

## Educación al paciente

# Recomendaciones para el uso de medias de compresión elástica

Las **medias de compresión elástica** ayudan a prevenir el estasis venoso, es decir, el acúmulo de sangre en las venas de las piernas, que es más marcado cuando nos movemos menos, y por lo tanto se favorece la formación de trombos.

Pero para que las medias realicen su función, es necesario utilizarlas correctamente. Su mala utilización podría llevar a complicaciones no deseables.

### Si se le recomienda continuar el tratamiento al alta con medias elásticas de compresión graduada:

- Asegúrese que la talla de las medias es la adecuada a sus medidas.
- Colóquese las medias siguiendo las instrucciones del fabricante y vigile que no se produzcan pliegues.
- Siga las indicaciones de su médico, pero debe llevar las medias de forma continuada y retirarlas 1-2 horas al día. Cuando empiece a caminar podrá retirarlas durante la noche.
- Antes de colocarse las medias nuevamente cada día, debe revisar el estado de la piel (posible aparición de enrojecimientos, rozaduras, ampollas, palidez...) en especial a nivel de tobillos, talones y rodillas, y en caso de detectar alguna de estas lesiones no debe volver a ponerse las medias y debe consultar a su médico. Si le producen dolor tampoco debe volver a ponerlas.
- Las heridas debe cubrir las con un apósito antes de poner las medias.
- Deseche las medias cuando pierdan capacidad de presión. Para prolongar su vida procure lavarlas a mano o a bajas temperaturas, con detergentes para ropa delicada y secar al aire sin exposición directa al sol o fuentes de calor.
- Utilice las medias el tiempo prescrito por su médico.

### Para colocarse las medias después del aseo diario (Figura 1):

- Retire de las manos pulseras, anillos o cualquier objeto que pueda dañar las medias.
- Se recomienda la utilización de guantes de látex o vinilo que facilita la colocación de las mismas.
- Secar bien los pies antes de colocar las medias.
- Introducir la mano en la media hasta localizar el talón y darle la vuelta a la media hasta el talón.
- Introducir el pie hasta que el talón esté en su sitio.
- Estirar del cuerpo de la media de forma que se deslice recto y sin arrugas por la pierna, para que el ajuste sea el adecuado y no queden pliegues.



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de [quironsalud.es](http://quironsalud.es), o en nuestra App.

Hospital El Pilar  
Grupo  quirónsalud

## Educación al paciente Recomendaciones para el uso de medias de compresión elástica

Figura 1.



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de [quironsalud.es](http://quironsalud.es), o en nuestra App.

Hospital El Pilar

Grupo  quirónsalud