

El padecer insuficiencia venosa crónica y ser sedentario favorece que se acumule gran cantidad de fluidos en las piernas que, por la noche, al pasar a la posición tumbado, se desplaza hacia el cuello, se acumula en los tejidos del cuello aumentando la circunferencia del mismo, y favorece el cierre de la vía aérea superior y, por tanto, aumenta el número de apneas e hipopneas.

Se estudiaron 6 pacientes que aceptaron ponerse medias elásticas al despertar antes de levantarse y quitarlas al ir a acostarse por la noche. Con solo un día de llevar puestas las medias se comprobó que el volumen de líquido acumulado en las piernas se redujo en un 40% de media, la circunferencia del cuello disminuyó aproximadamente en un 42% y existió una reducción en el índice de apneas e hipopneas también significativa, del 37%.

Estos investigadores subrayan que el llevar medias elásticas puede ser una medida en el tratamiento del síndrome de apneas-hipopneas en sueño.

http://community.advancweb.com/blogs/zz_2/archive/2011/08/04/compression-stockings-may-improve-osa-in-some-patients.aspx

Redolfi S, Arnulf I, Pottier M, Bradley TD, Similowski T. Effects of venous compression of the legs on overnight rostral fluid shift and obstructive sleep apnea. Respir Physiol Neurobiol. 2011; 175(3):390-3.