

Todo acerca de la enfermedad arterial periférica

¿Qué es enfermedad arterial periférica?

La enfermedad arterial periférica, también llamada PAD (peripheral arterial disease) sucede cuando los vasos sanguíneos de los pies y las piernas quedan estrechos o bloqueados debido a los depósitos de grasa. Eso disminuye el flujo de sangre hacia las piernas y los pies y aparecen problemas de dolor y de circulación. Cuando se reduce el flujo de sangre, los músculos no reciben suficiente oxígeno. Si tiene enfermedad arterial periférica, también aumenta su riesgo de padecer un ataque del corazón, derrames cerebrales y amputaciones. Aproximadamente una tercera parte de las personas con diabetes mayores de cincuenta años sufren de enfermedad arterial periférica. Sin embargo, muchos de ellos no saben que la tienen.

¿Qué tiene que ver la diabetes con la enfermedad arterial periférica?

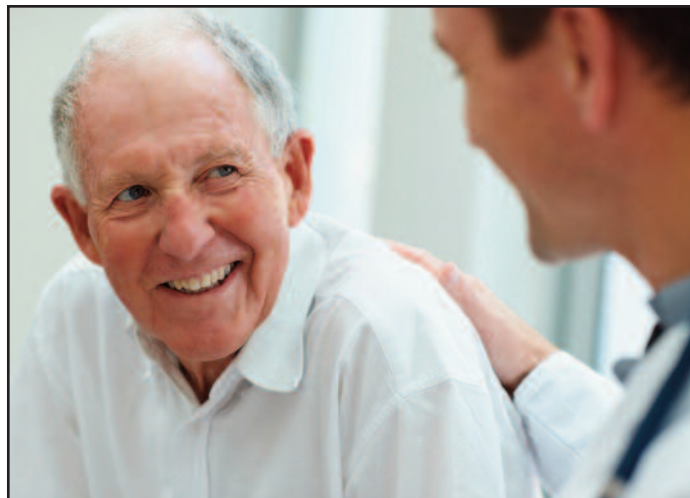
Cuando se tiene diabetes hay mayores probabilidades de tener enfermedad arterial periférica y también aumentan los riesgos de sufrir un ataque del corazón o derrame cerebral. No obstante, usted puede reducir la probabilidad de tener esos problemas si cuida su salud.

¿Cómo puedo saber si corro el riesgo de padecer enfermedad arterial periférica?

El riesgo aparece sólo por tener diabetes, pero es aún más alto si usted:

- fuma
- tiene la presión arterial alta
- tiene niveles anormales de colesterol
- ya tiene enfermedades del corazón
- ya tuvo un ataque del corazón o un derrame cerebral
- tiene exceso de peso
- no se mantiene físicamente activo
- es mayor de 50 años
- tiene antecedentes familiares de enfermedad arterial periférica, ataques del corazón o derrames cerebrales

No podrá cambiar algunos de estos factores de riesgo, pero puede reducir la posibilidad de padecer enfermedad arterial periférica si cambia algunos de los otros factores de riesgo, su peso, por ejemplo, si es que debe bajar de peso.



Hable con su proveedor de atención médica si tiene señales de advertencia de enfermedad arterial periférica.

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

Muchas personas con enfermedad arterial periférica no muestran signos de advertencia. Hay otros que tienen dolores leves al caminar, lo que se llama claudicación, así como debilidad o problemas para andar. Podrían pensar, sin embargo, que se trata solo de las señales del envejecimiento. Infórmele a su proveedor del cuidado de la salud si tiene alguna de éstas señales de PAD:

- dolor en las piernas que ocurre al caminar pero que desaparece después de descansar unos minutos
- cansancio o calambres en las piernas
- entumecimiento, cosquilleo o sensación de frío en los pies o en la parte inferior de las piernas
- ampollas o infecciones en los pies o las piernas y que tardan en sanar
- piel reseca y curtida en los pies
- dolor en los pies o los dedos de los pies, aun cuando esté descansando

¿Cómo se diagnostica la enfermedad arterial periférica?

Su proveedor de atención médica le revisará el pulso – es decir la velocidad del flujo de la sangre en los vasos sanguíneos – de sus pies. Su proveedor también le revisará los pies.

Otro estudio es el índice braquial del tobillo (ABI, por sus siglas en inglés), el cual usa ondas de sonido (ultrasonido) para comparar la presión arterial de los tobillos con la de los brazos. Podría usted tener enfermedad arterial periférica si la presión arterial de los tobillos es menor que la de los brazos. El índice braquial del tobillo también indica si tiene reducido el flujo de sangre en las piernas. Su proveedor de atención médica debe chequear su ABI:

- si es mayor de 50 años y tiene diabetes
- si tiene los signos de advertencia de enfermedad arterial periférica (no importa qué edad tenga)
- considerar hacer un estudio del índice braquial del tobillo si es menor de 50 años pero tiene otros factores de riesgo, tales como haber tenido diabetes más de diez años o fumar

Si sus resultados son normales, su proveedor de atención médica debe revisarle el índice braquial del tobillo cada cinco años.

También se pueden usar las siguientes pruebas para diagnosticar la enfermedad arterial periférica:

- En una **angiografía con contraste**, el proveedor de atención médica inyecta un tinte en los vasos sanguíneos y se toma una radiografía para ver si los tiene estrechos o bloqueados.
- En un estudio de **ultrasonido (ecografía)**, las ondas de sonido producen imágenes de sus vasos sanguíneos en una pantalla.
- Las pruebas de **angiografía por resonancia magnética (ARM)** y las **angiografías por tomografía** usan escaneos especiales para ver si tiene bloqueados los vasos sanguíneos.

¿Cómo se trata la enfermedad arterial periférica?

El ejercicio, tal como caminar, puede ser útil tanto para tratar como para prevenir la enfermedad arterial periférica. Los medicamentos podrían ayudar a aliviar los síntomas y el cuidado regular de los pies puede ayudar a prevenir problemas.

Hay personas que necesitan cirugía para la enfermedad arterial periférica.

- En una **angioplastia**, también llamada **angioplastia con balón**, se inserta y ensarta en la arteria un tubo delgado conectado a un globo. Luego se infla el

globo y se abre la arteria. Se puede dejar colocado un stent de alambre en el lugar para mantenerla abierta.

- En un **injerto con derivación arterial**, se obtiene un vaso sanguíneo sano de otra parte del cuerpo y se injerta para crear un desvío de una arteria bloqueada.

¿Cómo me puedo cuidar de la enfermedad arterial periférica y también reducir mi riesgo de padecer un ataque del corazón o derrame cerebral?

Tome estos pasos:

- Si fuma, hable con su equipo del cuidado de la salud acerca de cómo dejar de hacerlo.
- Trate de tener una medición de A1C menor del 7% o una de eAG menor de 154 mg/dl. La prueba A1C mide su promedio de niveles de glucosa (azúcar) en la sangre durante los últimos dos a tres meses.
- Mantenga su presión arterial en menos de 140/80 mmHg.
- Trate de tener un nivel de colesterol LDL menor de 100 mg/dl.
- Hable con su proveedor de atención médica acerca de tomar aspirina u otro medicamento para controlar las plaquetas.
- Seleccione sus alimentos en forma inteligente.
- Manténgase físicamente activo; trate de hacer por lo menos treinta minutos diarios de ejercicio, por lo menos cinco días a la semana.

Casos de la vida real de personas con diabetes

El verano pasado me comenzaron a doler las piernas aun cuando caminaba distancias cortas. El dolor cesaba después de descansar, pero luego regresaba. Al principio pensé que era un síntoma de envejecimiento. Le comenté a mi equipo de cuidado de la salud acerca del dolor y también les mostré una ampolla en el pie que no sanaba. Me hicieron algunos estudios y me informaron que tenía enfermedad arterial periférica. Ahora ya no siento dolor; tomo pastillas para la enfermedad arterial periférica y camino casi todos los días.

— Sylvia P., 60 años de edad • diabetes tipo 2

Proporcionado por

