Calcetines de Compresión 101

Una guía para principiantes sobre qué Son, cómo funcionan, y cómo elegir el Pareja derecha

Si su médico le acaba de decir que "consiga unos calcetines de compresión" y salió de la consulta con más preguntas que respuestas, no está solo. Aquí está todo lo que necesita saber, explicado de manera sencilla.

¿Qué son los calcetines de compresión?

Los calcetines de compresión son calcetines o medias ajustados diseñados para apretar suavemente las piernas. A diferencia de los calcetines normales, son más ajustados en el tobillo y más sueltos a medida que suben por la pierna. Ese apretón suave y gradual es el punto. No es solo un calcetín más ajustado, es una herramienta que ayuda al cuerpo a mover la sangre de manera más eficiente.

¿Cómo funcionan los calcetines de compresión?

Cada vez que el corazón late, bombea sangre hacia las piernas. Hacer que la sangre vuelva a su corazón es un trabajo más difícil, especialmente si está sentada o de pie por períodos prolongados, tiene problemas de circulación o tiene menos movilidad de lo habitual (como después de una cirugía o durante el embarazo).



© 2025 Ottobock Patient Care LLC. All rights reserved.

Calcetines de Compresión 101

Una guía para principiantes sobre qué Son, cómo funcionan, y cómo elegir el Pareja derecha

Los calcetines de compresión ayudan por:

- Apriete las venas de las piernas para que la sangre tenga menos espacio para acumularse y sea empujada hacia arriba más fácilmente
- Apoyar los músculos de la pantorrilla, que normalmente actúan como una bomba para llevar la sangre de vuelta al corazón
- Reducir la hinchazón evitando que se acumule líquido en la parte inferior de las piernas y los tobillos
- Mejorar el flujo sanguíneo para prevenir la formación de coágulos en las venas que no están moviendo bien la sangre

¿Quién necesita calcetines de compresión?

Por lo general, los médicos los recomiendan para las personas que:

- Sentarse o pararse durante largos períodos de tiempo (enfermeras, maestros, empleados de oficina, viajeros frecuentes)
- Se está recuperando de una cirugía, especialmente procedimientos ortopédicos o vasculares.
- Están embarazadas, ya que la hinchazón y la presión venosa aumentan
- Tiene venas varicosas o insuficiencia venosa crónica
- Tiene antecedentes de coágulos de sangre (como trombosis venosa profunda) o tiene un mayor riesgo de
- Experimenta hinchazón en las piernas, pesadez o dolor al final del día
- Utilice una extremidad protésica y necesite ayuda para controlar la hinchazón residual y la forma del muñón después de la amputación
- Están tratando el linfedema, incluido el linfedema relacionado con el tratamiento del cáncer de mama, que a menudo requiere prendas de compresión a medida



© 2025 Ottobock Patient Care LLC. All rights reserved.

Calcetines de Compresión 101

Una guía para principiantes sobre qué Son, cómo funcionan, y cómo elegir el Pareja derecha

Comprender los calcetines de compresión (mmHg)

La compresión se mide en milímetros de mercurio (mmHg), la misma unidad que se usa para la presión arterial. El número indica cuánta presión aplica el calcetín en el tobillo.

Nivel de Compresión	Uso Típico
8–15 mmHg	Cansancio diario leve o hinchazón leve; disponible sin receta
15–20 mmHg	Vuelos largos, embarazo, trabajos de pie, varices leves
20–30 mmHg	Venas varicosas moderadas, recuperación post-cirugía, hinchazón notable (a menudo requiere la recomendación de un médico)
30–40 mmHg	Problemas venosos importantes, prevención de coágulos, hinchazón más avanzada (con receta médica, administrada por un profesional)
40+ mmHg	Enfermedades graves, utilizadas bajo estrecha supervisión médica

¿No está seguro de qué nivel necesita? Este es el único detalle que vale la pena obtener directamente de su médico: la presión correcta depende de su afección específica, y demasiado o demasiado poco no funcionará. Para 20 mmHg o más, un ajuste profesional marca una verdadera diferencia en comodidad y eficacia: los ajustadores certificados de Ottobock Care se especializan en prendas de compresión de grado médico para linfedema, enfermedad venosa y recuperación postquirúrgica.

© 2025 Ottobock Patient Care LLC. All rights reserved.

Calcetines de Compresión 101

Una guía para principiantes sobre qué Son, cómo funcionan, y cómo elegir el Pareja derecha

Cómo elegir el tamaño correcto

Un calcetín de compresión que no se ajusta bien puede ser incómodo o incluso contraproducente. Para encontrar tu talla:

1. Mida la circunferencia del tobillo en el punto más estrecho, generalmente justo por encima del hueso astrágalo
2. Mida la circunferencia de su pantorrilla en el punto más ancho
3. Mida la longitud de su pierna desde el suelo hasta justo debajo de la rodilla (para la altura de la rodilla) o hasta la parte superior del muslo (para la altura del muslo)
4. Consulta la tabla de tallas de la marca: las tallas varían entre los fabricantes, así que no asumas que tu talla habitual de calcetín se aplica

Si estás entre tallas, el ajuste suele ser más cómodo, pero consulta las instrucciones del fabricante, ya que el ajuste afecta el funcionamiento de la compresión.



Cómo ponerse los calcetines de compresión

Los calcetines de compresión son notablemente más difíciles de poner que los calcetines normales; eso es normal, no es señal de que tengas el par equivocado.

- Colóquelos a primera hora de la mañana, antes de que la hinchazón se acumule durante el día.
- Gira el calcetín de adentro hacia afuera hasta el talón, luego relaja el pie antes de enrollar el resto por la pierna
- Alisa cualquier bulto o arruga, ya que los pliegues pueden hundirse y restringir la circulación en lugar de ayudarla
- Los guantes de goma o un deslizador (una herramienta similar a una manga) pueden facilitar mucho este proceso, especialmente en casos de rigidez en las articulaciones o de poca fuerza en las manos

© 2025 Ottobock Patient Care LLC. All rights reserved.

Calcetines de Compresión 101

Una guía para principiantes sobre qué Son, cómo funcionan, y cómo elegir el Pareja derecha

Cómo cuidar tus calcetines de compresión

- Lavar a mano o utilizar un ciclo suave de la lavadora en agua fría
- Secado al aire: el calor de una secadora descompone las fibras elásticas más rápido
- Reemplácelos cada 3-6 meses, ya que el tejido de compresión pierde su elasticidad con el tiempo, incluso si se ve bien

Preguntas Frecuentes

Q: ¿Los calcetines de compresión ayudan con la hinchazón?

A: Sí. Al aplicar presión graduada, los calcetines de compresión ayudan a expulsar el líquido de la parte inferior de las piernas y evitan que se acumule, lo que reduce la hinchazón en los tobillos y los pies.

¿Puedo usar calcetines de compresión todo el día?

A: La mayoría de las personas pueden usarlos durante el día y quitárselos por la noche, a menos que su médico le recomiende específicamente lo contrario. Por lo general, no se recomienda dormir con calcetines de alta compresión sin consejo médico.



© 2025 Ottobock Patient Care LLC. All rights reserved.

Calcetines de Compresión 101

Una guía para principiantes sobre qué Son, cómo funcionan, y cómo elegir el Pareja derecha

¿Son los calcetines de compresión lo mismo que la manguera de soporte?
A: No del todo. Las mangueras de soporte (8-15 mmHg) ofrecen una presión ligera y uniforme principalmente para mayor comodidad, mientras que los calcetines de compresión de grado médico aplican una presión graduada a niveles específicos de mmHg para tratar problemas de circulación.

Q: ¿Pueden ser dañinos los calcetines de compresión?
A: Pueden ser si el nivel de compresión es demasiado fuerte para su afección o si tienen un tamaño incorrecto. Los signos de un problema incluyen entumecimiento, aumento del dolor o decoloración de los dedos de los pies; deje de usarlos y consulte a su médico si esto sucede.

Q: ¿Necesito una receta para calcetines de compresión?
A: La compresión suave (8–20 mmHg) está disponible sin receta médica. Los niveles de compresión más altos (20 mmHg o más) suelen ser recomendados o recetados por un médico, ya que deben ajustarse a sus necesidades médicas específicas.

Q: ¿Cuánto tiempo se tarda en ver los resultados?
A: Algunas personas notan menos hinchazón al final del día y fatiga en las piernas en cuestión de días. Para afecciones médicas como las venas varicosas o la insuficiencia venosa, los beneficios aumentan con el uso diario constante durante semanas.

Q: Me estoy recuperando de una amputación, ¿son los calcetines de compresión lo mismo que necesito?
A: No del todo. Después de la cirugía de amputación, los pacientes normalmente usan un dispositivo de compresión especializado llamado calcetín reductor, que se coloca una vez que se retiran las suturas para reducir la hinchazón y ayudar a dar forma a la extremidad para una prótesis. Algunos pacientes también usan un apósito rígido extraíble (RRD) para mayor protección y compresión en la recuperación temprana. Ambos requieren la orientación de su equipo quirúrgico o protésico en lugar de comprarlos sin receta médica.

© 2025 Ottobock Patient Care LLC. All rights reserved.

Calcetines de Compresión 101

Una guía para principiantes sobre qué Son, cómo funcionan, y cómo elegir el Pareja derecha

Cuándo hablar con su médico

Comuníquese con su proveedor de atención médica si nota:

- Entumecimiento, hormigueo o cambios de color en los dedos de los pies
- Aumento del dolor o la hinchazón a pesar de usar los calcetines
- Rotura de la piel, llagas o irritación donde se coloca el calcetín
- Incertidumbre sobre qué nivel de compresión o tamaño es el adecuado para usted

Si desea un ajuste profesional o desea hablar sobre qué nivel de compresión es el adecuado para su afección, puede encontrar un centro de tratamiento ortoprotésico Ottobock Care cerca de usted. Y si alguno de los términos de este artículo es nuevo para usted, nuestro glosario de términos ortésicos y protésicos puede ayudarle a llenar los vacíos.

Este artículo es para fines educativos generales y no sustituye el consejo de su médico o protésico. Siga siempre las instrucciones específicas que le hayan dado para su afección.

© 2025 Ottobock Patient Care LLC. All rights reserved.