

# Cómo ponerse medias de compresión

Las medias elásticas de compresión se recetan para tratar muchos problemas de las venas. Usar estas medias puede ser lo más importante que usted haga para controlar sus síntomas. Las medias quedan más ajustadas en la zona de los tobillos, y van reduciendo gradualmente la presión a medida que suben por la pierna. Esto ayuda a mantener el flujo de sangre hacia el corazón y en consecuencia reduce la hinchazón. El médico le recetará medias que tengan la presión adecuada para usted. También le indicará con qué frecuencia debe ponerse y quitarse las medias. Siga estas instrucciones al pie de la letra. Además, no compre ni use las medias de compresión sin consultar primero con el médico.

## Consejos para el uso y cuidado de las medias

Para usar las medias sin peligro y aprovechar todas sus ventajas:

- Utilice el tamaño de medias indicado por el médico.
- Súbalas hasta la altura indicada pero no más arriba. No permita que se arruguen junto al borde superior ya que esto puede limitar el flujo de sangre y aumentar la hinchazón.
- Utilice las medias durante el tiempo que le recomienda el médico. Cámbielas por otras nuevas cuando empiecen a quedarle flojas, lo cual ocurrirá probablemente cada 3 a 6 meses.
- Quítelas como le indique su médico. Al quitárselas, lávese las piernas. Luego revise si hay heridas en sus piernas o pies. Llame a su médico si encuentra alguna. No se vuelva a poner las medias a no ser que lo autorice su médico.
- Lávelas según le indiquen. Es posible que deba lavarlas a mano.



