

**MEDIA DE COMPRESIÓN  
PARA PREVENIR QUE LAS ÚLCERAS VENOSAS VUELVAN  
(COMPRESSION STOCKING  
TO PREVENT VENOUS LEG ULCERS RETURNING )**

**¿Qué son úlceras venosas de la pierna?**

**What are venous leg ulcers?**

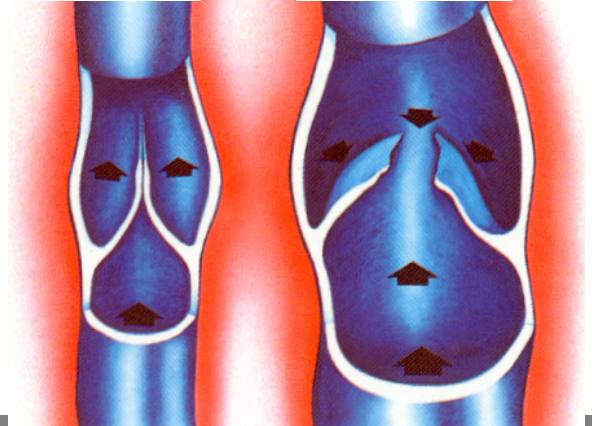
Las úlceras venosas de las piernas ocurren por causa de que sus venas no trabajan bien para transportar la sangre de sus piernas de regreso al corazón. Esta condición hace que aumente la hinchazón en la parte baja de las piernas, y causa la formación de úlceras. Para ayudar a que sus venas puedan regresar la sangre al corazón y así reducir la hinchazón, usted debe usar una media de compresión para prevenir que la úlcera vuelva.

**Las medias de compresión deben mantenerse firmes todo el tiempo. Sírvase observar el siguiente consejo:**

***(Compression stockings need to be very firm at all times. Please observe the following advice:)***

Vena normal

Vena anormal



**MEDIAS DE COMPRESIÓN (COMPRESSION STOCKINGS:)** Una vez que la úlcera haya sanado con el uso de vendajes, se le exigirá que use medias de compresión todos los días para prevenir que la úlcera vuelva a formarse (a ocurrir). Su médico o enfermera le aconsejará si es que necesita usar la media de compresión en una pierna o en ambas.

**PARA FACILITAR EL USO DIARIO DE SU MEDIA DE COMPRESIÓN, SE LE SUGIERE:**

**(TO HELP YOU WEAR YOUR COMPRESSION STOCKING EACH DAY PLEASE:)**

- ❖ Ducharse de noche inmediatamente antes de acostarse (no se duche en la mañana)
- ❖ Masajearse crema humectante en las piernas (después de la ducha), como por ejemplo "Sorbelene"
- ❖ Dormir con las piernas elevadas (levante un poco los pies de la cama)
- ❖ Ponerse las medias de compresión antes de colocar los pies en el suelo por las mañanas (para prevenir la hinchazón) Tome nota: Tener la media al lado de la cama podría resultarle de ayuda)
- ❖ Cubrir cualquier llaga abierta (heridas o úlceras) antes de ponerse las medias
- ❖ Si llega a ser insoportable usar la media de compresión debido al calor, puede quitárselas **PERO NO** camine alrededor si no tiene las medias puestas, ya que las piernas se hincharán inmediatamente haciendo difícil que pueda volver a colocársela. ***¡Descanse con los tobillos elevados más arriba de la altura de las caderas y mueva los pies para atrás y para delante para mejorar la circulación!***

***¡¡LAS MEDIAS SE DEBEN CAMBIAR CADA 6 MESES y de acuerdo a las instrucciones de manufactura !!!***

***(STOCKINGS MUST BE REPLACED EVERY 6 MONTHS and as per manufacturers***

***instructions!!!)***

**AJUSTE: (FITTING:)** Podría resultarle difícil ponerse las medias de compresión. Cuando compre sus medias pregunte si hay algo que puede usar para “ponerse” y “quitarse” las medias.

Cuando se ponga la media de compresión:

- ❖ Proteja la media de sus uñas y alhajas – poniéndose guantes de algodón o de goma
- ❖ Trate de no estirar de más la media cuando la esté subiendo. La media debe empezar en los dedos del pie y llegar justo debajo de la rodilla. ( no doble o enrolle la parte de arriba de la media ya que eso puede detener el flujo de la sangre en la pierna)
- ❖ Póngase siempre la media de acuerdo a las instrucciones que trae

### **EL CUIDADO DE LA MEDIA DE COMPRESIÓN**

#### **(CARE OF COMPRESSION STOCKING: )**

- ❖ No use cremas a base de petróleo o de vitamina E
- ❖ Lave la media diariamente a mano o en lavadora en el ciclo suave
- ❖ Use un detergente que sea suave
- ❖ No ponga la media a secar directamente al sol – NO USE secadora de ropa
- ❖ No la remoje o utilice lejía
- ❖ Ponga siempre la media a secar en un lugar plano (si la cuelga se puede estirar)



**Quítese la media de compresión y contacte a su médico de familia, enfermera/o de salud comunitaria o el departamento de emergencias del hospital, si es que está preocupada/o o nota algo de lo siguiente:**

**(Please remove the compression stocking and contact your GP, Community Health Nurse or hospital emergency department if you are concerned or notice any of the following:)**

- ❖ Dolor acrecentador en los dedos del pie, pie o pierna
- ❖ Descoloramiento azul de los dedos del pie
- ❖ Adormecimiento, enfriamiento o hinchazón de los dedos del pie, pie o pierna
- ❖ Manchas en la zona de la llaga a través de la media de compresión