



Consejos sobre la enfermedad arterial periférica que pueden salvarle la vida

¿Qué es la enfermedad arterial periférica?

P.A.D. son las siglas en inglés para la enfermedad arterial periférica. Las personas padecen de la enfermedad arterial periférica cuando las arterias de sus piernas se obstruyen o se estrechan por depósitos grasosos o *placa*. La acumulación de *placa* hace que las arterias se endurezcan y se vuelvan más angostas, lo que se conoce como *aterosclerosis*. Cuando las arterias de las piernas se endurecen y se obstruyen, se reduce el flujo sanguíneo hacia las piernas y los pies. Algunas personas lo llaman *mala circulación*.

La enfermedad arterial periférica se manifiesta de manera más común en las arterias de las piernas, pero también puede afectar otras arterias que llevan sangre hacia **fuera** del corazón. Entre estas se incluye las arterias que van a la aorta, el cerebro, los brazos, los riñones y el estómago. Cuando las arterias que se encuentran en el **interior** del corazón se endurecen o se estrechan, se conoce como enfermedad de las *arterias coronarias* o *enfermedad cardiovascular*.

La **buena noticia** es que, al igual que otras enfermedades que se relacionan con las arterias, la enfermedad arterial periférica puede tratarse con cambios en el estilo de vida, con el uso de medicamentos o con una cirugía, si fuera necesario. También, usted podrá vivir bien aunque padezca de enfermedad arterial periférica

¿Es la enfermedad arterial periférica una enfermedad seria?

La enfermedad arterial periférica es una enfermedad seria que afecta a millones de estadounidenses mayores de 50 años. Las arterias endurecidas que presentan las personas con la enfermedad arterial periférica son un signo de la probabilidad de que las arterias que se dirigen al corazón y el cerebro también estén endurecidas y estrechas. Ésta es la razón por la que las personas con enfermedad arterial periférica tienen entre dos y seis veces más probabilidad de muerte provocada por un ataque al corazón o al cerebro.

Cuando el flujo de sangre a las piernas es muy (o severamente) reducido, las personas con la enfermedad arterial periférica pueden sentir dolor al caminar. Es probable que la enfermedad arterial periférica provoque otros problemas que pueden dar como resultado la amputación de un dedo, un pie o una pierna. Las personas con enfermedad arterial periférica pueden quedar discapacitadas y sin poder trabajar. A medida que el tiempo pasa, podrían experimentar una calidad de vida bastante deficiente.

¿Quién está a riesgo de padecer de la enfermedad arterial periférica?

La probabilidad de padecer de la enfermedad arterial periférica aumenta con el paso de los años. Las personas mayores de 50 años presentan mayor riesgo de padecerla, y el riesgo incrementa si:

- Fuma o fumaba
- Tiene diabetes
- Tiene la presión arterial alta
- Tiene el colesterol alto
- Es latinoamericano
- Tiene historial personal de enfermedades del corazón, ataques al corazón o al cerebro
- Tiene historial familiar de la enfermedad arterial periférica, ataques al corazón o al cerebro.



¿Cuáles son los signos o síntomas de la enfermedad arterial periférica?

La enfermedad arterial periférica se desarrolla lentamente con el paso de los años. En las primeras etapas, la mayoría de personas con enfermedad arterial periférica no presenta síntomas. En realidad, casi sólo una de tres personas con enfermedad arterial periférica siente molestias en sus pies o piernas. En ese momento, sus arterias pueden estar tan obstruidas o endurecidas que ya no reciben suficiente oxígeno para suministrarlo a los músculos de sus piernas.

Los signos más comunes de la enfermedad arterial periférica incluyen uno o más de estos problemas:

- Fatiga, cansancio o dolor en las piernas, los muslos o los glúteos después de caminar, pero que desaparece al descansar. A esta condición se le conoce como **claudicación**.
- Dolor en los dedos de los pies o en los pies al descansar que muchas veces interrumpe el sueño.
- Llagas o heridas en los pies, o los dedos de los pies que tardan en sanar (o que no sanan después de 8 ó 12 semanas).

A menudo, las personas ignoran el dolor de piernas y creen que sólo es



Continúa
En la próxima
página



P.A.D.
Peripheral Arterial Disease

Salvando vidas y
extremidades

Para más
información
sobre la P.A.D.,
llame al
1-866-PADINFO
(1-866-723-4636)
ó visite
PADCoalition.org
y vdf.org

Consejos sobre la enfermedad arterial periférica que pueden salvarle la vida



Salvando vidas y extremidades

La **Coalición P.A.D.** es un programa de la Fundación para las Enfermedades Vasculares (Vascular Disease Foundation), una organización educativa sin ánimo de lucro, que ha reunido a más de 70 organizaciones médico-vasculares para que colaboren con el fin de mejorar la salud y la atención médica de las personas con la enfermedad arterial periférica (P.A.D.).

• • •

Para más información sobre la P.A.D., llame al **1-866-PADINFO (1-866-723-4636)** ó visite **PADCoalition.org** y **vdof.org**

un signo de la edad. Como resultado, muchas personas con la enfermedad arterial periférica no saben que la padecen y no reciben tratamiento. Es importante que, **cuando sienta algún dolor en las piernas o los muslos, consulte con su proveedor de servicios de salud**, ya que puede ser un signo de advertencia de una enfermedad seria como la enfermedad arterial periférica.

¿Cómo sé que padezco de P.A.D.?

Si usted cree que tiene la enfermedad arterial periférica consulte con su proveedor de servicios de salud, cuénteles sobre los síntomas que está padeciendo, revise su historial médico y sus factores de riesgo para la enfermedad arterial periférica. Su proveedor revisará el pulso de sus piernas y pies. Si nota que es débil y cree que usted puede padecer de la enfermedad arterial periférica probablemente le ordene una prueba llamada ABI que significa **índice tobillo-braquial** en inglés.

La prueba de índice tobillo-braquial es la mejor prueba que existe para detectar si usted padece de la enfermedad arterial periférica.

Esta prueba utiliza ondas de sonido para descubrir si el flujo de la sangre es reducido en las arterias. También, compara la presión sanguínea de sus tobillos con la presión de sus brazos. Igualmente, la enfermedad arterial periférica se puede diagnosticar mediante otras pruebas que miden la presión sanguínea en las piernas (presión segmentaria) las presiones en los dedos de los pies (prueba dedo-braquial) o flujo de sangre en las arterias (con ultrasonido).

¿Cómo se trata la enfermedad arterial periférica?

La enfermedad arterial periférica se puede tratar con cambios en el estilo de vida, medicamentos y procedimientos especiales, si es necesario. Debido a que las personas con la enfermedad arterial periférica están en alto riesgo de ataques al corazón y al cerebro, deben controlar sus factores de riesgo que se relacionan con enfermedades cardiovasculares.

Estos pasos le ayudarán a prevenir y a controlar la enfermedad arterial periférica:

- **Busque ayuda para dejar de fumar** y defina una fecha límite para cumplir su meta.
- **Si padece de diabetes o enfermedad** crónica de los riñones, reduzca su presión sanguínea a menos de 140/90 mmHg ó a menos de 130/180 mmHg.
- **Si está en alto riesgo de ataque al corazón** o al cerebro (si fuma, tiene diabetes o enfermedad crónica de los riñones) reduzca su colesterol LDL (malo) a menos de 100 mg/dl ó a menos de 70 mg/dl.
- **Controle la glucosa en su sangre** hasta alcanzar un nivel A1C de menos de 7, y cuide adecuadamente sus pies, si padece de diabetes.
- **Hable con su médico sobre el consumo de medicamentos antiplaquetarios**, como aspirina o clopidogrel para evitar los coágulos.
- **Siga un plan de alimentación saludable** para controlar la presión sanguínea, el colesterol y la glucosa en la sangre (en caso de diabetes).
- **Haga ejercicio en forma regular**, como caminar por al menos 30 minutos, unas 3 ó 4 veces por semana. Si siente dolor o calambres en sus piernas, pídale a su proveedor de servicios de salud que lo refiera a un programa especial de ejercicios para la enfermedad arterial periférica. Pregúntele también sobre el uso de medicamentos como cilostazol para mejorar su capacidad de caminar.

la enfermedad arterial periférica estos pasos pueden ser suficientes para controlar la enfermedad y mejorar cualquier síntoma. Si es necesario, su proveedor de servicios de salud lo referirá con un especialista en procedimientos o cirugía para tratar las arterias que están severamente bloqueadas. Estos procedimientos, casi siempre, ayudan a que las personas con la enfermedad arterial periférica mejoren los síntomas y eviten la pérdida de un pie o una pierna.



Recuerde: La detección temprana y el tratamiento de la enfermedad arterial periférica pueden ayudarlo a mantener sus piernas saludables, a reducir su riesgo de ataque al corazón o al cerebro, y a salvar su vida y sus extremidades.

• • •



Copyright 2006 by the P.A.D. Coalition.

