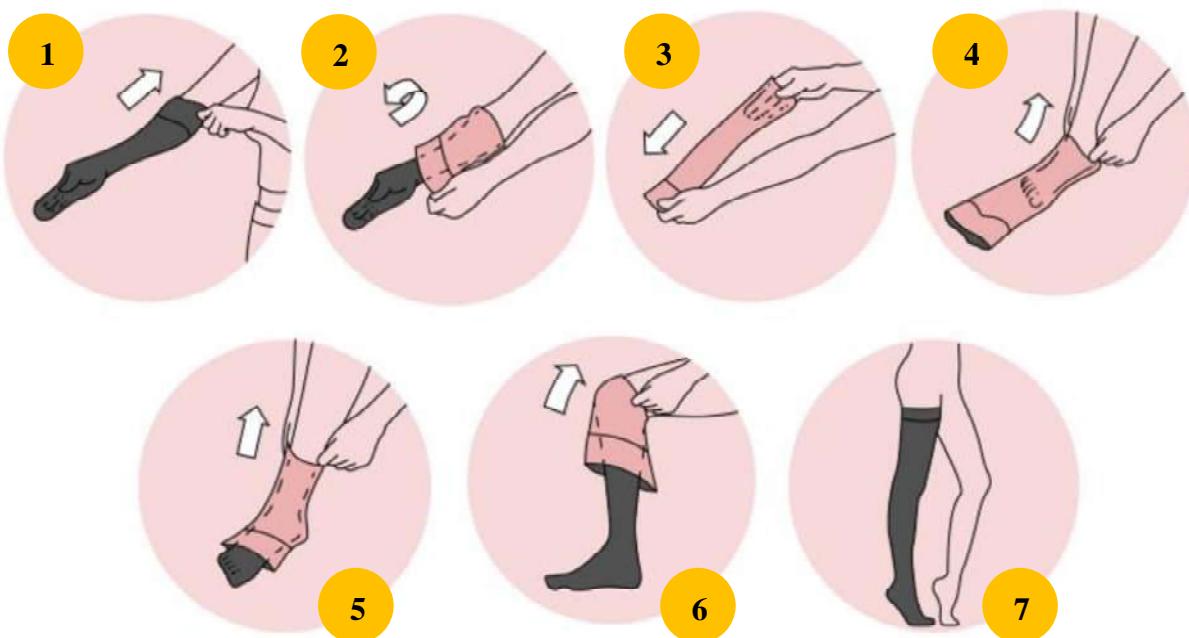


## RECOMENDACIONES AL PACIENTE: MEDIAS DE COMPRESIÓN

En situaciones postquirúrgicas, los pacientes experimentan menos actividad física, por lo que se utilizan medias elásticas compresivas para mejorar la circulación venosa en los miembros inferiores, que ayudan a prevenir la hinchazón de las piernas y el riesgo de tromboembolismo (formación de coágulos en la sangre). El médico especialista le indicará qué tipo de media deberá utilizar, tanto la talla como el nivel de compresión.

Las medias de compresión se colocan generalmente por la mañana (ya que es el momento en el que la pierna está menos inflamada) y se retiran por la noche (al acostarse). Deben sentirse firmes alrededor de la pierna. Para colocarlas, siga las siguientes **recomendaciones**:



- De la vuelta a la media colocándola del revés, excepto la puntera (dibujos 1-2-3).
- Introduzca el pie hasta pasar el talón y suba la media poco a poco (dibujos 4-5).
- Procure no tirar de la blonda al subir la media (dibujo 6) y colóquela evitando que se formen arrugas (dibujo 7).

Si lo desea, puede ver un video de cómo se coloca la media de compresión escaneando este código con su teléfono móvil:



Imágenes y videos: Laboratorios Cinfá®

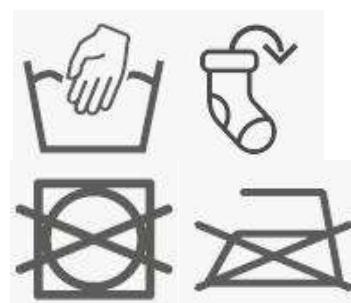
Si le cuesta colocar la media de compresión, puede probar con estos **consejos**:

- Aplicar loción en la pierna y colocar la media una vez se haya secado.
- Aplicar polvos de talco para ayudar a que la media se deslice mejor.
- Existen dispositivos de ayuda para la colocación, disponibles en ortopédicas.
- Envolver el pie con una bolsa o guante de plástico para facilitar la colocación del pie en la media compresiva siguiendo estos pasos:



#### Mantenimiento de las medias de compresión:

- Consulte los consejos de lavado en el envoltorio de sus medias.
- Lavar cada 1-2 días de uso, del revés, fundamentalmente a mano, con agua fría, con jabón líquido para prendas delicadas y sin suavizante.
- Aclarar sin retorcer la media, dejar secar al aire, evitando secadora y radiadores, y no planchar.
- Sustituir las medias cada 4-5 meses, ya que pierden eficacia debido al uso.



#### Aplicación de frío local

- El frío provoca vasoconstricción, disminuyendo el flujo sanguíneo de la zona, lo que produce un alivio del dolor (efecto analgésico) y un control de la inflamación (efecto antiinflamatorio).
- Si le han indicado que se aplique hielo, puede hacerlo también sobre la media, envolviéndolo en una toalla para evitar daños en la piel (quemaduras).
- Se aplicará al menos 3 veces al día durante 10 minutos (aplicarlo durante más tiempo no hace más efecto).



**Esperamos que estas recomendaciones le sean de ayuda en su proceso.**