



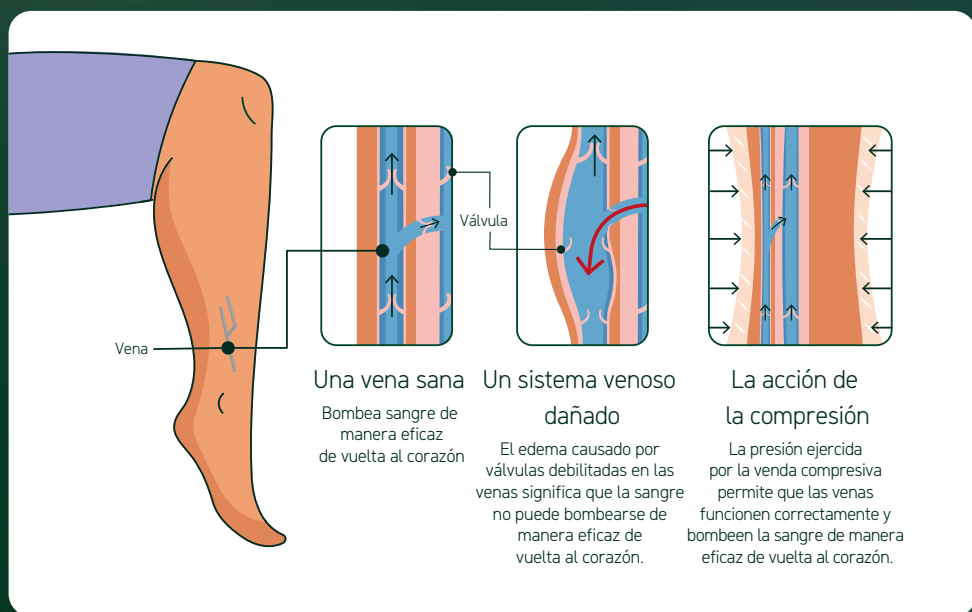
Todo sobre la compresión

¿Qué es la terapia compresiva y cómo puede ayudarte?

¿Por qué compresión?

La compresión es el tratamiento más eficaz para las úlceras venosas de pierna*. Las úlceras venosas se producen por problemas en las venas. Si las válvulas de las venas se debilitan, el cuerpo tiene dificultades para devolver la sangre al corazón. Esto puede causar edema en las piernas y dar lugar a úlceras dolorosas que tardan mucho en cicatrizar.

Las vendas de compresión aplican presión en la parte inferior de las piernas para ayudar a que las venas funcionen correctamente y devuelvan la sangre al corazón. Esto reduce el edema y mejora el flujo sanguíneo, lo que facilita la cicatrización de las úlceras y disminuye la probabilidad de que aparezcan nuevas.



* Wounds UK (2022) Best Practice Statement: Holistic management of venous leg ulceration (second edition). Wounds UK, London. Available to download from www.wounds-uk.com



Qué esperar de la terapia compresiva

Si es tu primera vez usando vendas compresivas, es normal que al principio se sientan diferentes o extrañas.

Esto es lo que necesitas saber:

- La compresión es una parte esencial de tu recuperación. Tu médico o enfermera ha elegido la venda compresiva pensando en lo mejor para tí, igual que selecciona el apósito y el limpiador más adecuados para tu herida.
- La terapia compresiva funciona muy bien, pero es importante llevar las vendas todo el tiempo.
- Cada vez que tu médico o enfermera cambie el apósito, también cambiará la venda compresiva para mantener su eficacia.
- Al principio, las vendas pueden resultar incómodas, pero esta sensación mejora en pocos días, cuando tu cuerpo se adapta a la presión.
- Mantente activo y realiza ejercicios sencillos de pies y tobillos. Esto ayuda a mejorar la circulación, reducir el edema y acelerar la cicatrización.



Todo lo que
necesitas para
gestionar
tu terapia
compresiva con
éxito

Utiliza este espacio para anotar tu próxima cita y cualquier pregunta que quieras hacer a tu médico o enfermera...



Lo más importante para tu recuperación: lleva puesta la venda compresiva todo el tiempo. Recuerda:

- Mantén tu venda seca. Cuando te duches, protégela con un plástico. Puedes encontrar consejos prácticos sobre cómo hacerlo.
- Evita permanecer mucho tiempo de pie sin moverte, ya que esto aumenta la presión sobre tus venas.
- Cuando estés sentado o acostado, procura mantener la pierna afectada elevada para favorecer la circulación y reducir el edema.
- Haz ejercicios sencillos para mejorar la circulación, como mover el tobillo en círculos o rodar el pie sobre un objeto, por ejemplo, una botella o una pelota de tenis.
- Mantente activo caminando siempre que puedas.

Qué debes vigilar

La terapia compresiva es segura y muy fiable. Es raro que aparezcan problemas, pero si notas algo inusual, eleva la pierna y contacta de inmediato con tu médico o enfermera. Presta atención a señales como:

- Hormigueo o entumecimiento en los pies o dedos.
- Dolor inusual en las piernas, pies o dedos.
- Dedos hinchados o con color pálido/azulado.

También debes contactar de inmediato con tu médico o enfermera y elevar la pierna si tienes signos de una úlcera infectada. Estos pueden incluir:

- Aumento del dolor en la úlcera
- Aumento del exudado (puedes notar líquido filtrándose a través de las vendas).
- Sensación de malestar general.

→ ¿Notas algo especial en esta mujer de la imagen?

¿No? Eso es porque lleva Mepi™ Press 2, un vendaje de compresión discreto y cómodo que te permite seguir con tu vida sin renunciar a nada... ¡ni siquiera a tu calzado favorito!

Cuida de ti mismo

Mantenerte saludable puede ayudar a que tu úlcera cicatrice más rápido y reducir el riesgo de que aparezca otra. Aquí tienes algunos consejos prácticos:

- Muévete y camina cada día.
- Si tienes sobrepeso, intenta perderlo poco a poco con una alimentación equilibrada y ejercicio moderado.
- Deja el tabaco y limita el alcohol.
- Usa calzado cómodo y bien ajustado, evita una presión innecesaria en pies y piernas.

Recuerda: pequeños cambios en tu rutina pueden marcar una gran diferencia en tu recuperación.





¡Sigue con ello... vale la pena!

Sabemos que la terapia compresiva puede resultar difícil al principio. El vendaje puede causar calor, picor o incomodidad, pero llevarlo puesto es la mejor manera de ayudar a que tu úlcera cicatrice.

Te acostumbrarás al vendaje; Al principio puede parecer incómodo, pero cuando veas tu recuperación, te alegrarás de haber seguido con el tratamiento. Cada día que lo llevas, tu úlcera estará más cerca de curarse.

Compresión: tu nueva normalidad

La compresión es la mejor terapia a largo plazo para la mayoría de las personas que tienen problemas con sus venas. No sólo ayuda a controlar y curar las úlceras, sino que, una vez que tu herida esté cicatrizada, usar compresión puede ayudar a prevenir que aparezca de nuevo

Puede que no siempre necesites un vendaje compresivo. Más adelante en tu proceso de curación, un calcetín o media puede ser adecuado. Tu médico o enfermera elegirá la solución de compresión correcta para ayudarte a seguir con tu vida.

Más información en www.molnlycke.com/es-es

Mölnlycke Health Care, Calle Quintanavides 17, Edif. 3 - 4ª Planta, 28050 Las Tablas (Madrid). Mölnlycke y Mepi son marcas, nombres y logos registrados globalmente a una o más de las compañías del grupo Mölnlycke Health Care. © 2026 Mölnlycke Health Care AB. Todos los derechos reservados. ESWC0279

