

**JOBST®**

Comfort, Health and Style!



## Información y consejos prácticos

Jobst® Elvarex®  
Jobst® Elvarex® Plus  
Jobst® Elvarex® Soft  
Jobst® Elvarex® Soft Seamless  
Jobst® Bellavar®

**BSN** medical



Estimado paciente:

Quizás sea ésta la primera vez en su vida que va a utilizar una prenda de compresión, y es por ello por lo que le adjuntamos **consejos prácticos** de cómo debe colocarse las prendas y, sobre todo, cómo debe cuidarlas para garantizar su eficacia y duración en óptimas condiciones.

También encontrará información sobre las **medidas higiénico-dietéticas** que usted y su piel necesitan.

Siguiendo estas pautas, relativamente simples, usted puede contribuir en gran medida a mantener los **buenos resultados** obtenidos y así cumplir con su tratamiento con todas las garantías.

## ¿Cómo se colocan las prendas de compresión?

Para obtener un efecto terapéutico óptimo, deberá ponerse su prenda **nada más levantarse por la mañana y llevarla durante todo el día.**

Es posible que tenga cierta dificultad para ponerse la prenda al principio, pero resultará más sencillo pasados unos días.

Para hacer más fácil la colocación y para prevenir daños en las prendas, se recomienda utilizar guantes de goma con una superficie antideslizante.

Cubra convenientemente cualquier herida antes de colocar la prenda.

## Media

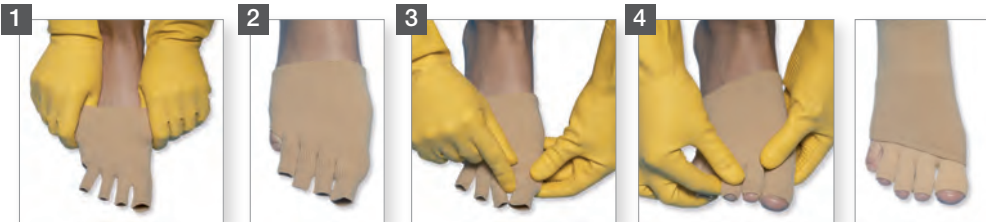


1. Dar la vuelta a la media poniéndola totalmente del revés.
2. Ajustar la zona de los dedos asegurándose de que la zona del talón quede hacia abajo.
3. Deslizando el tejido sobre la propia media, llevarla hasta la zona del talón.
4. Estirar la media, ayudándose con los dedos en la parte de atrás, y pasar esta zona.



5. Subir las medias de compresión por el tobillo asegurándose de que la zona del pie está bien colocada y el tejido distribuido correctamente.
6. Seguir subiendo las medias de compresión hasta que vayan quedando del derecho poco a poco. El deslizamiento de la media sobre el propio tejido facilita enormemente su colocación.
7. A continuación distribuir las medias uniformemente masajeando con ambas manos hasta que estén ajustadas sin formar arrugas.

## Guante de pie



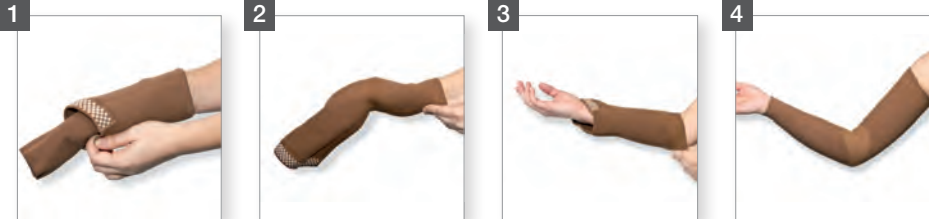
1. Colocar el guante sobre el pie.
2. Introducir los dedos del pie por separado dentro del guante en la medida de lo posible.
3. Presionar con cuidado el tejido entre los huecos de los dedos para ajustar el guante en los espacios interdigitales.
4. Ajustar cada uno de los dedos de la prenda para que el tejido quede distribuido uniformemente. Por último, ajustar todo el guante para que quede bien colocado.

## Guante de mano



1. Colocar el guante sobre la mano.
2. Dar la vuelta al guante e introducir los dedos en el guante empezando por la muñeca.
3. Estirar el guante para ajustarlo a la palma y al pulgar.
4. Para asegurar un ajuste exacto, fijar el guante en los espacios interdigitales de la mano.

## Manga



1. Introducir la manga y darle la vuelta.
2. Colocar la prenda en la muñeca, asegurando su correcto posicionamiento. Tratándose de una manga sin guante, asegúrese que la costura quede por la parte externa del brazo.
3. Tirar de la manga de compresión gradualmente, repartiendo el tejido de manera uniforme por el antebrazo, hasta llegar al codo. Hay que asegurarse que la adaptación anatómica del codo quede correctamente posicionada.
4. Una vez pasado el codo, seguir colocando la prenda del mismo modo que anteriormente, hasta llegar a la axila. La manga de compresión se ajusta correctamente cuando cubre todo el brazo uniformemente, sin formar pliegues.



## Manga con guante



1. Dar la vuelta completamente a la manga e introducir los dedos.
2. Una vez ajustado los dedos en su sitio, introducir el dedo pulgar y la palma de la mano.
3. Cuando estén bien colocados, comenzar a deslizar poco a poco la manga hacía el codo. Ir ajustando la manga teniendo especial cuidado de colocar el codo en su sitio.
4. Para asegurarse que la manga está correctamente colocada, verificar que la costura quede por la parte interna del brazo, siguiendo la línea del pulgar.



## ¿Cómo se deben cuidar las prendas de compresión?

### Recomendaciones de uso

- Evite el contacto de la prenda con ungüentos grasos, o sustancias similares.
- Las uñas largas y las joyas pueden dañar la prenda.
- Los hilos flojos o sueltos no deben cortarse, puesto que se podrían formar agujeros o carreras en las prendas.
- Tenga en cuenta que el uso de prendas de compresión mal colocadas o con medidas inadecuadas puede causar problemas.

## Instrucciones de lavado

- Siempre que sea posible, las prendas **JOBST®** deberán lavarse diariamente o al menos cada 2 días.
- Pueden lavarse a mano o a máquina a una temperatura de 30°, usando un detergente neutro.
- No utilice aditivos de lavado como suavizante, lejía o quitamanchas y aclare bien.
- No escurra ni seque en un radiador, ni a la luz solar directa.
- Enrolle las prendas húmedas en una toalla para eliminar el exceso de humedad.
- Las prendas no se deben planchar.







## ¿Qué autocuidados tengo que seguir?

### Dieta

- Se recomienda seguir una dieta equilibrada, evitando un exceso de sal en las comidas. También se recomienda beber mucho líquido.

### Ropa y complementos

- No utilice cinturones, ropa interior y prendas ajustadas.
- Se recomienda el uso de sujetadores de tirantes anchos y sin aro.
- Los zapatos deberán ser anchos y preferiblemente sin tacón (máx. 4cm).
- Evitar el uso de reloj, pulseras o anillos en la extremidad afectada.



## Ejercicios, sobreesfuerzos y estrés

- Practique ejercicio de forma diaria y moderada.
- Se recomienda caminar, bicicleta, natación y ejercicios acuáticos.
- Practique ejercicio con las vendas y prendas de compresión colocadas (excepto natación y ejercicios acuáticos).
- Evitar estar de pie durante mucho tiempo y/o cruzar las piernas.
- Siempre que sea posible, mantener la extremidad elevada durante el día.
- Evite esfuerzos y/o actividades extremas que puedan conllevar riesgo.  
En caso de duda, consulte a su médico o fisioterapeuta.





## Higiene

- Es muy importante la higiene diaria de la piel para evitar cualquier tipo de infección.
- Hidratar la piel diariamente una vez retirada la prenda para el descanso nocturno.
- Los baños o duchas se deben realizar con agua templada y, una vez finalizados, deberá secar la piel cuidadosamente.
- Se recomienda la depilación con crema.



## Lesiones

- Evite intervenciones como toma de presión, punciones, inyecciones, acupuntura en la extremidad afectada. Informe su médico en estos casos.
- Evite exposiciones al sol, rayos UV y fuentes de calor como radiadores o saunas y utilice cremas de alta protección.
- Evite quemaduras y pinchazos en casa y en el jardín; es importante protegerse las manos con guantes y evitar picaduras de insecto y arañazos de gatos.
- Debe realizarse la manicura y la pedicura con cuidado; se recomienda acudir a un centro especializado.



## Notas

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**ELVAREX®**

**JOBST®**  
*Comfort, Health and Style!*

**Actimove®**

**BSN medical, S.L.U.**

Avda. Baix Llobregat 3-5 • Edificio Bayer • 08970 Sant Joan Despí (BCN)  
Tel.: 93 521 01 20 • Fax: 93 521 02 10 • [www.bsnmedical.com.es](http://www.bsnmedical.com.es)

**BSN**medical