



Pacific Cardiovascular Associates Medical Group, Inc.

Medias de compresión

Las medias de compresión son un elemento de soporte que ayudan a controlar la hinchazón de pies, tobillos y parte baja de la pierna. La hinchazón, o edema, se produce por una acumulación de líquido en el tejido. Use las medias de compresión recomendadas por su médico.

Prevenir la acumulación de líquido o edema es importante porque:

- Produce dolor en la pierna o el pie
- Evita que la sangre circule hacia la superficie de la piel
- Evita que las heridas sanen

****Use las medias de compresión tan pronto se levante por la mañana****

Colóquese la media antes de levantarse de la cama por la mañana.

Esto detiene la hinchazón antes de que comience. Estos son algunos consejos para usar las medias correctamente:

- Use las medias durante todo el día.
- Quíteselas a la hora de dormir por la noche antes de ducharse o tomar un baño. Debería ducharse o tomar un baño inmediatamente después de quitarse las medias.
- Duerma con los pies elevados por arriba del nivel del corazón para evitar la hinchazón por la noche.

Cómo ponerse y sacarse las medias

- Las medias están fabricadas con fibras de tela especiales. Para evitar daños, quítese las joyas que pudieran perforar o rasgar la tela antes de ponérselas.

1. Coloque la media sobre el pie y suavemente deslícela hasta el talón.

2. Suavemente deslice la media por la pierna, hacia arriba. No tire ni jale ya que esto podría hacer un agujero o rasgar la tela. Alise las arrugas o dobleces para evitar que la piel se irrite.

****Los guantes de goma de cocina o de uso médico adquiridos en una farmacia pueden ayudar a agarrar las medias con las puntas de los dedos, si tiene problemas para deslizarlas por la pierna.**

3. Suavemente, deslice la media hacia abajo por la pierna hasta el talón. Deslícela para sacarla del tobillo y el pie.

Cómo cuidar sus medias

Siga las instrucciones de lavado.

- Pueden lavarse en lavadora. Use el ciclo suave y jabón suave.
- Para secarlas, colóquelas estiradas sobre una toalla para proteger la forma de las medias.
- No use productos a base de petróleo, como la vaselina. Estos productos pueden dañar las fibras de las medias.

Cuándo comunicarse con el doctor

Si tiene alguno de estos síntomas, comuníquese con su médico:

- Entumecimiento u hormigueo que no sea normal
- Dolor o aumento del dolor
- Cambios en el color o la temperatura de sus dedos o pies
- Aparición de heridas nuevas