

Por qué es importante la compresión para el tratamiento y la prevención de las úlceras venosas en las piernas

➤ ¿Qué es una úlcera venosa de la pierna?

Una úlcera venosa en una pierna es una herida abierta en la piel causada por problemas con el flujo sanguíneo en las venas.

➤ ¿Qué aspecto tiene?

Las úlceras suelen aparecer en la parte inferior de la pierna. Provocan dolor, picor e hinchazón de la pierna afectada. La piel que rodea la úlcera suele estar despigmentada y engrosada.

➤ ¿Cuál es la causa de una úlcera venosa en la pierna?

Las úlceras venosas de la pierna pueden estar causadas por varices, válvulas dañadas en las venas bajo la piel o trombosis de vena profunda (TVP). (Venoso significa simplemente venas o vasos sanguíneos).

La úlcera venosa en la pierna es, con diferencia, el tipo más común de úlcera en la pierna y representa alrededor del 60-80 % de todos los casos. A veces aparece una úlcera en una zona de eccema varicoso o a raíz de una pequeña lesión.

➤ ¿Por qué es necesaria la compresión para las úlceras venosas en la pierna?

Si ya ha tenido una úlcera venosa en la pierna o corre el riesgo de padecerla, es posible que el profesional sanitario le recomiende un tratamiento compresivo: ya sea con un vendaje, medias, calcetines o dispositivos con cierre de tipo velcro. La compresión está especialmente diseñada para ejercer presión en la parte inferior de las piernas, lo que ayuda a mantener un flujo sanguíneo correcto y a reducir las molestias y la hinchazón. Suele apretar más en el tobillo y menos en la pierna. Esto favorece el flujo ascendente de la sangre hacia el corazón.

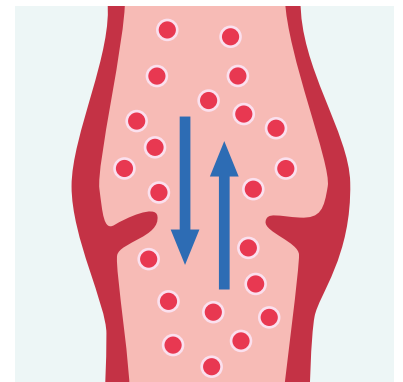
Existen numerosos estudios y pruebas que demuestran que la compresión funciona, sobre todo para los problemas venosos de las piernas. La mayoría de las dolencias de las piernas comienzan en las venas, por lo que ayudar a que estas realicen bien su función es muy beneficioso.

➤ ¿Cómo se utiliza la compresión?

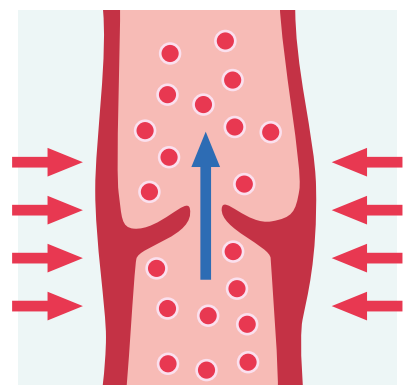
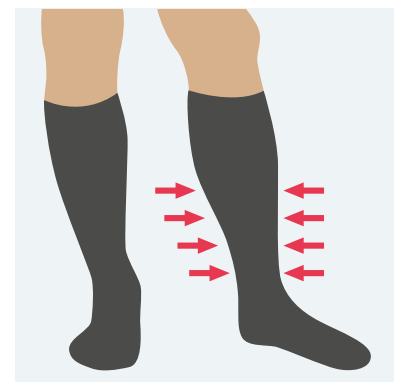
Los calcetines y las medias de compresión están disponibles en distintos tamaños, longitudes y colores. También las hay con diferentes grados de compresión. Hay que medirse las piernas para saber qué talla de medias se necesita y un profesional sanitario comprobará que le quedan bien y se asegurará de que le prescriben la fuerza de compresión adecuada.

Puede ayudarle a encontrar una media que se ajuste correctamente y que pueda ponerse y quitarse usted mismo. Hay varios accesorios que se pueden comprar o prescribir para ayudar a ponerse y quitarse las medias.

Una válvula venosa dañada no puede controlar la dirección del flujo sanguíneo.



Las medias de compresión ayudan a que la sangre ascienda hasta el corazón.



Vendas de compresión

Si le han recomendado medias de compresión para una enfermedad que afecta a la circulación, es posible que tenga que llevarlas durante varios años o, en algunos casos, el resto de su vida. Al principio, la compresión puede resultar incómoda, dar calor y sensación de tirantez. Los analgésicos básicos, como los que se toman para el dolor de cabeza, pueden ser útiles, pero si no ayudan, hable con un profesional sanitario. A medida que se reduce la hinchazón, la compresión debería ser más cómoda. Está demostrado que las ventajas superan con creces las molestias.

A veces se utilizan vendas de compresión para iniciar el tratamiento compresivo. Si le prescriben vendas de compresión, normalmente se las colocará un profesional sanitario, pero usted (o un cuidador) también puede ponérselas.



Aspectos importantes al llevar medias de compresión

- ✓ Consulte con un profesional sanitario la frecuencia y la duración de su uso
- ✓ Asegúrese de alisar las medias para que queden planas contra la piel
- ✗ No amontone las medias de compresión
- ✗ No doble ni enrolle la parte superior hacia abajo, ya que pueden quedar demasiado apretadas y causar problemas de circulación
- ✗ No corte las punteras, ya que perderían eficacia

Es posible que experimente algunos de los problemas habituales de las medias de compresión. Por ejemplo, que se enrollen hacia abajo o se arruguen en el pliegue del tobillo. Esto se debe al movimiento normal a lo largo del día. Es posible que sufra irritaciones o daños en la piel al utilizar las medias.

Si tiene alguna duda, póngase en contacto con un profesional sanitario.

Enlaces útiles

www.nhs.uk/conditions/leg-ulcer

www.legsmatter.org

www.vascularsociety.org.uk/patients/conditions

Sitio web del NHS: [¿Cuánto tiempo debo llevar medias de compresión después de una operación?](#)

Sitio web del NHS: [¿Cuánto tiempo debo llevar medias de compresión para que mejore la circulación?](#)

La medición debe realizarla un profesional sanitario.

Consulte la información de los proveedores para saber cómo ponerse y cuidar su tipo específico de medias de compresión.

¿Qué significa la compresión para quienes la utilizan?

Estos son algunos comentarios de pacientes que han utilizado la compresión:



La compresión puede mejorar considerablemente la hinchazón y los problemas resultantes. Por todos los beneficios que tiene, merece la pena.



Las medias de compresión no han sido tan malas como pensaba; antes me daban miedo, ¡pero me han ido genial!



No me gusta llevarlas ya que no suelo llevar nada en las piernas pero entiendo que es necesario.



Ojalá hubiera sabido que debía usar medias de compresión en cuanto apareció la úlcera. Me hubiera ahorrado años de dolor y sufrimiento.



National Wound Care Strategy Programme

Citylabs 1.0, Nelson Street,
Manchester M13 9NQ

nationalwoundcarestrategy.net

Programa encargado por NHS England.

