

### ¿Qué son las medias de compresión?

#### What are compression stockings?

Las medias de compresión reducen y previenen el edema (la hinchazón) en las piernas. También aumentan la circulación y tratan la hipotensión ortostática. Compression stockings reduce and prevent edema (swelling) in the legs. They also increase circulation and treat orthostatic hypotension.

Las medias pueden ser: Your stockings may be:

- Hasta la rodilla, hasta el muslo o pantimedias.  
Knee high, thigh high, or pantyhose.
- Con compresión de 20-30, 30-40 o 40-50 mmHg.  
20-30, 30-40, or 40-50 mmHg compression.
- Genéricas o hechas a medida. Off-the-shelf or custom.
- Con puntas abiertas o cerradas. Open or closed toed.

La prescripción de su doctor determina la longitud de la media y su fuerza de compresión.

Your doctor's prescription determines the length and compression strength.

### ¿Cuándo debo usar las medias? When do I wear my stockings?

- Póngase las medias a primera hora de la mañana, antes de que se le hinchen las piernas.  
Put on your stockings first thing in the morning, before your legs swell.
- Quítese las medias por la noche, antes de acostarse. No se las deje puestas por la noche.

Take off your stockings at night before bed. Do not wear overnight.



## ¿Cómo me pongo las medias? How do I put on my stockings?

Se le proporcionará un par de guantes para ponerse las medias. Utilice siempre los guantes para ponerse sus medias. You will be provided with a pair of application gloves. Always use the gloves to put on your stockings.

1. Si sus medias son de punta abierta, colóquese la funda de papel en el pie. If your stockings have an open toe, put the paper sleeve on your foot.



2. Deslice la media sobre los dedos de los pies (y sobre la funda de papel) hasta que la media pase por encima del talón. Slide the stocking over the toes (and over the paper sleeve) until the stocking goes over the heel.

Slide the stocking over the toes (and over the paper sleeve) until the stocking goes over the heel.

3. Póngase los guantes. Use los dedos de la mano y la palma abierta para subir con cuidado la media por la pierna. No pellizque o jale el tejido. Put on your gloves. Use an open palm and fingers of your hand to gently work the stocking up your leg. Do not pinch or pull the fabric.

Put on your gloves. Use an open palm and fingers of your hand to gently work the stocking up your leg. Do not pinch or pull the fabric.



4. No enrolle hacia abajo la parte superior de la media. Asegúrese de que la media quede plana y sin arrugas. Alise las arrugas con los guantes. Do not roll the top of the stocking down. Make sure the stocking lies flat with no wrinkles. Smooth out wrinkles with your gloves.

Do not roll the top of the stocking down. Make sure the stocking lies flat with no wrinkles. Smooth out wrinkles with your gloves.

5. Remueva la funda de la punta. Remove toe sleeve.

## **¿Cómo limpio mis medias de compresión?**

### **How do I clean my compression stockings?**

Siga las instrucciones de lavado del fabricante.

Follow the manufacturer's washing instructions.

- Utilice un jabón suave como Ivory, Dreft o un champú para bebés.  
Use a mild soap, such as Ivory, Dreft, or baby shampoo.
- No utilice Woolite, blanqueador, suavizante, cloro, ni otros aditivos para el lavado de la ropa. Do not use Woolite, bleach, fabric softener, chlorine, or other laundry additives.

## **¿Qué pasa si tengo un problema o una pregunta sobre mis medias?**

### **What if I have a problem or question about my stockings?**

- Póngase en contacto con su proveedor médico a través del Portal del paciente.

Mi proveedor médico es \_\_\_\_\_

Contact your clinician via the Patient Portal. My clinician is

- Llámenos a nuestra oficina a uno de los siguientes números:

Call our office at one of the following numbers:

- Ubicaciones para pacientes ambulatorios: 734-973-2400

Outpatient Locations: 734-973-2400

- Hospital universitario: 734-936-7043

University Hospital: 734-936-7043

Si usted experimenta cualquier cambio en su salud en general, póngase en contacto con su doctor. If you experience any changes in your general health, contact your doctor.

Descargo de responsabilidad: El presente documento contiene información y/o material instructivo creado por Michigan Medicine para el paciente típico con su afección médica. El mismo puede incluir enlaces para acceder a contenidos en línea que no han sido creados por Michigan Medicine y por los cuales Michigan Medicine no asume ninguna responsabilidad. Este documento no sustituye la recomendación médica de su profesional médico porque la experiencia de usted puede diferir de la del paciente típico. Converse con su profesional médico si tiene cualquier pregunta sobre este documento, su afección médica o su plan de tratamiento.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Traducción: Servicios de Intérpretes de Michigan Medicine

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

La información educativa para pacientes de [Michigan Medicine](#) está autorizada bajo la licencia de [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Última revisión 12/2020 P&P 611.57(Medias.docx)

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 12/2020 P&P 611.57(Stockings.docx)