

Calcetas y medias de compresión para dama y caballero

Pueden ser recomendadas por médicos para combatir problemas de várices.

⌚ Tiempo de lectura: 10 minutos.

Las calcetas, calcetines, medias y tobimédias de compresión (en adelante “calcetas y medias de compresión”) pueden ser parte de una “terapia de compresión” para prevención y/o como tratamiento de los síntomas de la insuficiencia venosa primaria¹.

FICHA TÉCNICA
Periodo de análisis: del 8 de diciembre del 2021 al 14 de febrero del 2022.
Periodo de muestreo: del 10 al 20 de enero del 2022.
Marcas/modelos analizados: 11 / 12.
Pruebas realizadas: 240.

NORMATIVIDAD

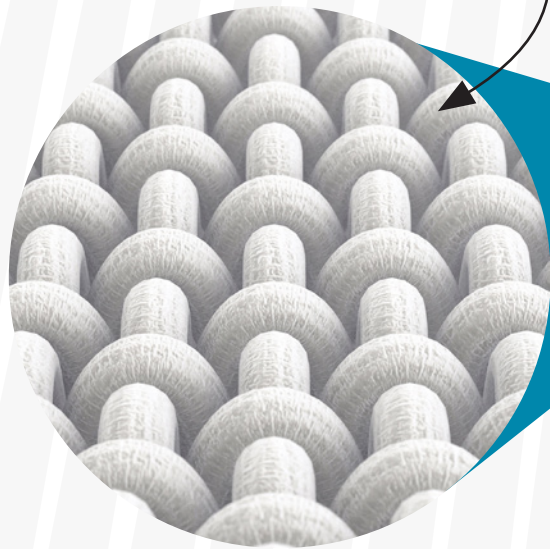
- **NOM-004-SCFI-2006.** Información comercial-Etiquetado de productos textiles, prendas de vestir, sus accesorios y ropa de casa.
- **NMX-A-139-INNTEX-2014.** Industria textil-Atmósferas normales para acondicionamiento y ensayo.
- **NMX-A-084-INNTEX-2015.** Industria textil-Fibras textiles-Análisis Cualitativo – Cuantitativo para una fibra 100% - Método de ensayo.
- **NMX-A-1833/1-INNTEX-2014.** Industria textil – Análisis químico cuantitativo – Parte 1: Principios generales de ensayo.
- **NMX-A-278-INNTEX-1999.** Industria Textil- Tejido de punto-Descripción de defectos.
- **NMX-A-3635-INNTEX-2013.** Industria textil – Vestido-Designación de tallas para ropa - Definiciones y procedimiento de medición del cuerpo.
- **NMX-A-244-INNTEX-2019.** Designación de tallas para ropa-Pantimedias.
- **NMX-A-3759-INNTEX-2011.** Industria textil -Preparación, marcado y medición de especímenes de telas y prendas para determinar los cambios dimensionales.
- **NMX-A-5077-INNTEX-2015.** Industria textil -Determinación del cambio dimensional en el lavado y el secado.
- **NMX-A-6330-INNTEX-2015.** Industria textil -Procedimientos de lavado y de secado doméstico para los ensayos de textiles.
- **NMX-A-172-INNTEX-2012.** Industria Textil – Determinación de la resistencia a la abrasión plana (Taber) en los materiales textiles – Método de prueba.
- **NMX-A-105-E04-INNTEX-2019.** Industria Textil- Ensayo de solidez del color- Parte E04: Solidez del color al sudor.
- **NMX-A-105-C06-INNTEX-2015.** Industria textil - Método de ensayo de solidez del color - Parte C06 - Solidez del color al lavado doméstico y comercial.
- **NMX-A-073-INNTEX-2005.** Industria Textil – Solidez del color – Determinación de la solidez del color al frote – Método de prueba.
- **NMX-A-12945-3-INNTEX-2020.** Industria textil- Determinación de la propensión de la superficie de la tela al frizado, vellosidad o enmarañamiento- parte 3: Método de frizado aleatorio.
- **NORMA Técnica número 257 para la identidad y especificidad de las Medias Terapéuticas de compresión graduada.**
- **Metodologías internas de prueba desarrolladas por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.**

¹ Más información en el artículo “Revisión bibliográfica de las recomendaciones de las Guías de Práctica Clínica para la prescripción de Medias de Compresión Médica”, por Rubén Molina Carrillo y José María Rozas Martín, en <https://www.revistaenfermeriavasculare.com/article/view/81/130>

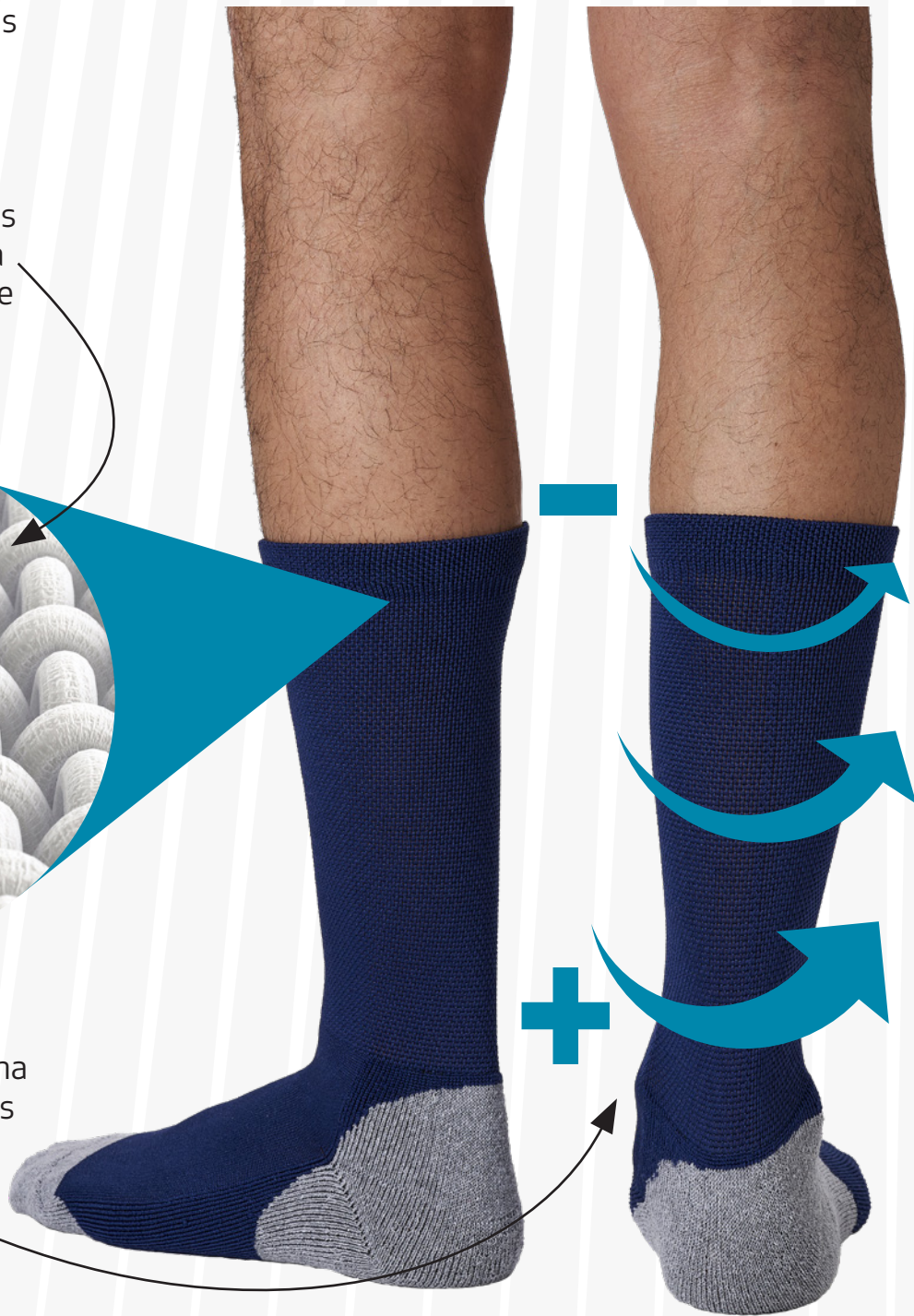


¿Cómo funcionan?

Por su diseño y uso de fibras textiles elásticas (como la poliamida y el elastano) se ajustan al contorno del tobillo, la pantorrilla, la rodilla y en algunos modelos al del muslo, ejerciendo una compresión que va de suave a mediana².



La compresión debe ser gradual a lo largo de la pierna (más alta en el tobillo) y más baja conforme sube a la pantorrilla, la rodilla y el muslo³.



² El nivel de compresión se indica en milímetros de mercurio (mmHg) y de acuerdo con la norma técnica 257 (ver recuadro "Normatividad"), si la compresión en el tobillo es entre 11 y 15 mmHg se considera suave, entre 16 y 24 mmHg mediana y entre 25 y 35 mmHg alta. En el presente estudio solo se analizan modelos con compresión suave y mediana.
³ La norma técnica 257 (ver recuadro "Normatividad"), establece que el nivel de compresión máximo en la pantorrilla debe ser del orden del 85% del nivel de compresión en el tobillo, 90% máximo respecto de la pantorrilla en la rodilla y 85% máximo respecto de la rodilla en el muslo.

CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron

12 modelos
de
11 marcas



LAS PRUEBAS

Cada prenda se sometió a 11 pruebas que se describen a continuación:



Información al consumidor

En cada producto se verificó que su etiquetado temporal o permanente incluyera de forma clara y legible, en español, la información requerida en la normatividad nacional vigente, como:

- Marca comercial
- Descripción de insumos de mayor a menor
- Talla
- Instrucciones de cuidado (forma adecuada de llevar a cabo el mantenimiento de la prenda)
- País de origen
- Nombre y domicilio del fabricante o importador

LAS PRUEBAS



Acabados en tela y confección

Se verificó que no presentaran defectos detectables a simple vista y que demeritaran su presentación. Se corroboró que sus costuras fueran uniformes, que los elásticos no presentaran deformaciones u otros defectos y que tuvieran uniformidad en los cortes que los constituyen.



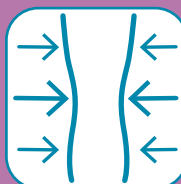
Correspondencia de tallas

Se cotejó con cinta métrica que las dimensiones físicas (largo total, circunferencia de la pantorrilla y contorno del muslo, rodilla, tobillo, según aplique) que presentan coincidieran con las especificadas por el fabricante (de acuerdo con su diseño y tolerancias).



Identificación y contenido de fibras

Se corroboró, mediante un método de prueba físico-químico, que la tela empleada tuviera la cantidad y contenido de fibras declaradas por el fabricante en su etiquetado permanente de información al consumidor.



Determinación del grado de compresión

Con esta prueba se determina el grado de compresión graduada de la prenda a lo largo de la misma. Para ello, se introdujo cada calceta y media de compresión sobre una pierna de prueba que tiene sensores de presión que permiten medir la fuerza de compresión a lo largo de esta.

Cada punto de presión medido (tobillo, pantorrilla, rodilla y contorno del muslo) es expresado en milímetros de mercurio (mmHg), con lo cual se determinó el grado de compresión que ejerce la calceta elástica en dichos puntos, determinándose si en efecto el rango de compresión medido corresponde con la información declarada por el fabricante en el empaque de la prenda.



Resistencia

Al desgaste

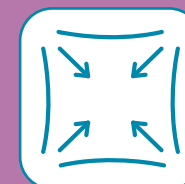
Causado principalmente por el roce de la tela contra el calzado (generalmente en el área del tobillo). Se evaluó simulando de forma acelerada este proceso mediante el método de la abrasión plana, que consiste en colocar especímenes de la prenda (cortes de la parte que corresponde al talón) en un aparato de plataforma rotatoria con doble cabeza de abrasión (cada cabeza contiene un material suave que simula el forro interior del calzado), con lo cual constantemente el espécimen es sometido a la abrasión con un peso de 1000 gramos y a velocidad constante durante 2000 ciclos de giro.

A la formación de frisas

Dado que durante su uso las fibras que forman la superficie del tejido de una prenda se "extraen" y se enredan de manera natural, se determinó el grado de resistencia a que estas se formen (ya sea frisas, vello-sidades y/o el enmarañamiento de tejidos).

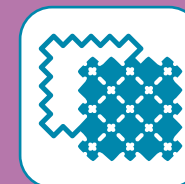
Al reventamiento

Esta prueba se llevó a cabo para determinar la resistencia a los esfuerzos a los que se ve sometida la tela con la que están confeccionadas durante su uso. Para ello, un espécimen de la tela se colocó sobre un diafragma elástico con un anillo sujetador plano para luego aplicar presión de un fluido en la zona inferior del diafragma, incrementando dicha presión hasta que el espécimen se reventara.



Cambios dimensionales (después del lavado)

Se cuantificó el encogimiento o alargamiento en sentido transversal y/o longitudinal que pudieran llegar a tener después de lavarlas. Una vez secas fueron nuevamente medidas y, con dichos valores respecto de los previos al lavado, se cuantificaron los cambios dimensionales, expresados en porcentaje, ya sea que exista una ganancia en la longitud (alargamiento) o de una disminución en longitud (encogimiento).



Resistencia a la decoloración (solidez del color)

Se determinó, mediante dos pruebas, el grado de decoloración y transferencia de color:

Por sudor

Los especímenes fueron sometidos a una solución alcalina y una solución ácida que simula el sudor humano para analizar su decoloración.

Por lavado

Para estas pruebas los especímenes fueron sometidos a lavado para analizar su decoloración por dicha acción.



CALCETAS Y MEDIAS DE COMPRESIÓN para dama y caballero

Preven-t

/ 1ª Etapa 7500304043534 / México / Tobimedia



E

\$115

Información al consumidor	Cambios dimensionales	Correspondencia de tallas	Identificación de fibras ⁽¹⁾
✓ Completa	E	✓ Cumple	✓ Cumple

Nivel de compresión declarado	GRADO DE COMPRESIÓN	
	Puntos medidos	Calificación
Suave	- Tobillo - Pantorrilla	E

RESISTENCIA		
Resistencia al desgaste	Resistencia a la formación de frisas	Resistencia al reventamiento
E	E	E

Acabados	SOLIDEZ DEL COLOR	
	Solidez del color por sudor	Solidez del color por lavado
E	E	B

ATLETICOS

/ ETDA118 / México / Calceta Dama



MB

\$63

Información al consumidor	Cambios dimensionales	Correspondencia de tallas	Identificación de fibras ⁽¹⁾
✓ Completa	E	✓ Cumple	✗ No cumple

Nivel de compresión declarado	GRADO DE COMPRESIÓN	
	Puntos medidos	Calificación
Suave	- Tobillo - Pantorrilla	E

RESISTENCIA		
Resistencia al desgaste	Resistencia a la formación de frisas	Resistencia al reventamiento
E	E	E

Acabados	SOLIDEZ DEL COLOR	
	Solidez del color por sudor	Solidez del color por lavado
MB	E	E

IRREGULARIDADES

- Excedió la tolerancia del 3% del contenido de fibras declarado, por lo que incumple la NOM-004-SCFI-2006.

PARA CONSIDERAR

- Presentó hilos fuera del tejido en área de talón y punta.

MARÍA intima

/ 61992 / Italia / Media



MB

\$129

Información al consumidor	Cambios dimensionales	Correspondencia de tallas	Identificación de fibras ⁽¹⁾
✓ Completa	B	✓ Cumple	✓ Cumple

Nivel de compresión declarado	GRADO DE COMPRESIÓN	
	Puntos medidos	Calificación
Mediana	- Tobillo - Pantorrilla - Muslo	MB

RESISTENCIA		
Resistencia al desgaste	Resistencia a la formación de frisas	Resistencia al reventamiento
E	E	E

Acabados	SOLIDEZ DEL COLOR	
	Solidez del color por sudor	Solidez del color por lavado
E	E	E

SECRET TREASURES íntimates

/ C1992 / Italia / Media



MB

\$79

Información al consumidor	Cambios dimensionales	Correspondencia de tallas	Identificación de fibras ⁽¹⁾
✓ Completa	B	✓ Cumple	✓ Cumple

Nivel de compresión declarado	GRADO DE COMPRESIÓN	
	Puntos medidos	Calificación
Mediana	- Tobillo - Pantorrilla - Muslo	MB

RESISTENCIA		
Resistencia al desgaste	Resistencia a la formación de frisas	Resistencia al reventamiento
E	E	E

Acabados	SOLIDEZ DEL COLOR	
	Solidez del color por sudor	Solidez del color por lavado
E	E	E

Simbología: E Excelente MB Muy Bueno B Bueno

S Suficiente

Precios: \$ Precio Promedio

Notas:

⁽¹⁾ Un "no cumplimiento" significa que el porcentaje de fibras medidas es mayor a lo declarado en un porcentaje que rebasa lo permitido por la norma.



Precios Promedios de Calcetas de Compresión para Dama y Caballero en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Monterrey, Morelia y Puebla, levantados del 21 de febrero al 11 de marzo del 2022.

CALCETAS Y MEDIAS DE COMPRESIÓN para dama y caballero

Cristy
/ 7506230 / México con insumos importados / Media



MB \$189

Información al consumidor	Cambios dimensionales	Correspondencia de tallas	Identificación de fibras ⁽¹⁾
✓ Completa	E	✓ Cumple	✗ No cumple

Nivel de compresión declarado	GRADO DE COMPRESIÓN	
	Puntos medidos	Calificación
Mediana	- Tobillo - Pantorrilla	- Rodilla MB

RESISTENCIA		
Resistencia al desgaste	Resistencia a la formación de frisas	Resistencia al reventamiento
E	E	MB

Acabados	SOLIDEZ DEL COLOR	
	Solidez del color por sudor	Solidez del color por lavado
E	E	E

IRREGULARIDADES
- Excedió la tolerancia del 3% del contenido de fibras declarado, por lo que incumple la NOM-004-SCFI-2006.

by KE-NAL HOSIERY
/ NO VEINS / México / Media



MB \$116

Información al consumidor	Cambios dimensionales	Correspondencia de tallas	Identificación de fibras ⁽¹⁾
✓ Completa	MB	✓ Cumple	✓ Cumple

Nivel de compresión declarado	GRADO DE COMPRESIÓN	
	Puntos medidos	Calificación
Mediana	- Tobillo - Pantorrilla	- Rodilla - Muslo MB

RESISTENCIA		
Resistencia al desgaste	Resistencia a la formación de frisas	Resistencia al reventamiento
E	E	MB

Acabados	SOLIDEZ DEL COLOR	
	Solidez del color por sudor	Solidez del color por lavado
E	E	B

THERAFIRM
/ TH68311/ E.U.A. / Calcetín



B \$315

Información al consumidor	Cambios dimensionales	Correspondencia de tallas	Identificación de fibras ⁽¹⁾
✓ Completa	E	✓ Cumple	✓ Cumple

Nivel de compresión declarado	GRADO DE COMPRESIÓN	
	Puntos medidos	Calificación
Mediana	- Tobillo - Pantorrilla	S

RESISTENCIA		
Resistencia al desgaste	Resistencia a la formación de frisas	Resistencia al reventamiento
E	E	E

Acabados	SOLIDEZ DEL COLOR	
	Solidez del color por sudor	Solidez del color por lavado
E	E	E

PARA CONSIDERAR
- La compresión es la misma a todo lo largo de la prenda y no disminuye gradualmente desde el tobillo como se espera en este tipo de prendas.



Precios Promedios de Calcetas de Compresión para Dama y Caballero en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Monterrey, Morelia y Puebla, levantados del 21 de febrero al 11 de marzo del 2022.

VARISOFF by DAONSA
/ 7506123952255 / E.U.A. / Media



B \$875

Información al consumidor	Cambios dimensionales	Correspondencia de tallas	Identificación de fibras ⁽¹⁾
✗ Incompleta	E	✓ Cumple	✗ No cumple

Nivel de compresión declarado	GRADO DE COMPRESIÓN	
	Puntos medidos	Calificación
Mediana	- Tobillo - Pantorrilla	- Rodilla - Muslo MB

RESISTENCIA		
Resistencia al desgaste	Resistencia a la formación de frisas	Resistencia al reventamiento
E	E	E

Acabados	SOLIDEZ DEL COLOR	
	Solidez del color por sudor	Solidez del color por lavado
E	E	E

IRREGULARIDADES
- No indica la cantidad y tipo de fibras de la tela (insumos), por lo que incumple la NOM-004-SCFI-2006.

Simbología: **E** Excelente **MB** Muy Bueno **B** Bueno

S Suficiente

Precios: **\$** Precio Promedio

\$ Precio obtenido por internet el 11 de marzo del 2022

Notas:

⁽¹⁾ Un "no cumplimiento" significa que el porcentaje de fibras medidas es mayor a lo declarado en un porcentaje que rebasa lo permitido por la norma.

CALCETAS Y MEDIAS DE COMPRESIÓN para dama y caballero

pompea NO STRESS
/ 17836 / Italia / Tobimedia



B

\$95

Información al consumidor	Cambios dimensionales	Correspondencia de tallas	Identificación de fibras ⁽¹⁾
✓ Completa	E	✓ Cumple	✓ Cumple

Nivel de compresión declarado	GRADO DE COMPRESIÓN	
	Puntos medidos	Calificación
Suave	- Tobillo - Pantorrilla	- Rodilla - Muslo S

RESISTENCIA		
Resistencia al desgaste	Resistencia a la formación de frisas	Resistencia al reventamiento
E	E	MB

Acabados	SOLIDEZ DEL COLOR	
	Solidez del color por sudor	Solidez del color por lavado
E	E	E

PARA CONSIDERAR
- La compresión es la misma a todo lo largo de la prenda y no disminuye gradualmente desde el tobillo como se espera en este tipo de prendas.

Simbología: E Excelente MB Muy Bueno B Bueno S Suficiente

Preven-t
/ 2ª Etapa 7500304043244
/ México / Tobimedia



B

\$93

Información al consumidor	Cambios dimensionales	Correspondencia de tallas	Identificación de fibras ⁽¹⁾
✓ Completa	MB	✓ Cumple	✓ Cumple

Nivel de compresión declarado	GRADO DE COMPRESIÓN	
	Puntos medidos	Calificación
Mediana	- Tobillo - Pantorrilla	- Rodilla MB

RESISTENCIA		
Resistencia al desgaste	Resistencia a la formación de frisas	Resistencia al reventamiento
E	E	E

Acabados	SOLIDEZ DEL COLOR	
	Solidez del color por sudor	Solidez del color por lavado
E	E	E

Precios: \$ Precio Promedio

Circulation
/ 7501945537000
/ México / CalceTín



B

\$101

Información al consumidor	Cambios dimensionales	Correspondencia de tallas	Identificación de fibras ⁽¹⁾
✓ Completa	E	✓ Cumple	✓ Cumple

Nivel de compresión declarado	GRADO DE COMPRESIÓN	
	Puntos medidos	Calificación
Mediana	- Tobillo - Pantorrilla	S

RESISTENCIA		
Resistencia al desgaste	Resistencia a la formación de frisas	Resistencia al reventamiento
E	E	MB

Acabados	SOLIDEZ DEL COLOR	
	Solidez del color por sudor	Solidez del color por lavado
E	E	E

PARA CONSIDERAR
- La compresión es la misma a todo lo largo de la prenda y no disminuye gradualmente desde el tobillo como se espera en este tipo de prendas.

Notas:
⁽¹⁾ Un "no cumplimiento" significa que el porcentaje de fibras medidas es mayor a lo declarado en un porcentaje que rebasa lo permitido por la norma.



Precios Promedios de Calcetas de Compresión para Dama y Caballero en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Monterrey, Morelia y Puebla, levantados del 21 de febrero al 11 de marzo del 2022.

JOBST Ultra Sheer
/ 7799901 / México / Media



B

\$118

Información al consumidor	Cambios dimensionales	Correspondencia de tallas	Identificación de fibras ⁽¹⁾
✓ Completa	E	✓ Cumple	✗ No cumple

Nivel de compresión declarado	GRADO DE COMPRESIÓN	
	Puntos medidos	Calificación
Suave	- Tobillo - Pantorrilla	S

RESISTENCIA		
Resistencia al desgaste	Resistencia a la formación de frisas	Resistencia al reventamiento
E	E	E

Acabados	SOLIDEZ DEL COLOR	
	Solidez del color por sudor	Solidez del color por lavado
E	E	E

IRREGULARIDADES
- Excedió la tolerancia del 3% del contenido de fibras declarado, por lo que incumple la NOM-004-SCFI-2006.

PARA CONSIDERAR
- La compresión es la misma a todo lo largo de la prenda y no disminuye gradualmente desde el tobillo como se espera en este tipo de prendas.

IRREGULARIDADES

NO DICE DE QUÉ ESTÁ HECHO

No informa el contenido ni el tipo de fibras, por lo que incumple la NOM-004-SCFI-2006:



VARISOFF by DAONSA
/ 7506123952255
/ E.U.A. / Media

EXCEDIERON LA VARIACIÓN DEL CONTENIDO DE FIBRAS

Superaron la tolerancia del $\pm 3\%$ en la identificación y contenido de fibras declaradas, por lo que incumplen la NOM-004-SCFI-2006:



Cristy
/ 7506230
/ México con insumos importados
/ Media

Tolerancia	Excede en	
$\pm 3\%$	9.1% Nylon	-9.7% Elastano



JOBST Ultra Sheer
/ 7799901
/ México
/ Media

Tolerancia	Excede en	
$\pm 3\%$	-7.5% Nylon	+7.5% Espandex



ATLETICOS
/ ETDA118
/ México
/ Calceta Dama

Tolerancia	Excede en	
$\pm 3\%$	-6.3% Algodón	

Además, se constató que en lugar del 50% de poliamida declarado contiene 57% poliéster.

Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias, y sus proveedores a requerimientos y en su caso a procedimientos por infracciones a la ley.

NO COMPRIMEN GRADUALMENTE

Su calidad frente al resto de los modelos analizados se ve demeritada, ya que brindan la misma compresión a todo lo largo y no de forma gradual a partir del tobillo, como se espera en estos productos:



THERAFIRM
/ TH68311
/ E.U.A. / Calcetín



pompea NO STRESS
/ 17836
/ Italia / Tobimedia



Circulation
/ 7501945537000
/ México / Calcetín



JOBST Ultra Sheer
/ 7799901
/ México / Media

PRESENTÓ HILOS SUELTOS

Este defecto en el talón y la punta pudiera provocar la ruptura de los hilos después de usarlos varios meses:



ATLETICOS
/ ETDA118
/ México
/ Calceta Dama

IRREGULARIDADES

SUS FIBRAS NO SE ENREDARON

Ninguna calceta ni media de compresión presentó frisas, vellosidades o enmarañamiento.

DESGASTE

Todos los modelos resistieron la prueba de desgaste.

TALLAS

Dentro de sus tolerancias, todos los modelos cumplen con las tallas marcadas.

RESISTIERON MENOS AL REVENTAMIENTO

Se encontraron diferencias en dicha prueba, los siguientes modelos resistieron menos que el resto:



Cristy
/ 7506230
/ México con insumos importados
/ Media



by KE-NAL HOSIERY
/ NO VEINS
/ México
/ Media



pompea NO STRESS
/ 17836
/ Italia
/ Tobimedia



Circulation
/ 7501945537000
/ México
/ Calcetín

SE DECOLORARON MÁS

Solo en 2 casos la decoloración fue mayor después de un ciclo de lavado*:



Preven-t
/ 1ª Etapa 7500304043534
/ México
/ Tobimedia

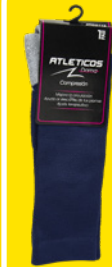


by KE-NAL HOSIERY
/ NO VEINS
/ México
/ Media

*Realizado con un equipo que acelera el desgaste del color de las prendas, de acuerdo con la norma referenciada.

PRUEBA DE CAMBIOS DE TAMAÑO

Encogieron menos del 3%



ATLETICOS
/ ETDA118
/ México
/ Calceta Dama



Circulation
/ 7501945537000
/ México
/ Calcetín



Preven-t
/ 1ª Etapa 7500304043534
/ México
/ Tobimedia



Cristy
/ 7506230
/ México con insumos importados
/ Media



JOBST Ultra Sheer
/ 7799901
/ México
/ Media



pompea NO STRESS
/ 17836
/ Italia
/ Tobimedia



THERAFIRM
/ TH68311
/ E.U.A.
/ Calcetín

Encogieron entre 3.5 y 8%



by KE-NAL HOSIERY
/ NO VEINS
/ México
/ Media



Preven-t
/ 2ª Etapa 7500304043244
/ México
/ Tobimedia



VARISOFF by DAONSA
/ 7506123952255
/ E.U.A.
/ Media

Encogieron 10%



MARÍA intima
/ 61992
/ Italia
/ Media



SECRET TREASURES intimates
/ C1992
/ Italia
/ Media

RECOMENDACIONES

De compra

CONSULTA A TU MÉDICO

Estas prendas son recomendadas por un médico; antes de adquirirlas consulta primero con un especialista para que te indique el nivel de compresión recomendado para tu condición médica.

ASEGÚRATE QUE SEAN DE TU TALLA

Por higiene no es posible probarse estas prendas en tienda, considera la guía de tallas que suele venir en su empaque para que selecciones la talla correcta.

De uso

LÁVALAS ANTES DE ESTRENARLAS

Es recomendable hacerlo (preferentemente a mano y con jabón suave) para eliminar residuos e impurezas que se hayan adherido durante su manipulación, así evitarás que pueda causar alguna irritación en la piel.

SÉCALAS CORRECTAMENTE

No las exprimas y déjalas secar a la sombra.

CONSULTA CON TU MÉDICO SI TE MOLESTAN

Si durante su uso experimentas dolores, hinchazón o cualquier otra reacción, suspende su uso y consulta con tu médico.

LEE LA ETIQUETA

Revisa las instrucciones de cuidado y conservación y síguelas al pie de la letra, así evitarás un deterioro prematuro y aumentarás la vida útil de la prenda.

EVITA PLANCHARLAS

Si lo haces dañarás la prenda y la suela de la plancha.

IDENTIFICA CUÁNDO DESECHARLAS

Cuando la compresión disminuya notablemente es tiempo de reemplazarlas.

Sustentabilidad



Dadas las fibras sintéticas con las que están hechas, si las lavas y secas siguiendo las recomendaciones del fabricante te servirán por mucho tiempo y minimizarás su impacto al medio ambiente. Por razones de higiene no es recomendable que sean reutilizadas para otras aplicaciones.

A CUIDARNOS

Las várices son venas hinchadas y retorcidas que tienen su origen en una disfunción valvular que retrasa el flujo sanguíneo hacia el corazón, se distinguen fácilmente pues bajo la piel se ven rojas o azules.

La enfermedad venosa o várices es un problema de salud común en la población mexicana, pero mayor en los adultos de más de 60 años de edad, porque la padece entre el 70 y 80%.



Los principales síntomas son dolor con sensación de pesadez, prurito e inflamación a nivel de la parte lateral del tobillo.



Es importante tener descansos dos o tres veces al día, poner las piernas en alto por encima del nivel del corazón, así como usar medias elásticas de compresión.



El sobrepeso, la obesidad, la genética, el embarazo y la falta de ejercicio son factores de riesgo para la aparición de venas varicosas.



Permanecer mucho tiempo sentado o de pie favorece su formación, por lo que se recomienda caminar de 10 a 15 minutos cada 2 o 3 horas para prevenirlas.

Si deseas utilizar calcetines para dormir procura que sean 100% de algodón y preferiblemente sin costuras, o con las menos posibles, y que no aprieten el tobillo para favorecer el flujo sanguíneo.



Fuentes:
· Clínica Mayo. Venas varicosas, en <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/varicose-veins/diagnosis-treatment/drc-20350649>.
· Cuidate Plus. El dilema de dormir con calcetines o sin ellos, en <https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2021/01/05/dilema-dormir-calcetines-o-176248.html>.
· Instituto Mexicano del Seguro Social. Entre 70 y 80 por ciento de la población mayor de 60 años padece várices, en <https://www.gob.mx/salud/prensa/entre-70-y-80-por-ciento-de-la-poblacion-mayor-de-60-anos-padece-varices-89007>.
· _____. Para prevenir várices, importante evitar sedentarismo y cuidar el peso corporal. IMSS, en <http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/202001/050>