

SIGVARIS

LIFE FOR LEGS



Cuidado de la salud de las
piernas durante el embarazo

Problemas comunes de la salud de las piernas durante el embarazo

Los trastornos venosos y los problemas de la salud de las piernas se encuentran entre los trastornos médicos más comunes en Norteamérica. Es posible que experimente estos trastornos por primera vez durante el embarazo. Por ejemplo, pies hinchados, piernas cansadas y adoloridas, y una sensación de pesadez en las piernas se encuentran entre los síntomas cotidianos que podrían experimentar las mujeres embarazadas. Estos síntomas son especialmente frecuentes cuando:

- existe un historial de venas varicosas y enfermedades venosas en la familia
- ya había un trastorno venoso presente antes del embarazo
- la mujer permanece sentada y parada durante períodos de tiempo prolongados mientras está embarazada
- la mujer no hace ejercicio regularmente durante el embarazo, o
- la mujer ha tenido más de un embarazo

El embarazo desempeña un papel en el desarrollo de venas varicosas. 30% de las mujeres embarazadas primerizas y 55% de las mujeres que han tenido dos o más embarazos completos desarrollan venas varicosas.*

**Swiss Medical Weekly 2001;131:659-662.*



La importancia de la circulación sanguínea

La circulación sanguínea suministra nutrientes y oxígeno al cuerpo, y elimina los productos de deshecho. Juntos, el corazón, las arterias y las venas facilitan la circulación sanguínea. El corazón bombea sangre fresca y rica en oxígeno a través de todo el cuerpo mediante las arterias. Las venas transportan la sangre sin oxígeno de vuelta al corazón. Las venas saludables son vitales en el mantenimiento de una buena circulación sanguínea en el cuerpo.

Vena normal



La sangre circula hacia arriba, en una sola dirección, a través de las válvulas normales

Venas y válvulas

Las válvulas dentro de las venas hacen que la sangre se desplace de vuelta hacia el corazón. Estas válvulas evitan que la fuerza de la gravedad hale la sangre nuevamente hacia abajo, hacia los pies.

Venas varicosas

Cuando las venas están dañadas, la gravedad dificulta el flujo de sangre normal y hace que la sangre forme depósitos en las venas debilitadas y dañadas. La sangre que se acumula hace que estas venas se agranden. El resultado es generalmente masas de venas torcidas bajo de la superficie de la piel, conocidas como venas varicosas. Las venas varicosas son más grandes y se ubican más profundamente en la pierna que las arañas vasculares. Las arañas vasculares son venas pequeñas rojas, azules y violetas ubicadas en la superficie, cerca de la piel.

Vena anormal

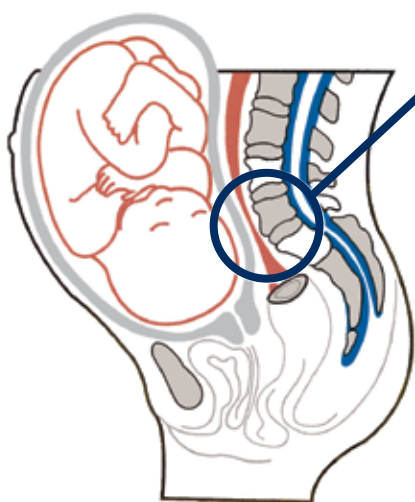


La sangre circula en ambas direcciones a través de las válvulas dañadas

Este folleto está diseñado para responder a preguntas básicas sobre problemas comunes de la salud de las piernas durante el embarazo. Con solo unos pasos sencillos, estos trastornos pueden manejarse y reducirse o eliminarse. Recuerde siempre consultar con su médico si tiene alguna pregunta.

Efecto del embarazo en el sistema venoso

Durante el embarazo, ocurren muchos cambios hormonales en el cuerpo que pueden tener un efecto profundo en las venas. El volumen sanguíneo aumenta entre un 40% y 50%*, mientras que los niveles mayores de progesterona hacen que las paredes de las venas se dilaten y se tornen menos elásticas.



Presión en las venas causada por el crecimiento del feto

La presión de la cabeza del feto en la pelvis puede comprimir las venas ilíacas y obstruir el flujo saliente de las venas desde las piernas. A medida que el bebé crece, el útero se agranda y genera presión sobre venas importantes que regresan la sangre al corazón. Esta presión

puede causar un flujo sanguíneo más lento y daños en las válvulas, lo que da por resultado hinchazón, molestia en las piernas e incluso venas varicosas.

Los pies y las piernas de una mujer embarazada podrían comenzar a hincharse luego de estar sentada o parada por solo un corto período de tiempo. En principio, esto es un síntoma completamente normal. Sin embargo, si sus pies ya están hinchados cuando se pone de pie por la mañana, consulte a su médico. Si bien estos síntomas podrían desaparecer luego del parto, con cada embarazo subsiguiente tienen menos probabilidades de desaparecer completamente.

**Physiology*: Número 9, (1998) 1-3; Physiological Changes Associated with Pregnancy (Cambios fisiológicos asociados con el embarazo).

5 formas de mantener sus piernas saludables durante el embarazo

1. Recuerde, ¡las piernas que se mueven son piernas más saludables! Evite permanecer parada o sentada por períodos de tiempo prolongados.
2. Manténgase activa. El ejercicio físico frecuente y moderado (por ejemplo, caminar, nadar, dar paseos) es importante a fin de mantener piernas saludables y le ayuda a mantener un estilo de vida saludable.
3. Use medias médicas de compresión. Las medias largas y cortas de compresión ayudan a promover la circulación de la sangre al mejorar el retorno de la sangre venosa al corazón.
4. Por la noche o cuando descanse durante el día, recuéstese cómodamente con las piernas algo elevadas.
5. Evite la exposición constante al calor de tomar sol o de la sauna, ya que el calor excesivo hará que las venas se dilaten y podría inducir la hinchazón.



Beneficios de las medias de compresión

La terapia de compresión es la aplicación de presión externa graduada a la extremidad del cuerpo para reducir la presión venosa dentro de esa extremidad.

La sangre fluye más rápido en venas comprimidas que en venas dilatadas. Al aplicar presión externa, el diámetro de las venas se reduce, con lo cual aumenta la velocidad de la sangre. Esto también hace que las válvulas que no están regulando bien el flujo de sangre funcionen mejor.

Cuando use medias de compresión, asegúrese de que la compresión sea graduada, con la mayor presión en el tobillo y que disminuya gradualmente a medida que sube por la pierna. Las medias graduadas son las más efectivas para la prevención de edemas o hinchazones, y para promover una mejor circulación sanguínea.

Los estudios clínicos demuestran que las medias largas de compresión graduada son beneficiosas y deberían ser un elemento básico al momento de aliviar los síntomas de la insuficiencia venosa crónica durante el embarazo y el período posterior al parto.*

*Büchtemann AS, et al. *Br J Obstet Gynaecol.* Junio de 1999;106(6):563-9: The effect of compression therapy in venous haemodynamics in pregnant women (El efecto de la terapia de compresión en la hemodinámica de las venas en la mujer embarazada).



Guía de selección de productos

SIGVARIS ofrece una amplia gama de medias largas diseñadas para promover la salud de las piernas de la mujer durante el embarazo. Nuestras medias largas están disponibles en varios colores y estilos modernos.

Productos disponibles sin receta

Para la prevención de piernas pesadas y cansadas: 15-20 mmHg

Las medias panty transparentes para maternidad son un producto disponible sin receta en una variedad de puntos de venta. Visite la página www.sigvarisusa.com/find para localizar un distribuidor cercano.

Productos disponibles por receta

Para síntomas medianos, moderados o más severos: 20-30 mmHg y 30-40 mmHg

SIGVARIS ofrece muchos estilos que incluyen largo hasta la pantorrilla, hasta el muslo y medias panty para maternidad que son ideales para la prevención y 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. Su proveedor de cuidados médicos le enviará a un distribuidor local o puede visitar nuestro sitio web para obtener más direcciones. Un medidor capacitado medirá sus tobillos, pantorrillas y muslos para asegurar un ajuste adecuado para sus medias largas.

Los productos SIGVARIS están disponibles en distribuidores seleccionados que cuentan con personal capacitado que pueden ayudarle en su selección del producto final.

Visite la página www.sigvarisusa.com/find para localizar un distribuidor cercano.



SIGVARIS

LIFE FOR LEGS

cortesía de:

SIGVARIS, Inc.
1119 Highway 74 South
Peachtree City, GA
30269
EE. UU.

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

www.sigvaris.com