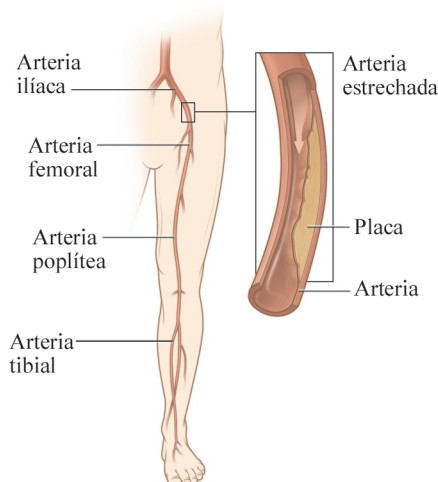


Enfermedad arterial periférica - [Peripheral Arterial Disease (PAD)]



La enfermedad arterial periférica (PAD, por sus siglas en inglés) es un estrechamiento de las arterias que tiene como consecuencia un flujo deficiente de sangre hacia los brazos y las piernas. Las piernas son las que se ven afectadas con mayor frecuencia. Cuando camina o hace ejercicio, los músculos de las piernas no reciben suficiente sangre y puede tener calambres dolorosos.

Causas de la PAD

La causa más común de la PAD es la acumulación de placa en el interior de las arterias. Esta acumulación también se conoce como "endurecimiento" de las arterias. Cuando eso sucede, hay menos espacio para que fluya la sangre. Esto significa que los músculos y otros tejidos en la parte inferior del cuerpo no reciben suficiente sangre.

Este proceso de acumulación de placa ocurre generalmente al mismo tiempo en todo el cuerpo. Si tiene endurecimiento de las arterias en las piernas, muy probablemente lo tendrá en las arterias del corazón y del cerebro. Esto

aumenta sus probabilidades de tener un ataque al corazón o un ataque cerebral. Pero hay cosas que puede hacer para tratar la PAD y retardar el avance de la enfermedad.

Tiene más probabilidades de tener PAD si fuma o tiene niveles altos de colesterol, presión arterial alta, diabetes o antecedentes familiares de PAD.

Síntomas de la PAD

Muchas de las personas que tienen PAD no presentan síntomas. Quienes tienen síntomas a menudo los confunden con otra cosa, como un problema de espalda o muscular.

Si usted tiene síntomas, podría tener un dolor tenso, sordo u opresivo en la pantorrilla, en el muslo o en la nalga (glúteo). Este dolor generalmente se presenta después de haber caminado una cierta distancia. Por ejemplo, el dolor siempre comienza después de haber caminado una cuadra o dos, o después de unos minutos. Después, el dolor desaparece si usted deja de caminar.

A medida que empeora la PAD, usted podría tener otros síntomas, como:

- Dolor de pierna o de pie cuando descansa, o dolor que permanece después de dejar de caminar o de hacer ejercicio.
- Pies o dedos de los pies fríos o entumecidos.
- Llagas que tardan en sanar.

Pruebas de PAD

La prueba de índice tobillo-brazo se usa para ayudar a diagnosticar la PAD. Esta prueba compara la presión arterial en el tobillo y en el brazo, en reposo y después de hacer ejercicio ligero. Esto le dice a su médico si el flujo de

sangre en la parte inferior del cuerpo no es normal.

Su médico también podría utilizar pruebas de imágenes como una ecografía Doppler, una angiografía por resonancia magnética o una angiografía por tomografía computarizada (CT, por sus siglas en inglés) para ayudar a diagnosticar la PAD.

Tratamiento para la PAD

Su médico probablemente querrá que haga cambios en su estilo de vida para ayudar a aliviar los síntomas y retrasar el desarrollo de la PAD. Los cambios para lograr un estilo de vida saludable pueden también reducir sus probabilidades de tener un ataque al corazón o un ataque cerebral. Y también pueden ayudarlo a sentirse mejor y a vivir por más tiempo.

Estos cambios incluyen seguir una dieta saludable para el corazón, seguir un plan de ejercicio que su médico sugiera y dejar de fumar. Una dieta saludable para el corazón incluye comer frutas, vegetales, granos integrales y alimentos bajos en grasas saturadas y en colesterol.

Es posible que tenga que tomar medicamentos para disminuir el colesterol, bajar la presión arterial y controlar sus síntomas. Si tiene diabetes, asegúrese de mantener el nivel de azúcar en la sangre en el intervalo deseado.

Si los medicamentos y los cambios en su estilo de vida no le ayudan lo suficiente, usted podría necesitar un procedimiento llamado angioplastia. En este procedimiento, se agranda la parte estrecha de la arteria. Algunas veces se utiliza un pequeño tubo llamado stent (endoprótesis) para mantener la arteria abierta. Algunas personas pueden necesitar cirugía para redirigir el flujo sanguíneo a sus piernas. Estos tratamientos se utilizan principalmente para los casos más graves.

Cuidados en el hogar para la PAD

- Si fuma, trate de dejar de hacerlo. Los medicamentos y la asesoría psicológica pueden ayudarlo a que deje de fumar definitivamente.
- Tome sus medicamentos exactamente como le fueron recetados. Llame a su médico si cree estar teniendo un problema con sus medicamentos.
- Hable con su médico acerca de cómo puede ayudarlo seguir una dieta saludable para el corazón y hacer ejercicio.
- Cuídese los pies.
 - Trátese las cortadas o los rasguños en las piernas de inmediato. Si tiene una llaga, manténgala seca y cúbrala con una venda antiadherente hasta que vea a su médico.
 - Evite los zapatos y los calcetines apretados o los que le froten los pies. Los zapatos deben calzar bien y con comodidad.
 - Mantenga los pies limpios y humectados, para evitar la sequedad y el cuarteamiento. Póngase algodón o lana de cordero entre los dedos de los pies para evitar el roce y absorber la humedad.

Ejercicios para la PAD

Aunque caminar le cause dolor, puede ser el mejor ejercicio para usted.

Hable con su médico antes de empezar un plan de ejercicios. Su médico puede ayudarlo a elaborar un plan que funcione para usted.

Su médico podría sugerirle un programa de ejercicio supervisado con caminata y ejercicios de entrenamiento con pesas. O tal vez le recomiende un programa de caminata y ejercicios para las piernas que pueda hacer en casa.

El objetivo es aumentar el tiempo que pueda hacer ejercicio antes de que comience el dolor. Cada día, usted caminará hasta que empiece el

dolor, y luego descansará hasta que desaparezca.
Después, caminará un poco más lejos.

Si tiene dolor de pecho o le falta el aire o se siente aturdido durante el ejercicio, dígaselo a su médico antes de continuar su programa de ejercicios.

