

# Las medias de compresión reducen las caídas en los mayores y son fáciles de poner con sencillos dispositivos de colocación

SIGVARIS  
GROUP



## INFORMACIÓN GENERAL

La compresión graduada es un tratamiento eficaz para la insuficiencia venosa crónica (IVC) en los mayores. Sin embargo, hay quienes dudan de este tratamiento, debido a las dificultades prácticas para ponerse y quitarse las medias de compresión médicas (MCM).

En esta ficha informativa, presentamos los resultados alentadores de dos estudios que motivarán a los mayores y sus cuidadores a adoptar la compresión graduada.

### ESTUDIO 1: MCM Y ESTABILIDAD POSTURAL<sup>1</sup>

#### OBJETIVO

Los adultos mayores están expuestos a un mayor riesgo de caídas que las personas más jóvenes. En este estudio, se investigó si la estimulación de las piernas con MCM contribuye a la regulación postural en los adultos mayores.

#### PROCEDIMIENTO DEL ESTUDIO

Se evaluaron los efectos del uso de MCM en la estabilidad postural sobre superficies firmes e inestables durante un ejercicio de equilibrio.

**PARTICIPANTES:** 46 participantes; sanos; 65-84 años; hombres, n = 23, mujeres, n = 23.  
**TRATAMIENTOS:** descalzos; placebo; MCM de 8-15 mmHg; MCM de 20-30 mmHg.  
**PRINCIPALES CRITERIOS DE VALORACIÓN:** Parámetros estabilométricos que miden la función somatosensorial. Su disminución se asocia a un menor riesgo de caídas.

### ESTUDIO 2: MCM Y DISPOSITIVOS DE COLOCACIÓN<sup>2</sup>

#### OBJETIVO

Ponerse y quitarse las medias de compresión médicas es sumamente difícil para los pacientes mayores. En este estudio, se analizó si el uso de dispositivos de colocación permiten a los mayores ponerse las medias con más facilidad.

#### PROCEDIMIENTO DEL ESTUDIO

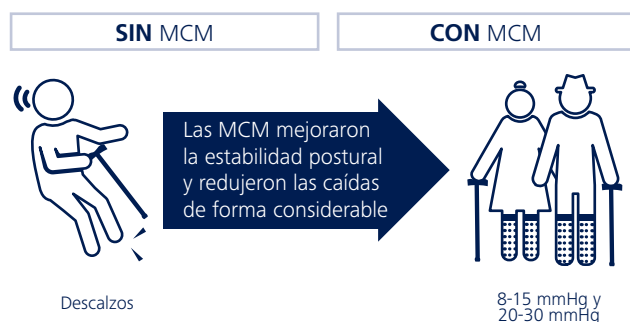
Se analizó la colocación exitosa de las MCM con o sin dispositivos de colocación.

**PARTICIPANTES:** 40 pacientes; >65 años; IVC grave (C4-C6); hombres, n = 17; mujeres, n = 23.  
**MCM:** una de 40 mmHg; dos superpuestas de 20 + 20 mmHg.  
**DISPOSITIVOS DE COLOCACIÓN:** varios, incluidos EasySlide, EasySlide Caran (SIGVARIS) o ninguno.  
**CRITERIOS DE VALORACIÓN PRINCIPALES:** colocación completa y correcta de las MCM; evaluación subjetiva del paciente.



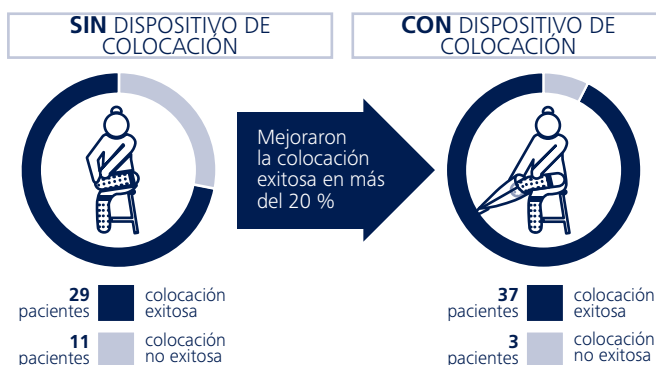
## ESTUDIO 1: RESULTADOS

Las MCM redujeron los niveles de los parámetros estabilométricos (especialmente sobre superficies inestables). **Las MCM tuvieron un efecto positivo inmediato en la función somatosensorial y la regulación postural.**



## ESTUDIO 2: RESULTADOS

Los **dispositivos de colocación mejoraron de forma considerable la colocación exitosa** de las MCM. Los dispositivos SIGVARIS estuvieron entre los más eficaces. La colocación con un dispositivo recibió calificaciones considerablemente mejores que la colocación sin un dispositivo.



## CONCLUSIÓN

El uso de **medias de compresión** hasta las rodillas podría incluirse como una intervención viable, además de otras formas de entrenamiento del equilibrio para **reducir el riesgo de caídas en los mayores.**

Los médicos deberían mencionar los **dispositivos de colocación** para alentar a los pacientes mayores y sus cuidadores a **usar y cumplir** con la compresión graduada.

**Referencias:** (1) Immediate effects of wearing knee length socks differing in compression level on postural regulation in community-dwelling, healthy, elderly men and women. MT Woo, K Davids, J Liukkonena, JY Chowd, T Jaakkola. 2018. Oct;66:63-69. doi: 10.1016/j.gaitpost.2018.08.011. Epub 2018 Aug 16. (2) Donning devices (foot slips and frames) enable elderly people with severe chronic venous insufficiency to put on compression stockings. K Sippel, B Seifert, J Hafner. 2015. Feb;49(2):221-9. doi: 10.1016/j.ejvs.2014.11.005. Epub 2015 Jan 8.