

## ¿COMO ACTÚAN LAS MEDIAS DE COMPRESIÓN?

El ámbito de influencia de las medias de compresión se reduce prácticamente al sistema circulatorio venoso, encargado del retorno de la sangre al corazón. Este sistema, se basa a grandes rasgos, en el trasiego de la sangre por unas conducciones reguladas mediante válvulas, cuya función es evitar el retorno del flujo sanguíneo en personas con problemas de circulación. Dichas válvulas presentan desarreglos funcionales. Asimismo, los músculos favorecen el trasiego de la sangre en el retorno del caudal sanguíneo al corazón.

Las medias están especialmente indicadas para deportistas que quieren mejorar la circulación actuando sobre los dos principales responsables de la misma.

La diferencia principal entre las diferentes medias existentes en el mercado, radican en unos baremos de presión que deben ejercer sobre la pierna en función de las necesidades.

Su estructura es sencilla. Suelen componerse de dos capas, una dedicada a refrigerar y, expulsar el sudor y otra a absorber parte del calor producido. Los tejidos de las que están compuestas aplican una presión decreciente en la pierna, esto es, la presión es mayor en el tobillo que en la pantorrilla.



## EFFECTOS QUE PRODUCEN LAS MEDIAS DE COMPRESIÓN

- Comprimen la zona sobre la cuál se sitúan, produciendo una mejora sensible del retorno venoso.
- Mejoran la distribución del flujo sanguíneo. Consiguiendo una mejor oxigenación de los tejidos, favoreciendo de este modo la recuperación.
- Reducen el consumo de oxígeno, aumentando la resistencia.
- Al mejorar la recuperación del ciclista, se reducirán los dolores musculares, la fatiga y la oxigenación de la zona.
- Mejorará igualmente, el drenaje de las toxinas que se acumulan tras el esfuerzo en el sistema circulatorio.
- Evitan la pérdida de calor en la zona.

## TIPOS DE MEDIAS:

Principalmente existen dos tipos de medias:

- **Las de entrenamiento**, que ayudan al retorno venoso, con lo que mejora la eliminación de las toxinas, CO<sub>2</sub> y ácido láctico. En cierta medida evita la fatiga. Aunque cuando hace calor mejor no utilizarla porque aumenta la temperatura de la musculatura.
- **Las de recuperación**, “aprietan mucho”, y con el entrelazado especial lo que hacen es favorecer el retorno de la sangre, esta pasa al corazón y luego a los órganos depuradores, hígado y riñón principalmente. Hace el efecto masaje y favorece el retorno circulatorio, como cuando nos ponemos las piernas para arriba...

**NOTA:** Estas medias ya están inventadas desde hace mucho tiempo y las usaban las personas que tenían problemas circulatorios, sobre todo personas que estaban mucho tiempo de pie. Para el mundo del deporte lo que han desarrollado es una mayor presión para favorecer una mejor recuperación...