

# ADAPTACIÓN DE MEDIAS DE COMPRESIÓN A MEDIDA

**JOSÉ GORGUES ZAMORA.** Farmacéutico coordinador del Área de Ortopedia del COF de Valencia.

Una de las actividades profesionales del farmacéutico-ortopeda es la adaptación de medias terapéuticas «a medida» a pacientes con enfermedades venosas, un problema que afecta, aproximadamente, a un 10% de la población adulta española. Para que las medias a medida ejerzan un efecto positivo en los distintos síndromes de la insuficiencia venosa, es necesario que se tomen correctamente las medidas sobre la extremidad inferior del paciente. Por ello, en esta ficha indicaremos las pautas generales de la toma de medidas, lo que conllevará una adaptación correcta y, por tanto, un óptimo efecto terapéutico sobre el paciente.

## DEFINICIÓN Y PRINCIPIOS GENERALES

Las medias a medida son productos sanitarios, concretamente ortesis, que se utilizan en la terapéutica de compresión para distintas enfermedades venosas.

El marco legislativo en el que están inmersas es el Real decreto 1.591/2009, de 16 de octubre, por el que se regulan los productos sanitarios en España.

El fundamento de la terapia de compresión con medias a medida está basado en la presión que ejerce sobre los tejidos subyacentes, compensando las presiones venosas patológicas muy elevadas, eliminando los edemas y anulando las consecuencias patológicas tisulares de las enfermedades vasculares.

Hay que tener en cuenta que estas ortesis deben realizar la compresión de forma decreciente desde el tobillo hasta el muslo (fig. 1), de manera que la sangre ascienda hasta el corazón. El tipo de ortesis, forma y material con el que está elaborada debe adaptarse a la patología del paciente.

## CARACTERÍSTICAS IMPORTANTES

Con respecto a los materiales, las punteras deben ser elásticas y las medias no deben producir arrugas en la articulación del tobillo ni en la parte posterior de la rodilla; además, no deben

dejar marcas, especialmente cuando se trata de medias cortas, tipo calcetín y, por último, deben ser fáciles de colocar.

Para pacientes que han perdido fuerza y movilidad es aconsejable el uso de dispositivos que facilitan la colocación de las medias. Estos sistemas de ayuda son sencillos y fáciles de usar ya que la media se coloca en su estructura y se extiende hacia arriba con ayuda de dos asas laterales (fig. 2).

Es importante resaltar que estas medias tienen un efecto preventivo de los problemas venosos y por ello la población debería incorporarlas a sus prendas de vestir. Incluso cada día es más frecuente ver a los deportistas utilizando estas ortesis de compresión para aumentar su rendimiento y evitar la aparición de agujetas.

## INNOVACIÓN

Las nuevas tecnologías, nuevos materiales y nuevos procesos de fabricación han dado como resultado la obtención de medias muy estéticas, de estilo moderno y cómodas y que además cumplen su función terapéutica (fig. 3).

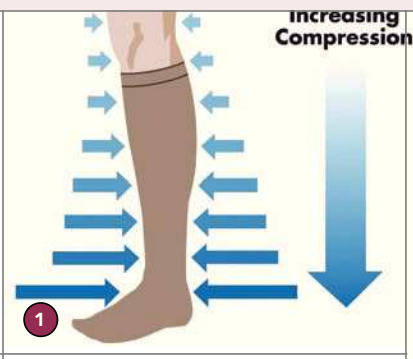
Los hilos de alta tecnología permiten que la transpiración se realice de forma activa, por lo que estas medias se pueden llevar también en verano. Se pueden fabricar con hilos antibacterianos, previniendo de esta manera las infecciones por bacterias y hongos y evitando los olores. Esta nueva tecnología ha permitido también fabricar las medias con una gama de colores muy amplia.

Por otra parte, la incorporación de plata metal entre los materiales facilita el tratamiento de úlceras de etiología venosa.

## TIPOS DE MEDIAS A MEDIDA

Según la altura que alcancen sobre el miembro inferior del paciente, podemos encontrar los siguientes tipos:

- Media corta: alcanza hasta por debajo de la rodilla (fig. 4).
- Media larga: alcanza hasta la mitad del muslo.



1. Compresión creciente
2. Dispositivo de ayuda para la colocación de las medias
3. La oferta actual de medias terapéuticas incluye diseños y colores de moda
4. Media corta



- Media larga con soporte: incorpora una sujeción a la cadera.
- Panty: alcanza hasta la cintura y puede ser una o bilateral.

**SELECCIÓN DE LA MEDIA TERAPÉUTICA A MEDIDA**

Para elegir correctamente estas ortesis hay que tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Prescripción médica: el especialista prescribirá la compresión que deba utilizar el paciente, clase I, II, III o IV (tabla 1).
- Actividad del paciente.
- Segmento de la extremidad inferior afectado.
- Duración del tratamiento (al menos seis meses) que influirá directamente en el tipo de material, es decir, del hilo elástico y del tipo de tejido.

**TOMA DE MEDIDAS SOBRE EL PACIENTE**

Los elementos necesarios para una correcta toma de medidas son:

- Hoja de protocolo (fig. 5).
- Cinta métrica calibrada.

**TABLA 1.** GRADO DE COMPRESIÓN DE LAS MEDIAS TERAPÉUTICAS

CLASE	TIPO DE COMPRESIÓN	VALOR (MMHG)
I	Ligera	18-21
II	Normal	22-29
III	Fuerte	30-40
IV	Muy fuerte	Más de 40

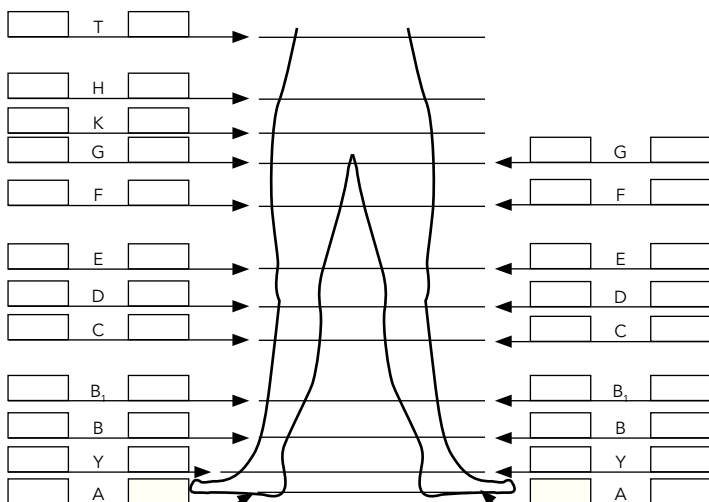
- Lápiz de tinta o rotulador quirúrgico.
- Camilla.

Las medidas de las medias de compresión se tomarán preferiblemente por la mañana o, en su defecto, después de un período de reposo en alto de los miembros inferiores del paciente. Las medidas de contornos y longitudinales se tomarán siempre de distal a proximal

Es importante marcar los puntos de medida con el lápiz de tinta o rotulador quirúrgico, para que las medidas

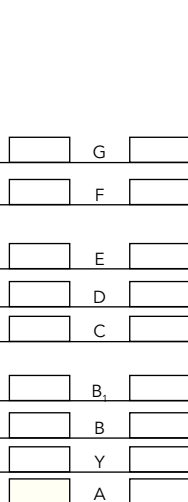
**Medidas de contorno izquierda**

Medida sobre la piel      Medida aplicando tensión



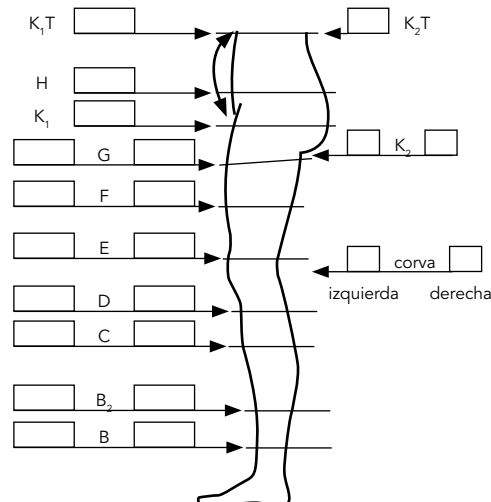
**Medidas de contorno derecha**

Medida sobre la piel      Medida aplicando tensión



**Medidas de longitud**

izquierda      derecha



5

**5. Medidas de contorno y de longitud en medias terapéuticas confeccionadas a medida**

de contorno y longitudinales sean tomadas por el mismo punto.

Los dos tipos de medidas de contorno son:

- Medida sobre la piel.

**LAS MEDIDAS SE TOMARÁN PREFERIBLEMENTE POR LA MAÑANA O, EN SU DEFECTO, DESPUÉS DE UN PERÍODO DE REPOSO EN ALTO DE LOS MIEMBROS INFERIORES DEL PACIENTE. LAS MEDIDAS DE CONTORNOS Y LONGITUDINALES SE TOMARÁN SIEMPRE DE DISTAL A PROXIMAL**

- Medida aplicando tensión.

El grado de tensión que se aplica dependerá del edema y del tejido que utilicemos, de la sensación dolorosa que tenga el paciente, de la presencia de fibrosis, de la localización del edema, de la movilidad y fuerza del paciente. Esta medida de tensión se utiliza generalmente para la fabricación de prendas de linfología.

Medidas básicas de contorno en el pie:

- Deben ser tomadas por detrás de la articulación metatarso falángica del dedo pequeño.
- La pierna estará suavemente tendida sobre la camilla y el pie no debe estar en ángulo de 90°.
- La terminación puede ser en oblicuo o recta, por lo que la medida variará en función de ello.

Medidas básicas de contorno en la pierna:

- La pierna no se dispondrá en extensión máxima sino relajada sobre la camilla.

- La medida del empeine y tobillo se obtendrá cuando el pie esté en posición de 90° de flexión dorsal y se tomará sin tracción de la cinta métrica.

- La medida en la articulación de la rodilla también se tomará sin tracción y la pierna deberá estar ligeramente flexionada.

- Posteriormente se tomarán distintos contornos en función de lo indicado por cada fabricante.

Medidas básicas de longitud en la pierna:

- La pierna estará tendida relajadamente sobre la camilla.
- El pie se colocará en la máxima dorsiflexión posible.
- La medida que se toma a 3 cm por debajo de la entepierna se hará con el paciente en bipedestación.
- La medida de la longitud de la parte del panty se tomará por delante, desde la entepierna hasta la cintura y, por detrás, desde el pliegue glúteo hasta la cintura. **Of**

**BIBLIOGRAFÍA GENERAL**

Carreño P. Terapéutica de compresión en el tratamiento de la úlcera de etiología venosa. *Todoheridas*. 2010;1(1):4-16.  
 Marinello J. Terapéutica de compresión en patología venosa y linfática. Barcelona: Glosa; 2005.  
 Medi (2008). Toma de Medidas para las medias de compresión. [www.mediespana.com](http://www.mediespana.com)  
 Real Decreto 1591/2009, de 16 de octubre, por el que se regulan los productos sanitarios. [www.portalfarma.com](http://www.portalfarma.com) Informe técnico. La insuficiencia venosa: varices y medias terapéuticas.

IMÁGENES OBTENIDAS DE:  
<http://www.medi.de>