

Todo sobre la enfermedad arterial periférica

Guía No. 22

¿Qué es la enfermedad arterial periférica?

La enfermedad arterial periférica, también conocida como EAP, ocurre cuando los depósitos de grasa estrechan o bloquean los vasos sanguíneos de las piernas. La corriente sanguínea que se dirige a sus pies y piernas disminuye. Si usted padece de esta enfermedad, su riesgo de sufrir un ataque al corazón o un derrame cerebral es mayor. Se estima que 1 de cada 3 personas con diabetes, mayores de 50 años, presenta esta condición. Sin embargo, muchas de ellas con señales de advertencia no se dan cuenta de que la padecen y, por tal razón, no reciben ningún tratamiento.

¿Qué relación existe entre la diabetes y la enfermedad arterial periférica?

Si usted tiene diabetes, sus probabilidades de padecer de EAP, de un ataque al corazón o de un derrame cerebral son mayores. Pero usted puede reducir estas probabilidades si pone un cuidado especial en sus vasos sanguíneos.

¿Cómo sé si estoy a alto riesgo de enfermedad arterial periférica?

El simple hecho de tener diabetes lo coloca en riesgo, pero su riesgo es incluso mayor si

- Fuma
- La presión de su sangre está alta
- Los niveles de colesterol en su sangre no son normales
- Ya padece de alguna enfermedad del corazón, o si ha sufrido un ataque al corazón o derrame cerebral.
- Tiene sobrepeso
- No se mantiene activo físicamente
- Tiene más de 50 años
- Tiene un historial familiar de enfermedades del corazón, ataques al corazón o derrames cerebrales



Si usted presenta los signos de advertencia de enfermedad arterial periférica, hable con el encargado del cuidado de su salud.

Usted no puede cambiar su edad ni su historial familiar, pero si cuida su diabetes y las condiciones que se manifiestan con ella puede reducir sus probabilidades de padecer de EAP. Todo depende de usted.

¿Cuáles son los signos de advertencia de la enfermedad arterial periférica?

Muchas personas con diabetes y EAP no presentan ningún síntoma. Algunas pueden experimentar un dolor leve en las piernas o dificultad para caminar pero, creen, que son signos que reflejan el paso de los años. Otras personas pueden presentar los siguientes síntomas:

- Dolor en las piernas, particularmente al caminar o al hacer ejercicio, que desaparece después de unos cuantos minutos de descanso.
- Entumecimiento, hormigueo o frío en la parte baja de las piernas o en los pies.
- Úlceras o infecciones en sus pies o piernas que se curan muy lentamente.

¿Cómo se diagnostica la enfermedad arterial periférica?

El **índice tobillo—braquial (ITB)** es uno de los exámenes que se utilizan para diagnosticar esta enfermedad. Este examen compara la presión de la sangre en su tobillo con la presión de la sangre en su brazo. Si la presión de la sangre en la parte baja de su pierna es menor que la presión en su brazo, es posible que usted tenga EAP. Un panel de expertos reunidos por la American Diabetes Association recomienda que las personas que tienen diabetes y que son mayores de 50 años se hagan un examen del índice tobillo-braquial para detectar la EAP. Las personas que tienen diabetes y son menores de 50 años pueden beneficiarse con este examen si no presentan otros factores de riesgo para esta enfermedad.

Los siguientes exámenes también pueden usarse para diagnosticar la EAP:

- **Angiograma:** es un examen en el que se inyecta un medio de contraste en los vasos sanguíneos usando un catéter, luego se toman rayos X para mostrar si las arterias están estrechas o bloqueadas.
- **Ultrasonido:** es un examen que usa las ondas de sonido para producir imágenes de los vasos sanguíneos en una pantalla.
- **IRM (imagen por resonancia magnética):** es un examen que utiliza técnicas especiales de exploración para detectar bloqueos dentro de los vasos sanguíneos.

¿Cómo se trata la enfermedad arterial periférica?

Las personas que padecen de esta enfermedad están en riesgo muy alto de sufrir ataques al corazón o derrames cerebrales; por lo tanto, es muy importante que se controlen los factores de riesgo cardiovascular. Siga los siguientes pasos:

- Solicite ayuda para dejar de fumar. El encargado del cuidado de su salud puede ayudarle.
- Propóngase un resultado menor del 7% para el A-1-C. El examen de A-1-C mide su promedio de glucosa (azúcar) en la sangre durante los últimos 2 ó 3 meses.

- Reduzca la presión de su sangre a menos de 130/80 mmHg.
- Establezca una meta para el colesterol LDL por debajo de 100mg/dl.
- Pregúntele al encargado del cuidado de su salud si debe tomar aspirina u otros medicamentos antiplaquetarios. Estos medicamentos han demostrado que reducen los ataques al corazón y los derrames cerebrales en personas con EAP.

Los estudios han demostrado que el ejercicio, como caminar, pueden utilizarse tanto para tratar la EAP como para prevenirla. Las medicinas pueden ayudar a aliviar los síntomas.

En algunos casos se utilizan los procedimientos quirúrgicos para tratar la EAP:

- **Angioplastia, también conocida como angioplastia con balón:** es un procedimiento en el que un tubo pequeño que tiene unido un balón se inserta y pasa a través de la arteria; luego, el balón se infla y abre la arteria que está estrecha. Un tubo de metal, llamado stent, puede quedarse en el lugar para ayudar a que la arteria se mantenga abierta.
- **Bypass arterial con injerto:** es un procedimiento en el que se toma un vaso sanguíneo de otra parte del cuerpo y se une para desviar una arteria bloqueada.

Historias de la vida real de personas con diabetes

Durante el pasado verano, los músculos de mis piernas me dolían, incluso cuando caminaba una distancia corta. El dolor se aliviaba cuando descansaba, pero luego volvía. Al principio, pensé que eran malestares de la edad. Le conté al equipo de profesionales que cuida mi salud sobre este dolor y también le mencioné que tenía una llaga en mi pie que no se curaba. Me hicieron algunos exámenes y me dijeron que tenía EAP. Ahora el dolor ya desapareció, estoy tomando pastillas para esa condición y salgo a caminar casi todos los días.

Silvia P., 60 años. diabetes tipo 2