



Enfoque en la Terapia de Compresión

Lo que debe saber sobre la Terapia de Compresión para la Trombosis Venosa Profunda y el Síndrome Postrombótico

¿Qué es la Terapia de Compresión?

Cuando el cuerpo retiene líquido en una zona específica, como las piernas, los brazos o el abdomen, la consiguiente hinchazón se denomina **edema**. Si tiene un edema, puede recomendarse una terapia de compresión para prevenir o controlar la hinchazón.

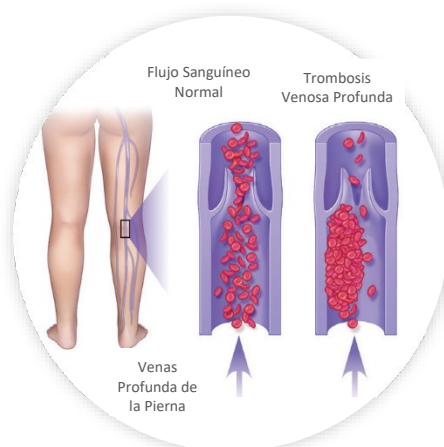
La **terapia de compresión** consiste en llevar una prenda de vestir, normalmente medias, para mejorar la circulación evitando la acumulación de líquidos. Además de las medias, las prendas pueden ser mangas, medias pantis o leotardos, según la localización y el tipo de hinchazón que usted tenga.

Hay varias situaciones en las que la terapia de compresión puede ser útil, entre ellas:

- Piernas cansadas.
- Venas varicosas.
- Insuficiencia Venosa Crónica (IVC).
- Linfedema.
- Trombosis Venosa Profunda (TVP).

¿Qué es la Trombosis Venosa Profunda?

La **trombosis venosa profunda**, comúnmente conocida como TVP, se produce cuando se desarrolla un coágulo de sangre (**trombo**) en las venas grandes de las piernas, la zona pélvica (cadera) o el brazo. Algunas TVP pueden no causar dolor, pero otras pueden ser bastante dolorosas. Si las TVP se identifican y se tratan a tiempo, muy pocas son potencialmente mortales y muchas personas se recuperan por completo. Otras pueden seguir teniendo dolor y molestias en el lugar donde se produjo.



¿Qué es el Síndrome Postrombótico?

Cuando se forma un coágulo en una vena, el coágulo (o la hinchazón que provoca el coágulo) puede dañar las válvulas del interior de la vena. Las válvulas dañadas, así como el coágulo, impiden que la sangre pase de la pierna al corazón. La falta de flujo sanguíneo puede causar dolor y molestias. Esta situación se conoce como **síndrome postrombótico (SPT)**.

En general, el SPT se produce en el 20 al 40% de los pacientes que desarrollan una TVP en las piernas. Es la complicación más común de la TVP.

Para más información, consulte estos folletos relacionados:

- La TVP y los Viajes en Avión.
- Enfermedad del Linfedema.
- Entendiendo la Trombosis Venosa Profunda.

¿Necesito medias de compresión?

Si tiene problemas de dolor e hinchazón en las piernas debido a un coágulo de sangre en la pierna, el uso de una media puede aliviar el dolor. El uso de medias de compresión también puede prevenir el STP. Pregunte a su médico si las medias de compresión pueden ayudarle.

Por ejemplo, si tiene un flujo sanguíneo deficiente en las arterias de las piernas (diferente de las venas de las piernas), las medias de compresión pueden no ser la opción adecuada para usted. Por ello, es importante que hable primero con su médico.

¿Cómo funcionan las medias de compresión?

Las medias de compresión están fabricadas con un tejido elástico especial. La compresión aprieta suavemente los músculos de la pierna y las paredes de las venas. Esto ayuda a mover el líquido hacia arriba de la pierna y evita que se acumule en el tobillo. Así mejora el flujo sanguíneo y se reduce el dolor de piernas.

¿Cómo puedo conseguir medias de compresión?

Hay distintos tipos de medias de compresión, y cada uno de ellos se utiliza por razones diferentes. Para prevenir o tratar el STP, el médico le indicará el uso de una media. Debe llevar la prescripción a una farmacia o a una tienda de suministros médicos que venda las medias.

Solicite a alguien de la farmacia o de la tienda que le mida la pierna para obtener la talla correcta. Lo mejor es que le tomen la medida por la mañana, cuando la pierna está menos hinchada.

¿Qué tipo de medias de compresión debería comprar?

El nivel de tensión de las medias de compresión se mide en milímetros de mercurio (mmHg). Para prevenir o tratar el STP, usted necesita una media que proporcione una fuerza de compresión de 30 a 40 mmHg. Su médico se lo indicará en la prescripción.

En caso de que no pueda usar esta fuerza de la media, su médico puede prescribirle una de menor fuerza.

Existen medias de compresión de diferentes estilos: hasta la rodilla, hasta el muslo o de cuerpo entero.



¿Cómo me pongo las medias de compresión?

Las medias de compresión están diseñadas para que se ajusten bien. Puede llevar tiempo y práctica acostumbrarse a ponérselas correctamente. A continuación le ofrecemos algunos consejos para ayudarle:

- Póngase las medias a primera hora de la mañana, cuando las piernas están menos adoloridas e hinchadas.
- Asegúrese de que el talón está en la posición correcta y las costuras están rectas. Tire suavemente de la media de compresión hacia arriba de la pierna, suavizando el material sobrante mientras tira.
- Si se coloca una media hasta el muslo o más larga, levántese para seguir tirando de ella sobre la rodilla, las caderas y la cintura. Intente usar guantes de limpieza de goma para ayudar a sujetar y alisar las arrugas. Las uñas y los dedos desnudos pueden provocar un desgarro o un deslice, lo que puede afectar a la compresión de las medias.
- Las medias de compresión deben ser lisas para favorecer la circulación. No enrolle las medias de compresión hasta la rodilla o hasta el muslo en la parte superior. No doble las medias hacia abajo si le parecen demasiado largas. Si cree que las medias le aprietan demasiado, pida a su médico que le indique una fuerza menor.
- Aplique polvos de talco en las piernas para que las medias se pongan con más facilidad. Si usa una loción, espere a que la piel esté seca antes de ponerse las medias.
- Si tiene dificultades para inclinarse o agacharse, pida a alguien de confianza o a un cuidador que le ayude a ponerse y quitarse las medias.

Tenga en cuenta estos aspectos si utiliza medias de compresión:

- Cuando no utiliza las medias de compresión por uno o dos días, podría resultar difícil colocárselas.
- Si sus extremidades se hinchan demasiado y no puede ponerse las medias porque le aprietan mucho, es posible que tenga que vendarse las extremidades como le indique su médico. *Si nota un dolor intenso o que el edema empeora, póngase en contacto con su médico de inmediato.*
- Es posible que tenga que volver a medirse cada año, especialmente si ha ganado o perdido más de 5 kilos.

Si tiene más preguntas sobre sus medias de compresión, asegúrese de ponerse en contacto con su médico.

Lo más importante de las medias de compresión es llevarlas constantemente y sustituirlas regularmente. Con el tiempo, cualquier prenda de compresión perderá su elasticidad y su eficacia. Las medias de compresión duran entre cuatro y seis meses con los cuidados adecuados.



¿Cuándo debo usar las medias?

Si tiene dolor e hinchazón en las piernas durante varias semanas después de que se haya detectado el coágulo de sangre, debe empezar a usar las medias lo antes posible. Recuerde:

- Póngase la media a primera hora de la mañana, cuando la pierna esté menos hinchada.
- Solo use una media en la pierna con el coágulo de sangre.
- Quítese la media a la hora de acostarse. Si puede elevar la pierna al sentarse o acostarse por la noche, también puede quitarse la media en ese momento. Sáquela lentamente y con cuidado.

¿Cuánto tiempo tengo que usar las medias?

Debe llevar la media a diario, pero consulte con su médico sobre el tiempo que debe seguir usándola.

Cuidado de las medias de compresión

En general, se recomienda lavar la media cada dos días con un jabón suave. Utilice agua caliente y lávela a mano o en el ciclo suave de la lavadora. Después de enjuagar completamente la media de compresión, elimine el exceso de agua enrollándola en una toalla. Asegúrese de seguir las instrucciones del paquete.



Preguntas para su médico

Es importante que trabaje junto con su médico en relación a su diagnóstico y tratamiento. Puede llevar este formulario consigo para ayudarlo a hablar con su médico de preguntase inquietudes que pudiese tener.

