

MEDIAS PARA VARICES ¿CUÁL ME DEBO COMPRAR?

Una de las preguntas más comunes que nos hacen nuestros pacientes es ¿qué media para varices me debo comprar? Sucede que actualmente existen diversos modelos, colores, tallas, presiones y más en lo que respecta a este tema, por lo que suele haber muchas dudas al momento de adquirir este producto. Estos son 5 consejos que deben tener en cuenta antes de adquirir sus medias para varices:

1. Saber la presión que van a utilizar

La presión de estas medias se mide en milímetros de mercurio o mmHg, y van desde cifras muy pequeñas como 8 mmHg hasta los 60 mmHg. Dependiendo de la marca que adquieran pueden dividirlos en compresión leve, moderada y alta o también en compresión suave, terapéutica y de grado médico; independiente de cómo las clasifiquen las marcas distribuidoras, ustedes tienen que saber el grado de compresión que van a tener sus medias para poder pedirlos de manera correcta; muchas veces los pacientes llegan con la receta médica que sólo describe “medias para varices”, esto es igual que si la receta dijera “pastilla para la infección urinaria”, sin mencionar nada más.

En Varicentro usamos dos clases de compresiones, las de 20 a 30 mmHg y las de 30 a 40mmHg, primero evaluamos al paciente y luego decidimos cuál es la presión más conveniente para él, no usamos presiones menores ya que los pacientes que atendemos ya poseen la enfermedad, muchas veces incluso con la presencia de úlceras venosas. Las presiones menores o mayores se suelen usar en otra clase de pacientes, es por esto que siempre hay que realizar una evaluación correcta para decirle a nuestros pacientes cuál es la presión de las medias que se les está recetando.

2. Tener la medida correcta de las piernas. Si vamos a guiarnos de nuestra talla de ropa para nuestras medias de compresión, posiblemente estaremos cometiendo un error. Antes de adquirir cualquier media para varice se deben tomar las medidas correctas en los lugares correctos de la pierna, de lo contrario podemos adquirir una media que ajuste mucho o poco, que cause dolor o que no se adapte al tamaño de nuestra pierna, todo esto se resuelve tomando la medida correcta y buscando la marca que se adecúe a ellas.

No todas las marcas poseen los mismos rangos de medida y por lo tanto un mismo paciente puede ser una talla diferente de acuerdo a la marca de la media, lo mismo nos sucede muchas veces con las marcas de ropa, en una marca podemos ser talla 30, pero en otra ser talla 34, no importa la talla que mencione la marca, mientras el producto nos quede bien y en el caso de medias para varices la manera correcta de saber que se va a acomodar correctamente a nuestra pierna y va a producir la presión adecuada es teniendo las medidas correctas.

3. No tomar las medidas en piernas edematizadas o hinchadas. Las medidas que comentamos anteriormente se deben de tomar en las piernas sin edema (hinchazón). En caso que se tomen las medidas en piernas edematizadas podrían suceder dos cosas: La primera, que se tome la medida cuando la pierna se encuentre edematizada, en este caso, el paciente debe saber que su medida puede cambiar en el transcurso de las semanas, ya que gracias a la terapia compresiva su pierna va a dejar de edematizarse y va a retornar a su tamaño

normal, por lo que la media que está adquiriendo en ese momento va a tener que ser cambiada al tamaño correcto en pocas semanas. Lo segundo que puede pasar es que se tome la medida cuando la pierna no está edematizada aún (esto es porque el edema suele suceder en el transcurso del día, en la mañana no suele existir pero en la tarde o noche suele ser marcado), en este caso, la media que va a adquirir el paciente sí es de la medida correcta, a pesar de esto, es posible que en el transcurso del día, el paciente sienta dolor, ya que la pierna se va a edematizar pero la media no se va a expandir y la presión que va a realizar es la misma, lo que va a llevar a que el paciente se retire la media y ya no desee usarla.

En Varicentro, al momento de realizar la consulta y preguntar por esta característica, orientamos al paciente a usar un vendaje elástico compresivo durante un par de semanas, esto resulta más cómodo y con este vendaje se corrige el edema de la pierna para que luego pueda usar las medias para varices con la medida correcta y sin tener ninguna incomodidad.

4. Saber qué modelo de medias para varice desea:

Suelen haber 3 clases de modelos de medias para varices:

- La que va desde la punta de los pies hasta por debajo de la rodilla.
- La que va desde la punta de los pies hasta la mitad del muslo.
- Las medias para varices tipo panty (desde la punta del pie hasta la cintura)

Cualquiera de los 3 modelos es adecuado para cualquier paciente, debemos escogerlos de acuerdo a cuál nos de mayor comodidad en nuestro día a día. Lo único que se tiene que saber es que la media para varices tiene que tener compresión como mínimo hasta por debajo de la rodilla (y todos los modelos de media para várices cumplen esto), si la media es usada hasta el tobillo o hasta la mitad de la pantorrilla, está siendo mal usada, tiene que ir hasta por debajo de las rodillas. Si la media es del tipo que llega por debajo de la rodilla y resulta no ser nuestra talla y nos queda por encima de la rodilla, está siendo mal usada; del mismo modo, si la media es de las que llegan hasta la mitad del muslo, pero la usamos por debajo de la rodilla, también está siendo mal usada. Se puede escoger cualquier modelo, todos cumplen la función de compresión de la parte más importante que es la planta del pie y la pantorrilla y debemos siempre usarla de la manera correcta.

5. Saber cuál es el material que vamos a desear. Hay múltiples marcas de medias para varices en el mercado, diversos colores y materiales. Un material muy común utilizado en las medias para varices es la fibra sintética, esto es lo que le da su característica de compresión; sin embargo, la clase de fibra sintética que posean, la mezcla que se hace de ellas, va a determinar las características de la media.

De una manera general, se pueden dividir a las medias en dos grandes grupos, en las que sólo tienen fibra sintética y en las que además tienen fibra de algodón. Estas características las podemos comparar con las de nuestra ropa, cuando una blusa o un polo es sintético, nos hace sudar más, nos da más calor y algunas veces, si somos alérgicos, pueden ocasionar escozor, sarpullido e incomodidad; mientras que, si el polo es de algodón, va a ser más gentil con nuestra piel, suele causar menos alergias que las prendas sintéticas, lo mismo sucede con las medias para varices.

En Varicentro recomendamos a los pacientes que se encuentran en los grados 4, 5 o 6 de la enfermedad, que usen las medias para varices con fibra de algodón, ya que esta es una piel que ya ha sido dañada por la enfermedad, por lo que la fibra de algodón resultaría más amable con esta piel. Quienes se encuentran en grados menores de la enfermedad, teóricamente podrían usar cualquier clase de medias, pero los pacientes siempre deben considerar si tienen alguna clase de alergia, que a pesar que estén en los grados menores de la enfermedad, hará que la fibra de algodón también sea su mejor opción.

Con todas estas recomendaciones seguro que podrán encontrar la media para varices más adecuada para cada uno de ustedes. Recuerden que siempre pueden acudir a cualquiera de nuestros consultorios donde recibirán la evaluación adecuada, la toma correcta de las medidas y adquirir el mejor producto para usted. ¡Los esperamos en cualquiera de nuestros consultorios en Lima, Huaraz, Cusco, Urubamba, Juliaca, Cusco, Huancayo, Piura, Tarapoto y Pucallpa!