



**SIGVARIS**

**Guía para tener  
piernas más saludables**

# ¿Está usted en riesgo?

Los problemas en las piernas son comunes en todo el mundo. Según el Colegio estadounidense de flebología, más de 80 millones de estadounidenses sufren algún tipo de trastorno venoso. Si usted tiene piernas cansadas, hinchadas o con dolor, o si observa que empiezan a surgir venas varicosas, este folleto le ayudará a saber cómo podrá mejorar la salud de su circulación venosa. Los problemas de circulación de las venas pueden empeorar progresivamente con el tiempo y pueden afectar su salud y su calidad de vida.

## Factores de riesgo de los trastornos venosos

- Hereditario
- Más de 40 años
- Embarazo
- Obesidad
- Estar mucho tiempo sentado o de pie
- Viajes largos
- Estilo de vida sedentario
- Cirugía o trauma
- Enfermedad infecciosa
- Uso de medicamentos hormonales

## Síntomas de los trastornos venosos

- Piernas cansadas, pesadas, o con dolor
- Señales iniciales de venas varicosas
- Sensación de tensión, calambres, o fatiga en sus piernas
- Pies/tobillos hinchados
- Arañas vasculares
- Problemas o decoloración de la piel
- Úlcera en la pierna



# Cómo mantener sus piernas saludables

## ¿Alguna vez ha sufrido dolor en sus piernas?

Para quienes debemos estar de pie para trabajar (en el cuidado de la salud, en las fuerzas armadas, maestros, trabajadores de fábricas, representantes de ventas de tiendas, etc.), sabemos por experiencia lo cansadas que pueden estar nuestras piernas después de un largo día de trabajo.



De hecho, los problemas en las piernas afectan a aproximadamente uno de cada cinco hombres y mujeres que trabajan, y cuestan a las corporaciones estadounidenses más de 2 millones de dólares en días de trabajo perdidos cada año. Y no sólo afecta a las personas que trabajan de pie, puesto que hay muchos factores que pueden contribuir a las molestias y el dolor en las piernas. El conocer sus síntomas y riesgos le ayudará a determinar si usted corre el riesgo de desarrollar un trastorno venoso y qué puede hacer para ayudar a prevenirlo.

**¿Sabía usted que...** Según la Publicación de medicina laboral y ambiental, se ha comprobado que los calcetines de compresión médica son más eficaces para reducir el dolor y las molestias de las piernas que las alfombras industriales de hule.

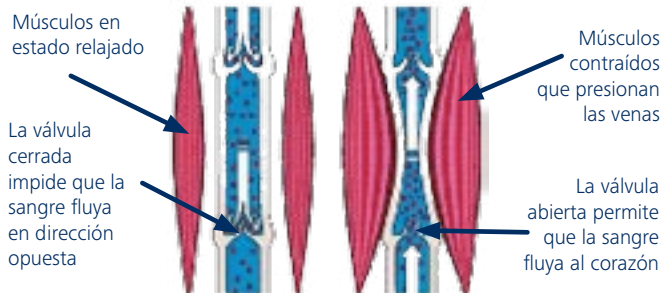
## Veamos el sistema circulatorio

El cuerpo tiene un cierto número de maneras de ayudar a que la sangre vuelva al corazón. Así como el sistema arterial utiliza el poder del corazón para llevar sangre fresca a los tejidos, el músculo de la pantorrilla funciona como un 'segundo corazón' al contraerse y relajarse mientras la persona camina, impulsando la sangre hacia arriba.

Las válvulas de una sola dirección de las venas superficiales y profundas ayudan a que la sangre fluya de regreso a los pulmones y el corazón. La gran mayoría del volumen sanguíneo venoso fluye por las venas profundas, que es el sistema de alta presión de la circulación venosa de las piernas. El volumen sanguíneo restante fluye por el sistema superficial. Cuando los músculos de la pantorrilla se relajan, las válvulas se cierran para impedir que la sangre de la vena vuelva hacia abajo. Éstas válvulas son frágiles y se pueden dañar fácilmente.

Hay otras 'bombas' que ayudan a llevar a la sangre hacia el corazón, tales como el tobillo, el pie, y el diafragma.

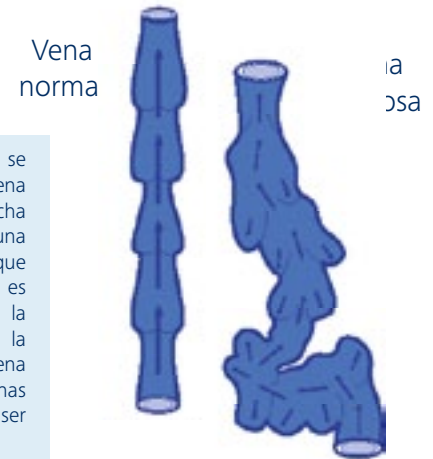
### Las válvulas se cierran para ayudar a que la sangre fluya hacia arriba



## ¿Qué son los trastornos venosos?

**La insuficiencia venosa** es causada por una serie de trastornos en la vena, incluyendo aquellos en los que las válvulas de las venas no funcionan adecuadamente. Esto interfiere con el retorno venoso y hace que se acumule sangre en las venas.

La insuficiencia venosa puede hacerse crónica y puede ocasionar arañas vasculares, venas varicosas, flebitis, coágulos de sangre, y cambios en la piel. El trastorno más serio es una úlcera venosa en la pierna.



**El Trastorno venoso crónico (TVC)** es un término colectivo que se usa para describir una condición duradera en la que el retorno venoso tiene problemas de distintos grados de gravedad. Éstos son algunos síntomas de un TVC:

- Edema (hinchazón)
- Sensación de pesadez en las piernas
- Dolor o calambres en las pantorrillas
- Decoloración de la piel
- Dermatitis (problemas en la piel)
- Eczema seco o húmedo
- Úlcera venosa en la pierna
- Venas visibles

# Trombosis venosa profunda

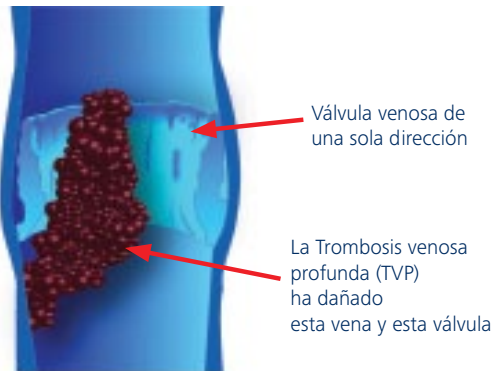
La TVP [Trombosis venosa profunda] es un coágulo de sangre que generalmente se forma en las venas profundas de la parte inferior de la pierna o pantorrilla, y que puede bloquear el flujo sanguíneo. Una TVP puede causar una hinchazón o dolor en la pierna, pero también puede presentarse sin síntomas.

Otra complicación de una TVP puede ser una condición conocida como embolia pulmonar (EP), que ocurre cuando un coágulo fluye por los vasos a las arterias de los pulmones, lo cual puede ser fatal si bloquea considerablemente el flujo sanguíneo de los pulmones.

Generalmente, la TVP es causada por una combinación de dos de las siguientes tres condiciones:

1. Flujo sanguíneo lento o muy lento por la vena
2. La tendencia que tiene una persona de que su sangre se coagule rápidamente, una condición que a veces es de familia
3. Irritación o hinchazón de la capa superficial de la vena

***Es posible que no se reconozcan los síntomas de una TVP***



**Estos son algunos síntomas de una TVP:**

- Dolor y blandura en una pierna
- Hinchazón de una pierna
- Aumento en la temperatura y enrojecimiento en una pierna
- Venas superficiales visibles

# Complicaciones de la TVP

Cerca de un tercio de los pacientes con TVP desarrollan una complicación a largo plazo conocida como Síndrome post-trombótico (SPT). Esta condición se puede manifestar en dolores crónicos, hinchazón y decoloración de la pierna, así como en la aparición de úlceras abiertas, lo que ocurre como consecuencia del daño que ocasionan los coágulos a las válvulas de las venas. La probabilidad de que se forme otro coágulo es alta cuando ha tenido una TVP. Los efectos del SPT tienen una larga duración y pueden perjudicar la calidad de vida de una persona.

**Usted puede prevenir las TVPs al:**

- hacer ejercicio regularmente, incluyendo estiramientos, y al mover las piernas cuando viaja
- dejar de fumar
- mantener un peso corporal normal
- seguir una dieta saludable
- usar medias o calcetines de compresión, lo que reduce el riesgo de que ocurra una TVP o complicaciones en un 50%

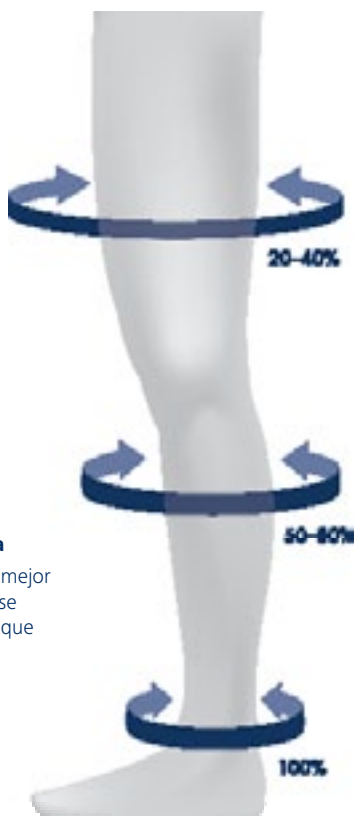
**¿Sabía usted que...**

- 74% de los adultos no saben nada o saben muy poco sobre las TVPs
- En los Estados Unidos, más personas mueren cada año como consecuencia de complicaciones de TVPs que por accidentes vehiculares, cáncer de mama y el SIDA juntos
- Una mujer embarazada es 5-6 veces más propensa a desarrollar una TVP que una mujer que no está embarazada
- 40% de los pacientes con una TVP desarrollarán más coágulos dentro de 1-2 años
- **El uso de calcetines o medias de compresión reduce el riesgo de una TVP o de complicaciones en un 50%<sup>1</sup>**

## Cómo funciona la compresión graduada

¿Cómo ayuda la terapia de compresión a atender los problemas de las venas? Cuando una persona camina, los músculos de la pantorrilla que están alrededor de las venas se contraen y se relajan, ayudando a que la sangre fluya al corazón. La compresión graduada externa de las medias y los calcetines SIGVARIS funciona como una capa de músculo que presiona suavemente las paredes venosas estiradas, permitiendo así que las válvulas se cierren. La cavidad de la vena se reduce, haciendo que el flujo sanguíneo vuelva a su estado normal, mejorando así la circulación general. Para maximizar la efectividad de las medias o los calcetines, debe ponérselos al empezar el día y quitárselos antes de dormir.

Algunas personas tienen una debilidad hereditaria de las válvulas o paredes venosas, lo que dificulta aún más el retorno venoso. El uso de las medias o los calcetines de compresión SIGVARIS es vital para prevenir y tratar las venas varicosas y otros problemas circulatorios.



### Compresión graduada

La compresión funciona mejor en el tobillo, reduciéndose gradualmente a medida que sube por la pierna.

## Medias de compresión médica vs. anti-embolia

La diferencia más grande entre las medias anti-embolia y las medias de compresión médica está en el nivel de compresión y la razón médica por las cuales se usan. Las medidas anti-embolia generalmente se usan con 8–18mmHg, mientras que las medias de compresión médica se usan con 15–20mmHg o más. Asimismo, el propósito de las medias anti-embolia consiste en mantener el retorno venoso normal en un paciente *postrado en la cama*.

Los calcetines y las medias de compresión médica SIGVARIS se usan para tratar trastornos venosos y linfáticos en pacientes en estado *ambulatorio*. Las medias de compresión médica se usan en todas las etapas de Insuficiencia venosa crónica, incluyendo venas varicosas, edema, inmovilidad, cambios en la piel e intervenciones en las venas. También se pueden usar para prevenir y tratar el Síndrome post-trombótico. Según estudios de investigación médica, los pacientes ambulatorios con trastornos venosos crónicos requieren más compresión que la que ofrecen las medias anti-embolia.

### Como regla general:

Si el paciente está *acostado en la cama* = medias anti-embolia  
Si el estado del paciente es *ambulatorio* = medias médicas de compresión graduada



# ¿Por qué SIGVARIS?

# Su doctor puede ayudarle

SIGVARIS cuenta con una gran variedad de productos diseñados para adaptarse a su estilo de vida. Estos productos pueden ayudarle a mejorar su circulación, aumentar su nivel de energía, y mantener sus piernas saludables. Su médico, farmacéutico o su Ajustador Certificado SIGVARIS pueden ayudarle a encontrar el producto de SIGVARIS ideal para usted. SIGVARIS garantiza el nivel de compresión de sus productos durante seis meses.

SIGVARIS MEDICAL SIGVARIS WELL BEING SIGVARIS SPORTS



## SIGVARIS MEDICAL (Receta Médica)

Para síntomas moderados y más severos: 15–20, 20–30, 30–40, 40–50, 50–60mmHg

La colección Médica de SIGVARIS fue diseñada en conformidad con el singular sistema SIGVARIS PFS<sup>2</sup> que garantiza el ajuste correcto y la compresión precisa, optimizando así los beneficios terapéuticos y el confort.



## SIGVARIS WELL BEING

Para prevención y síntomas leves: 15–20mmHg



La elegante colección de SIGVARIS Bienestar contribuye a la salud de las piernas y ofrece alivio de una gran variedad de síntomas comunes, incluyendo piernas cansadas y con dolor, y tobillos y pies hinchados.

## SIGVARIS SPORTS

Para el rendimiento y la recuperación:  
15–20mmHg & 20–30mmHg

SIGVARIS cuenta con toda una gama de productos deportivos ideales para actividades atléticas y para la recuperación.



Existen métodos efectivos disponibles para el tratamiento de los trastornos venosos. Su médico puede hacer un diagnóstico para evaluar adecuadamente su condición y tomar las medidas terapéuticas correspondientes. Las medias y los calcetines médicos de SIGVARIS han sido la marca predilecta de los médicos para tratar los trastornos venosos activos de las piernas, o bien como medida de prevención ante la presencia de factores de riesgo. También se prescriben a los pacientes que han tenido una cirugía y no están confinados a permanecer en la cama.



Es muy fácil suplir su receta. Simplemente vaya a un distribuidor autorizado de SIGVARIS, donde un representante capacitado en ajustes tomará sus medidas y le recomendará las medias o los calcetines correctos para usted basándose en las indicaciones de su médico.

Localización de los distribuidores:  
[sigvarisusa.com/find](http://sigvarisusa.com/find)



## Seis pasos sencillos para mejorar el flujo sanguíneo

- 1. Evite estar sentado o de pie durante largos periodos.** Nuestra circulación mejora cuando hacemos una actividad física, así que ¡LEVÁNTESE! Dé un paseo corto, suba las escaleras, o haga un esfuerzo para moverse por la oficina o el hogar. Evite estar sentado o de pie durante períodos prolongados, pues esto puede aumentar la hinchazón y el dolor en las piernas.
- 2. Después de un día largo y cansado, revitalice sus piernas con una ducha o un baño frío, especialmente durante el verano.** Evite exponerse por mucho tiempo al calor al tomar el sol, al tomar baños calientes o en el sauna, puesto que el calor excesivo puede hacer que sus venas se dilaten, lo que puede ocasionar una hinchazón.
- 3. Eleve sus piernas.** Para mejorar la circulación natural de su cuerpo, eleve sus piernas mientras esté sentado en un sofá o acostado en su cama. En la oficina, haga que sus piernas descansen sobre algo bajo su escritorio.
- 4. Haga ejercicio.** El ejercicio regular ayuda a mantener su cuerpo saludable. Algunas actividades ayudan más a mejorar la circulación, tales como nadar, caminar, pasear en bicicleta y hacer yoga.
- 5. Controle su peso.** Al controlar su peso con una dieta saludable y hacer ejercicio regularmente, estará menos propenso a padecer síntomas en sus piernas y/o la hinchazón será menor.
- 6. Use medias y calcetines de compresión graduada.** Las medias y los calcetines de compresión de calidad SIGVARIS mejoran la circulación de las venas para prevenir y tratar los problemas en las venas.



**La compresión graduada de SIGVARIS es una medicina que lleva puesta. Se debería recomendar para:**

- pacientes que cada día están de pie o sentados durante largos periodos
- pacientes a quienes se les ha recetado anticoagulantes
- personas que viajan
- mujeres embarazadas
- quienes han tenido una Trombosis venosa profunda (TVP)
- quienes tienen hinchazón en sus piernas y pies
- pacientes con venas varicosas y/o arañas vasculares

## Cómo mantener sus piernas saludables durante un viaje

¿Alguna vez se ha preguntado por qué la gente usa medias o calcetines de compresión mientras viajan? A medida que aumenta el número de personas que viajan grandes distancias por avión o automóvil, también aumentan los casos de molestias en las piernas relacionadas con los viajes.



### Cinco consejos para mantener sus piernas en excelente estado cuando viaje:



1. Use las medias o los calcetines de compresión graduada SIGVARIS para mejorar la circulación y ayudar a prevenir la TVP relacionada con los viajes.



2. Mantenga sus pies en movimiento. Los ejercicios de los pies hacen que trabajen los músculos de la pantorrilla y ayudan a bombear la sangre para que vuelva al corazón.



3. Evite pasar largos períodos de inactividad. Levántese y muévase lo más frecuentemente posible. Al viajar en automóvil, deténgase regularmente para caminar.



4. Tome muchos líquidos saludables.

5. Pídale a su médico familiar que le dé información sobre la prevención de las TVPs y otros problemas de las venas.

## Cómo mantener sus piernas saludables mientras espera un bebé

El embarazo juega un papel en el desarrollo de venas varicosas. Treinta por ciento de las mujeres que se embarazan por primera vez y 55% de las mujeres que han tenido dos o más embarazos completos desarrollan venas varicosas, según lo informa el Semanario Médico Suizo. Las mujeres embarazadas también corren el riesgo de desarrollar una Trombosis venosa profunda, conocida como TVP. Una razón consiste en el incremento del volumen de sangre que ocurre al completarse el período de embarazo. Asimismo, el embarazo causa cambios hormonales que aumentan la coagulabilidad de la sangre, que es una medida que indica con qué facilidad se puede coagular la sangre. El usar calcetines de compresión puede ayudarle a mantener sus piernas saludables durante y después del embarazo.



### Productos de maternidad

SIGVARIS ofrece una gran variedad de Medias diseñadas para contribuir a la salud de las piernas de las mujeres durante su embarazo.



### Sienta un alivio de:

- Piernas pesadas, cansadas o con dolor
- Pies/tobillos hinchados
- Venas varicosas o arañas vasculares





SIGVARIS

Cortesía de:



Para buscar al distribuidor certificado de  
SIGVARIS más cercano a usted,  
por favor visite el sitio: **[bit.ly/SIGfind](http://bit.ly/SIGfind)**

SIGVARIS, Inc.  
1119 Highway 74 South  
Peachtree City, GA  
30269 EE.UU.  
**[sigvarisusa.com](http://sigvarisusa.com)**

 Find us on  
**Facebook**  
SIGVARIS USA



Fuentes: 'Brandjes DP. Et al. Lancet 1997, American Public Health Association White Paper (Estudio de la asociación estadounidense de salud pública): Trombosis venosa profunda: Advancing Awareness to Protect Patient Lives (Progreso de la concientización para proteger la vida de los pacientes), 26 febrero de 2003, US Surgeon General (Cirugía general de EE.UU.) Oficina: **[surgeongeneral.gov](http://surgeongeneral.gov)**, Foro sobre venas de EE.UU.: **[venous-info.org](http://venous-info.org)**, Precaución de enfermedades venosas: **[venousdiseasecoalition.org](http://venousdiseasecoalition.org)**, Fundación de enfermedades vasculares: **[vdf.org](http://vdf.org)**.