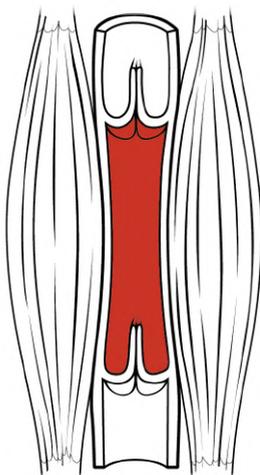
E.1

¿Por qué las medias mejoran mi circulación venosa?

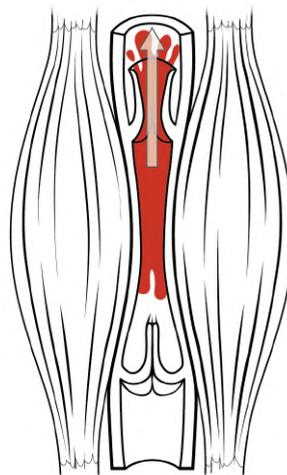
La sangre venosa circula desde los tejidos hacia el corazón. En las piernas es transportada a través de las venas profundas y las venas superficiales, siendo estas últimas las que se encuentran situadas inmediatamente debajo de la piel.

En la Enfermedad Venosa Crónica (EVC) las venas superficiales de los miembros inferiores “enferman”, siendo incapaces de realizar su función de retorno, lo que conduce a que se dilaten y se tornen tortuosas, convirtiéndose en varices. Las medias de compresión favorecen el funcionamiento de este sistema venoso al ejercer una presión externa continua, decreciente en sentido proximal (mayor presión a nivel de los pies y tobillos para ir disminuyendo progresivamente hacia el muslo y la ingle), lo que mejora el flujo de retorno hacia el corazón. Son uno de los pilares del tratamiento médico de las varices.

Músculos relajados
Válvulas cerradas



Músculos contraídos
Válvulas proximales abiertas



E.2

¿Cómo alivian las medias la pesadez de piernas?

Las molestias motivadas por la EVC incluyen, entre otros síntomas, pesadez, tirantez, picor e hinchazón. Estas molestias son más acusadas al final del día y especialmente si se está mucho tiempo de pie o con las piernas colgando, y mejoran con la elevación de las piernas y la movilización de la musculatura de la pantorrilla.

Estos síntomas se producen por una sobrecarga de presión debido al acúmulo de sangre venosa en las zonas más distales de las piernas.

Esta sobrecarga se puede producir tanto como por una mala función de las venas (pacientes que padecen EVC), así como por el fallo de los mecanismos que favorecen el retorno venoso (disminución del efecto de la bomba muscular de la pantorrilla) y/o por la imposibilidad de que estos mecanismos entren en acción (por ejemplo, cuando estamos parados de pie y estáticos durante mucho tiempo o en personas que padecen una parálisis muscular).

La aplicación de una presión externa decreciente como la que ejercen las medias de compresión facilita el “drenaje venoso” y disminuye el acúmulo de sangre en las zonas más bajas aliviando así las molestias relacionadas con este problema.

E.3

¿Cómo previenen las medias las complicaciones de las varices?

Las medias de compresión actúan evitando que se produzca la hinchazón o, una vez que se produce, la mejoran facilitando que el líquido regrese al interior de las venas. Previenen el desarrollo de úlceras o facilitan su curación al disminuir la presión en esas regiones más bajas de las piernas.

Otras veces las varices pueden sangrar (varicorragia). Este sangrado espontáneo o debido a un traumatismo local se produce en zonas de piel muy adelgazada que se sitúa sobre "perlas" varicosas muy superficiales. Las medias protegen la piel evitando el daño local (por golpes o rascado) y evitan el desarrollo de esos pequeños nódulos varicosos así como la fragilidad de la piel.



TIPOS DE MEDIAS ELÁSTICAS

E.4

¿Todas las medias son iguales?

No, al contrario, existen varios tipos de medias con funciones diferentes:

1. Medias, como prendas de vestir, que no tienen ninguna acción terapéutica.

- Medias “normales” para cubrir las piernas cuando se usan faldas o vestidos.
- Medias de descanso, que son medias como las anteriores, pero ejercen una ligera presión sobre las piernas, produciendo una sensación agradable, de descanso, pero no terapéutica.

2. Medias de compresión, que ejercen una clara función terapéutica en las piernas.

- Las medias antiembólicas son medias de compresión ligera, específicamente diseñadas para pacientes encamados.
- Las medias de compresión decreciente se utilizan para tratar la Enfermedad Venosa Crónica (EVC) y aliviar sus síntomas.

La terapia compresiva gradual ejerce una presión decreciente en la pierna, de forma que en el tobillo la compresión es mayor y decrece a medida que nos acercamos a la zona inguinal. Esta diferencia de compresión es la que facilita que la sangre ascienda de nuevo hasta el corazón, favoreciendo así el retorno venoso.



E.5

¿Puedo usar calcetín en vez de media tipo panty?

Depende del tipo de EVC, y sus características físicas. Estos parámetros nos indicarían qué tipo de compresión y longitud necesitaría utilizar. Dentro de cada tipo de compresión, hay diferentes longitudes:

1. Media corta hasta parte baja de la rodilla, A-D (también conocidas como calcetín).
2. Media hasta mitad del muslo, media larga A-F.
3. Media hasta la raíz del muslo, media larga A-G.
4. Medias hasta la cintura, también conocidas como Panty

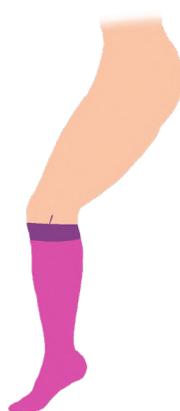
Para optimizar la acción terapéutica de la compresión, se debería usar la media correcta en cuanto a compresión y longitud, pero dado que el mayor efecto de compresión ocurre por debajo de la rodilla (donde suelen localizarse los síntomas y las lesiones cutáneas), existen evidencias científicas sobre que, ante la dificultad o imposibilidad de usar medias de mayor longitud, el uso de una media corta o calcetín es más beneficioso que no usar ninguna.



Panty



Hasta el muslo



Hasta la rodilla



E.6

¿Dónde puedo adquirir las medias elásticas?

Al ser un producto sanitario podemos adquirirlas con total garantía tanto en farmacias, como en ortopedias, siempre y cuando estén homologadas por la autoridad sanitaria, y el profesional que nos atienda en estos establecimientos nos mida las circunferencias de tobillo, pantorrilla, rodilla y muslo para darnos la talla adecuada a nuestras características físicas (que no tiene relación con las tallas estándares de las prendas de vestir, ni con el calzado).



E.7

¿Tiene que ser siempre de mucha compresión?

No necesariamente, aunque para un adecuado efecto terapéutico habría que usar la compresión adecuada al grado de EVC del paciente, que debe ser prescritas por un médico que conozca bien su historial médico.

Solo si, debido a las características físicas del paciente existe imposibilidad o no tolera una media de compresión adecuada al grado de enfermedad, puede usar una compresión menor a la necesaria, ya que hay evidencia de que siempre es mejor usar este tipo de media que no usar ninguna.

MEDIAS ELÁSTICAS PARA SITUACIONES ESPECIALES

E.8

¿Existen medias o sistemas de compresión para la úlcera?

Una compresión adecuada acelera la curación de la úlcera venosa (UV), mejora los síntomas y la calidad de vida, y previene la recidiva.

Existen varios tipos de compresión para poder tratar una úlcera, como:

- Vendajes: Tradicionalmente la compresión en la UV se ha realizado mediante una variedad de vendajes (no todos idóneos):
 - El vendaje ideal es un vendaje multicapa de baja elasticidad que mantiene su efecto varios días, con buena tolerancia incluso durante la noche. Son muy útiles al comienzo del tratamiento, cuando existe mucho edema y se precisan curas frecuentes de la herida, pero acaban siendo incómodos de mantener a lo largo del tratamiento (meses).
- Medias: Existen medias específicas para UV, que pueden ser colocadas por el propio paciente o acompañante. Son mejor toleradas cuando ya ha disminuido el edema (hinchazón) inicial. Se trata de unos “kits” que combinan:
 - Una media interior de menor presión (fácil de colocar y tolerar, por lo que se puede usar incluso por la noche, sirviendo de sujeción del apósito sobre la UV); y una media exterior, que aunque tiene mayor presión, se coloca con facilidad al deslizarse sobre la media interior. Esta media de mayor compresión, es peor tolerada en reposo por lo se debe retirar durante el reposo nocturno.
- Dispositivos ajustables: Están realizados en un material de baja elasticidad, y se adaptan a la pierna mediante unas solapas de velcro, que se van adaptando al diámetro de la pierna, ofreciendo una presión estandarizada según una escala. Son fáciles de colocar por el paciente o acompañante, y a diferencia de las medias se puede usar aunque exista edema.



E.9

¿Se debe usar medias de compresión durante el embarazo?

Sí, se ha demostrado que el uso continuado de algún tipo de compresión durante todo el embarazo no solo reduce los síntomas, sino también la incidencia de varices y la aparición de complicaciones.

Existen medias tipo panty especiales para embarazadas, El principal problema del uso de medias (y especialmente en el embarazo) es la baja tolerancia por la incomodidad de usar una media alta tipo panty (pese a que existen modelos adaptados), o una media hasta el muslo que no se sujeta bien. En estos casos la paciente puede obtener los mismos beneficios usando una media de menor longitud. En cuanto a la compresión, puede usarse una media de clase CCL2 (23-32 mmHg) o CCL1 (18-21 mmHg) según la tolerancia de la paciente.



E.10

¿Es útil usar medias de compresión durante el parto o la cesárea?

Sí, porque disminuyen el riesgo tromboembólico.

El parto y el posparto son períodos de riesgo trombótico alto debido a una situación fisiológica de hipercoagulabilidad para evitar el sangrado uterino. Por este motivo todas las guías obstétricas recomiendan profilaxis TEV, fundamentalmente farmacológica con heparina subcutánea, pero también con medidas físicas como movilización precoz y uso de compresión elástica.

Aunque en algunos centros se usan medias antiembolicas, en otros muchos casos no se usa ninguna compresión. Las pacientes deberían preguntar a su obstetra sobre esta cuestión, y si ya usan medias de compresión, pueden usarlas para el parto/cesárea, disminuyendo el riesgo tromboembólico.



E.11

Tengo una trombosis ¿es importante usar compresión?

Si, la compresión y la movilización precoz son las piedras angulares del tratamiento. Se ha demostrado que el uso de compresión:

- Alivia los síntomas.
- Disminuye el riesgo de EP.
- Previene la hinchazón crónica de la pierna en el contexto de un síndrome posttrombótico.

En estos casos, como siempre, debería usarse la compresión mejor tolerada, que en la mayoría de casos suele ser una media hasta rodilla o medio muslo, de compresión CCL2 (23-32 mmHg) o CCL1 (18-21 mmHg), según la tolerancia de los pacientes.

E.12

Si tengo insuficiencia venosa... ¿debo usar una media o calcetín de compresión mientras realizo deporte?

La popularidad de las medias de compresión ha aumentado considerablemente entre los deportistas y cada vez se comercializan más medias de compresión para corredores, ciclistas,... En teoría el uso de calcetines de compresión durante el entrenamiento tiene como objetivo ayudar al músculo esquelético a bombear, aumentar la velocidad venosa profunda y/o disminuir la acumulación de sangre en las venas de la pantorrilla y aliviar las molestias musculares de aparición tardía.



En pacientes sin enfermedad venosa crónica (EVC) se le puede aconsejar usar un calcetín CCL1 (18-21 mmHg) para la práctica deportiva. Se ha demostrado su utilidad para prevenir la evolución de la enfermedad en pacientes con EVC, en cuyo caso deben usar un calcetín clase CCL2 (23-32 mmHg) o CCL1 (18-21 mmHg) según la tolerancia del paciente.

