



Información acerca de la enfermedad arterial periférica (P.A.D.)

Uno de cada 20 estadounidenses mayores de 50 años padece de P.A.D, una enfermedad que aumenta el riesgo de ataque al corazón y al cerebro.

La enfermedad arterial periférica, o P.A.D., se desarrolla cuando sus arterias se obstruyen con placa, que son depósitos grasos que limitan el flujo de la sangre a las piernas.

Al igual que las arterias obstruidas del corazón, las arterias obstruidas de las piernas elevan el riesgo de ataque al corazón o al cerebro.

Muchas personas pueden padecer P.A.D. sin saberlo ya que la acumulación de placa en las piernas no siempre presenta síntomas. Muchas personas que tienen síntomas tales como dolor o calambres en las piernas, no los reportan ya que creen que son parte natural del envejecimiento o que se deben a otra causa.

Usted puede reducir el riesgo de adquirir P.A.D. La información en este panfleto responde a las preguntas más comunes acerca de P.A.D. y los pasos que puede tomar para reducir sus riesgos. La detección temprana y el tratamiento de P.A.D. pueden mejorar su calidad de vida, ayudarle a mantener su independencia y movilidad, y así reducir el riesgo de ataque al corazón o al cerebro, amputación de las piernas e incluso la muerte. Saber acerca de P.A.D. le puede ayudar a mantenerse en circulación por más tiempo para disfrutar la vida. Una manera de informarse acerca de esta enfermedad es pedirle a su médico que evalúe sus riesgos.



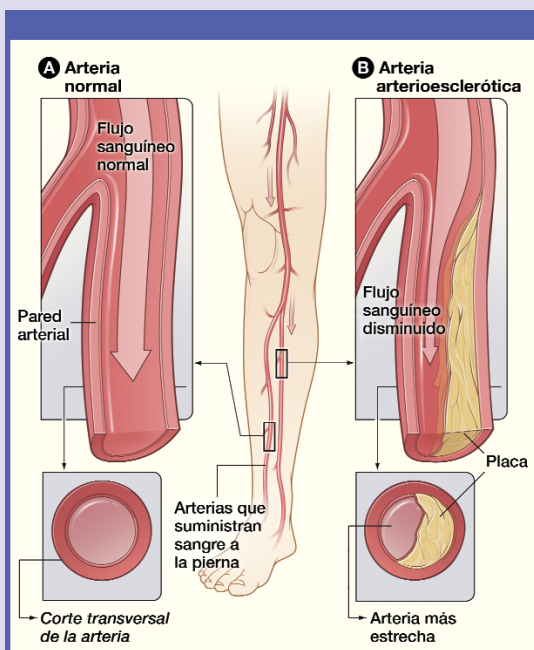
U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute

Stay in Circulation

Take Steps to Learn About P.A.D.

¿Qué es la P.A.D.?

La **enfermedad arterial periférica, también conocida como P.A.D.**, es una enfermedad común pero grave. Se manifiesta cuando el exceso de colesterol y otras grasas que circulan en la sangre se acumulan en las paredes de las arterias que suministran sangre a los brazos y piernas. Esta acumulación, llamada **placa**, estrecha las arterias, a veces reduciendo o bloqueando el flujo sanguíneo. La P.A.D. se manifiesta de manera más común en las arterias de las piernas, pero también puede presentarse en las arterias que llevan sangre del corazón a la cabeza, los brazos, los riñones y el estómago. La mayoría de personas que tienen P.A.D., incluso las que no presentan síntomas en las piernas, ya no son capaces de caminar tan rápido o tan lejos como podían sin la enfermedad.



En esta ilustración se muestra una arteria normal con un flujo sanguíneo normal (Figura A) y una arteria que contiene placa acumulada (Figura B).

¿Qué causa la P.A.D.?

En la mayoría de los casos se desconoce la causa de la acumulación de la placa. Sin embargo, existen algunas enfermedades y hábitos que elevan la probabilidad de desarrollar P.A.D.

El riesgo incrementa si:

- **Tiene más de 50 años.**
- **Fuma o fumaba.** Las personas que fuman o que tienen un historial de fumar tienen un riesgo hasta cuatro veces más elevado de desarrollar P.A.D.
- **Tiene diabetes.** Uno de cada tres diabéticos de más de cincuenta años tiene una alta probabilidad de tener P.A.D.
- **Tiene la presión arterial alta.** También conocida como hipertensión, la presión arterial alta eleva el riesgo de desarrollar placa en las arterias.
- **Tiene el colesterol alto.** El exceso de colesterol y grasa en la sangre contribuyen a la formación de placa en las arterias, reduciendo o bloqueando el flujo de sangre al corazón, el cerebro o los brazos y piernas.
- **Tiene un historial personal de enfermedades vasculares, ataque al corazón o al cerebro.** Si padece de una insuficiencia cardíaca, tiene una probabilidad de uno en tres de padecer P.A.D.
- **Es afroamericano.** Los afroamericanos tienen más del doble de la probabilidad de padecer P.A.D. en comparación con sus contrapartes blancos.



👣 ¿Cuáles son los signos y síntomas de la P.A.D.?

Los signos y síntomas típicos de la P.A.D. incluyen:

- **La claudicación:** fatiga, pesadez, cansancio, calambres en los músculos de las piernas (glúteos, muslos, o pantorrillas) durante actividades como caminar o subir escaleras. Este dolor o la incomodidad desaparece una vez que se acaba la actividad o durante el descanso. **Muchas personas no reportan este problema a sus médicos porque piensan que es parte natural del envejecimiento o que se debe a otra causa.**
- **Calambres o dolor en las piernas y/o los pies durante el descanso** que muchas veces interrumpen el sueño.
- **Llagas o heridas en los dedos de los pies, en los pies o en las piernas** que tardan en sanar, que sanan mal o que no sanan.
- **Cambio de color en la piel de los pies**, inclusive que se tornan pálidos o azules.
- **Temperatura más baja en una pierna** que en la otra.
- **Falta de crecimiento de las uñas y del vello de los dedos de los pies y las piernas.**

Sin embargo, la mayoría de personas que padecen P.A.D. no presentan síntomas. Por esta razón, si usted cree que tiene riesgo de padecer P.A.D., hable con su médico. Averigüe si debe hacerse pruebas de detección y qué puede hacer para reducir su riesgo.

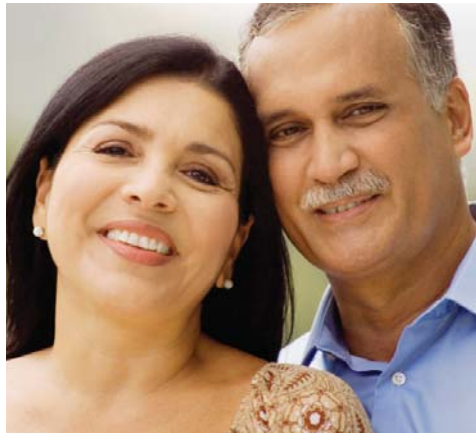
¿Cómo se diagnostica la P.A.D.?

Existe una variedad de tipos de médicos que diagnostican y tratan la P.A.D. Sea visto por un médico de atención primaria, un internista, un asistente, o un enfermero, lo importante es preguntarle acerca de su riesgo. Su proveedor de servicios de salud le tomará un historial médico y familiar y le hará un examen físico y pruebas de diagnóstico. Existen varios tipos de especialistas que proveen tratamiento a los pacientes que tienen P.A.D., incluyendo los cirujanos vasculares, los especialistas en medicina vascular, los pediatras, y los radiólogos.

Historial médico y familiar

Es probable que su médico tome tiempo revisando lo siguiente:

- Su historial médico, incluyendo la presencia de diabetes, presión arterial alta, colesterol alto y otros factores importantes;
- Si es fumador o ex fumador;
- Su historial personal y familiar de enfermedades cardiovasculares;



Muchas personas que padecen P.A.D. no tienen síntomas.

- Cualquier síntoma que pueda experimentar en las piernas mientras está sentado, parado, caminando, subiendo escaleras o participando en otras actividades físicas; y
- Sus hábitos alimenticios y los medicamentos que está tomando.

Examen físico

Durante el examen físico, el médico podrá revisar lo siguiente:

- El pulso de sus piernas y pies para determinar si existe suficiente flujo de sangre a estas áreas;
- El color, la temperatura y el aspecto de sus piernas y pies; y

- Signos de problemas en la sanación de heridas en las piernas y los pies.

Pruebas de diagnóstico

Para diagnosticar si padece P.A.D., el médico puede realizarle una prueba simple, que no requiere cirugía, llamada el índice tobillo-braquial (ankle-brachial index, ABI). El ABI no duele y es fácil de hacer. Esta prueba compara la presión sanguínea de sus tobillos con la presión de sus brazos. Le puede ayudar a determinar si padece P.A.D., pero no puede identificar las arterias específicas que están bloqueadas u obstruidas. Su médico puede decidir hacerle una prueba de ultrasonido Doppler para ver si hay alguna arteria específica que esté abierta o bloqueada. Esta prueba usa ondas de sonido para medir el flujo de sangre en las venas y las arterias de los brazos y las piernas. Es posible que su médico también le pida que se haga análisis de sangre para ver si tiene diabetes y para revisar sus niveles de colesterol. También, existen otras pruebas que se usan para diagnosticar la P.A.D. Hable con su médico para obtener más información al respecto.

Preguntas que debe hacer a su médico

1. ¿Mi historial médico eleva mi riesgo de padecer P.A.D.?
2. ¿Qué pruebas o exámenes de diagnóstico tengo que hacerme?
3. Si padezco P.A.D., ¿qué debo hacer para tratarla?
4. ¿La P.A.D. incrementa el riesgo de adquirir otras enfermedades?
5. ¿Cuál es mi nivel de azúcar en la sangre? Si es demasiado alto o si padezco diabetes, ¿qué debo hacer al respecto?
6. ¿Cuál es mi presión arterial? ¿Necesito hacer algo al respecto?
7. ¿Cuál es mi nivel de colesterol? (Estos valores incluyen colesterol total, LDL, HDL y triglicéridos, un tipo de grasa que se encuentra en la sangre y en los alimentos.) ¿Necesito hacer algo al respecto?
8. ¿Qué puedo hacer para dejar de fumar?

¿Cómo se trata la P.A.D.?

Los objetivos generales del tratamiento de P.A.D. son reducir cualquier síntoma, mejorar la calidad de vida y la movilidad, y evitar ataques al corazón y al cerebro y la amputación. Existen tres métodos principales para tratar la P.A.D.: cambiar el estilo de vida; tomar medicamentos; y, en algunos casos, cirugía u otros procedimientos médicos. Su médico determinará el mejor tratamiento para usted basado en su historial médico y la gravedad de la enfermedad.

Cambios en el estilo de vida

Por lo general, el tratamiento de la P.A.D. implica hacer cambios de largo plazo en su estilo de vida. Si padece P.A.D., o tiene el deseo de prevenirla, su médico puede prescribir cualquiera de los siguientes:

- **Dejar de fumar.** No fume, y si es fumador, deje de fumar. Consulte con su médico para desarrollar un plan para dejar de fumar y cúmplalo.
- **Reducir sus cifras.** Colabore con su médico para corregir cualquier nivel elevado de presión sanguínea, colesterol o glucosa en la sangre.
- **Comer alimentos saludables.** Siga una dieta baja en grasas saturadas, grasas *trans* y colesterol. Asegúrese de incluir granos enteros, verduras y frutas.

- **Manténgase en circulación.**

Haga el compromiso de tener más actividad física. Póngase como objetivo hacer actividad de intensidad moderada durante 30 minutos en la mayoría de los días, y de preferencia todos los días.

- **Ponerse el objetivo de mantener un peso saludable.** Si tiene exceso de peso o si es obeso, colabore con su médico para desarrollar un plan supervisado para bajar de peso.

Medicamentos

Si el cambio en el estilo de vida no es suficiente, su médico puede prescribir un medicamento o más. Estos medicamentos se usan para lo siguiente:

- Reducir los niveles de presión arterial y colesterol y tratar la diabetes;
- Prevenir la formación de coágulos sanguíneos que pueden causar ataque al corazón y al cerebro;
- Ayudar a reducir el dolor en las piernas al caminar o subir escaleras.

Procedimientos médicos y cirugías

En caso de que el flujo sanguíneo de uno de sus miembros esté bloqueado de manera parcial o total, lo cual le causaría síntomas severos, es posible que necesite someterse a un procedimiento médico o a cirugía. Los procedimientos como la angioplastia y la cirugía de injerto de derivación no curan la P.A.D., pero pueden restaurar la circulación sanguínea hacia sus piernas y mejorar su capacidad de caminar.



Tratar la P.A.D. a tiempo puede restaurar su movilidad, reducir el riesgo de ataque al corazón y al cerebro y, posiblemente, salvarle la vida.

Stay in Circulation: Take Steps to Learn About P.A.D. es una campaña nacional para incrementar el conocimiento del público y de los médicos acerca de la enfermedad arterial periférica y su asociación con otras enfermedades cardiovasculares. La campaña es patrocinada por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (National Heart, Lung and Blood Institute), una dependencia de los Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (Department of Health and Human Services) en cooperación con la Coalición por la P.A.D. (P.A.D. Coalition), una alianza de organizaciones nacionales y sociedades profesionales unidas para mejorar la salud y los servicios de salud disponibles a personas que padecen de P.A.D.

Para más información

Para más información acerca de la P.A.D. y para obtener materiales educativos para pacientes de manera gratuita, visite los siguientes sitios del Internet:

Stay in Circulation: Take Steps to Learn About P.A.D

www.parapad.org

NHLBI Health Information Center

Phone: 301-592-8573

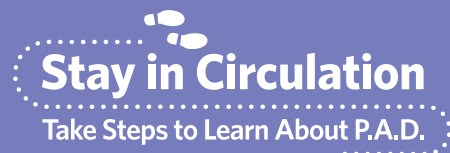
TTY: 240-629-3255

www.nhlbi.nih.gov/health/infoctr

Coalición por la P.A.D.

www.PADCoalition.org

Desarrollado y producido por:



Coordinado por el:
National Heart, Lung, and Blood Institute.

En colaboración con:



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute