

SIGVARIS

LIFE FOR LEGS



Cómo mantener las piernas
saludables mientras viaja

Cómo ayudar a las piernas viajeras

A medida que más personas viajan largas distancias por aire o tierra, aumenta el problema de las molestias en las piernas relacionadas con los viajes. Esto se debe a que, durante los viajes, la circulación sanguínea en las piernas se reduce debido a la restricción de movimiento. La falta de movimiento puede causar muchos síntomas comunes, como cansancio, pesadez y fatiga de las piernas, dolor en las piernas o hinchazón en los pies y tobillos. El sentarse durante un período de tiempo prolongado también es un factor de riesgo para el desarrollo de trombosis (formación de coágulos de sangre). En algunos casos, los coágulos de sangre pueden trasladarse a los pulmones y provocar una embolia pulmonar.

El riesgo de trombosis venosa profunda [TVP] está presente en cualquier tipo de viaje de larga distancia que implique estar sentado durante largos períodos de tiempo, como los viajes en avión, automóvil, tren o autobús. Según un reciente estudio británico, "todas las formas de transporte que impliquen un viaje de 4 horas o más provocan un aumento del riesgo de formación de coágulos de sangre en las venas de las piernas".¹

Una forma efectiva de aumentar el confort de los pies y las piernas durante viajes de larga distancia es el uso de medias de compresión graduada. Los calcetines y medias de compresión de alta calidad previenen síntomas como la hinchazón, y ayudan a reducir el riesgo de desarrollar trombosis venosa profunda (TVP).

¹ [Advice on travel-related DVT](#), Yuet Wan. 2007.

Departamento de Salud de Gran Bretaña.

12 de marzo de 2007

< <http://www.dh.gov.uk/en/>

Publichealth/Healthprotection/

Bloodsafety/DVT/DH_4123480>



Guía de selección de productos

SIGVARIS ofrece una amplia gama de medias diseñadas para mantener las piernas saludables mientras viaja. Nuestros calcetines y medias se encuentran disponibles en numerosos colores y estilos de moda.

Terapia de soporte (de venta libre) Para prevención y piernas pesadas y cansadas:

15-20 mmHg

La colección de terapia de soporte SIGVARIS es una línea de venta libre de calcetines, medias panty, muslo y pantorrilla y panty para embarazadas, disponibles a través de su distribuidor local.

Terapia médica (receta)

Para síntomas leves, moderados y más severos:
20-30, 30-40, 40-50, 50-60 mmHg

La colección de terapia médica de SIGVARIS ofrece muchos estilos que incluyen medias panty, muslo y pantorrilla y panty para embarazadas, ideales para la prevención y el tratamiento de varios niveles de trastornos venosos.

Consulte con su médico para obtener una receta para el producto apropiado de SIGVARIS y el nivel de compresión apropiado para su trastorno. Luego, lleve su receta a su distribuidor local, donde un profesional certificado le tomará las medidas correspondientes para garantizar un calce adecuado de su prenda SIGVARIS y le indicará las técnicas apropiadas para su colocación y cuidado.

Solución para lavado SIGVARIS

El compañero de viajes perfecto

Mantenga sus calcetines y medias SIGVARIS limpios cuando esté de viaje con nuestra solución para lavado para viaje de 2 onzas. También es ideal para prendas finas y cumple con las restricciones de seguridad para líquidos de los aeropuertos.



1 *Utilice calcetines o medias de compresión SIGVARIS, médicos o de soporte.* El uso de medias de compresión graduada aumenta el confort en los pies y las piernas y ayuda a prevenir la TVP relacionada con los vuelos.

2 *Mueva continuamente los pies.* Los ejercicios de pie hacen trabajar la pantorrilla y ayudan a bombear sangre hacia el corazón.

3 *Evite períodos de inactividad prolongados.* Ejercite las piernas con tanta frecuencia como sea posible. En un avión, camine por el pasillo; en un automóvil, realice paradas regulares para estirar las piernas.

4 *Beba mucho líquido.* Mientras viaja, reponga los líquidos perdidos con bebidas saludables para evitar la deshidratación. Evite el consumo de alcohol.

5 *Consulte con su médico.* Pídale a su médico de cabecera información acerca de la prevención de la TVP y otros problemas venosos.

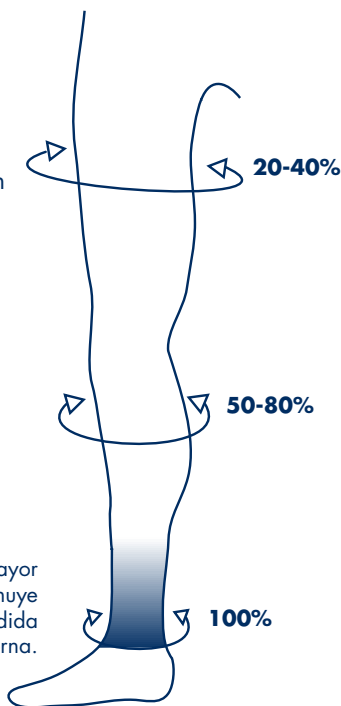
Por qué funciona la compresión graduada

La terapia de compresión es la aplicación de presión externa a la extremidad del cuerpo para reducir la presión venosa dentro de esa extremidad. El uso de calcetines y medias graduadas brindará apoyo a sus venas y aumentará la circulación, lo que reducirá la hinchazón y la sensación de cansancio y el dolor en las piernas. Para que sean más efectivos, los calcetines y las medias deben colocarse al comenzar el día y deben quitarse antes de dormir.

Recuerde que el corazón bombea sangre por las venas de las piernas hacia arriba, contra la fuerza de gravedad. Mientras una persona camina, se necesita la contracción y relajación de los músculos de la pantorrilla que rodean las venas para llevar la sangre hasta el corazón.

Algunas personas presentan una debilidad hereditaria en las paredes o válvulas de las venas que dificulta aun más la circulación venosa. El uso de calcetines o medias de compresión SIGVARIS es vital para la prevención y el tratamiento de venas varicosas y otros problemas circulatorios, especialmente para aquellos individuos que se encuentran en riesgo.

La compresión es mayor en el tobillo y disminuye gradualmente a medida que sube por la pierna.



Todos los calcetines y medias SIGVARIS están recomendados para viajes

La diferencia de SIGVARIS

- La colección de terapia médica de SIGVARIS está diseñada según nuestro sistema Precise Fit Sizing™ para garantizar un calce perfecto y una compresión precisa, y para lograr un óptimo resultado terapéutico y satisfacción del paciente.
- La colección de terapia médica de SIGVARIS está diseñada con compresión graduada controlada y se puede comprar sin receta.
- El uso de hilos con doble recubrimiento brinda al usuario un confort superior, permite una mayor durabilidad y facilita la colocación.
- La construcción con estiramiento bidireccional facilita la colocación sobre el empeine y el talón.
- Líneas de productos a la moda para satisfacer las necesidades según el estilo de vida de los viajeros.



SIGVARIS, Inc.
1119 Highway 74 South
Peachtree City, GA
30269 USA
1.800.322.7744

SIGVARIS Corp.
4535 Dobrin
Ville St-Laurent, Quebec
H4R 2L8 Canada
1.800.363.4999

Para obtener información acerca de un distribuidor certificado
cercano de SIGVARIS, visite

www.sigvarisusa.com

www.sigvaris.ca