

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



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 postural¹

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.

Estudio 2 MCM y dispositivos de colocación²

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 estudio¹

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

Participantes	Tratamientos	Criterios de valoración principales
46 participantes; sanos; 65–84 años; hombres, n = 23, mujeres, n = 23.	Descalzos; placebo; MCM de 8–15 mmHg; MCM de 20–30 mmHg.	Parámetros estabílo métricos que miden la función somatosensorial. Su disminución se asocia a un menor riesgo de caídas.

Procedimiento del estudio²

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

Participantes	MCM	Criterios de valoración principales
40 pacientes; >65 años; IVC grave (C4–C6); hombres, n = 17; mujeres, n = 23.	Una de 40 mmHg; dos superpuestas de 20 + 20 mmHg. Dispositivos de colocación Varios, incluidos EasySlide, EasySlide Caran (SIGVARIS) o ninguno.	Colocación completa y correcta de las MCM; evaluación subjetiva del paciente.

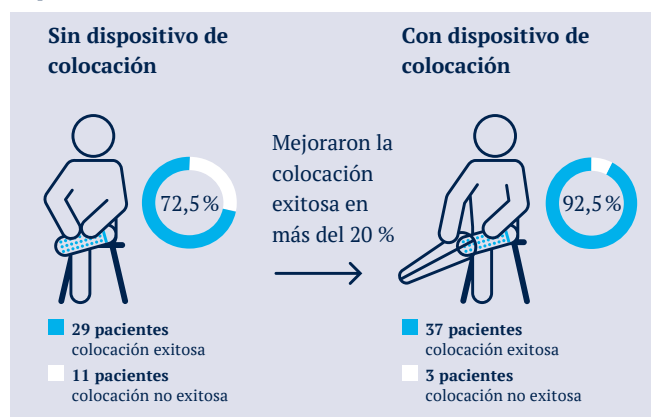
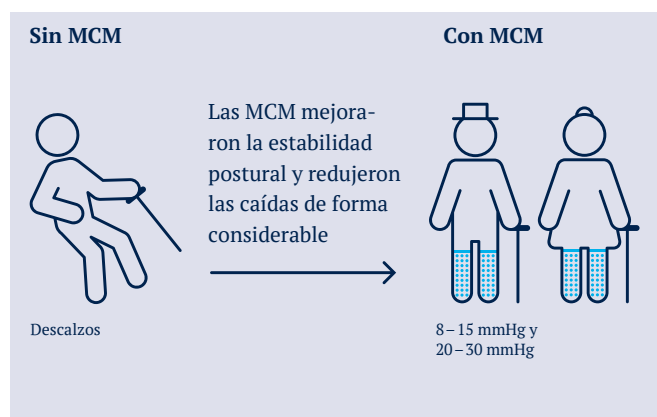


Resultados¹

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

Resultados²

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.



Mensaje final

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.

Mensaje final

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.