



## ¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD ARTERIAL PERIFÉRICA?

La enfermedad arterial periférica (EAP) es un problema serio de la circulación que afecta las arterias que llevan la sangre a brazos y piernas. Esta enfermedad ocurre cuando las arterias se vuelven estrechas debido a la acumulación de placa, que incluye colesterol, depósitos grasos, calcio y otras sustancias presentes en la sangre. Las arterias obstruidas impiden que la sangre que lleva oxígeno llegue a los músculos cuando estos más lo necesitan. EAP también puede resultar en una afección seria llamada isquemia crítica de las extremidades. Esto ocurre cuando todo el flujo sanguíneo es cortado de las extremidades inferiores y, si no se le da la atención adecuada, puede resultar en amputación.

## ¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LA EAP?

Más de cuatro millones de estadounidenses padecen síntomas de dolor en las piernas. Las personas con más riesgo de sufrir enfermedad arterial periférica son las mayores de 50 años, con presión arterial alta, colesterol elevado, diabetes y derrame cerebral. Cuantos más factores de riesgo tenga, mayores serán sus posibilidades de desarrollar un bloqueo arterial.

## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Uno de los síntomas más comunes de la enfermedad arterial periférica es un dolor sordo y espasmódico en las piernas, caderas o glúteos que ocurre al hacer ejercicio. Este dolor cesa estando en reposo, un síntoma llamado claudicación intermitente. Algunas personas que padecen enfermedad arterial periférica presentan dolor incluso cuando no están haciendo ejercicio.

Otros síntomas de la enfermedad arterial periférica son:



ENTUMECIMIENTO U HORMIGUEO EN LAS PIERNAS, LOS PIES O LOS DEDOS DE LOS PIES



CAMBIOS EN EL COLOR DE LA PIEL (COLORACIÓN PÁLIDA, AZULOSA O ROJIZA)



PIEL FRÍA (POR EJEMPLO: EN LAS PIERNAS, LOS PIES, LOS BRAZOS O LAS MANOS)



INFECCIONES O ÚLCERAS EN LAS PIERNAS Y LOS PIES QUE NO SANAN

## FACTORES DE RIESGO



DE PERSONAS EN LOS ESTADOS UNIDOS PADECEN ENFERMEDAD ARTERIAL PERIFÉRICA<sup>1</sup>



LAS PERSONAS CON DIABETES TIENEN 4 VECES MÁS PROBABILIDAD DE DESARROLLAR ENFERMEDAD ARTERIAL PERIFÉRICA<sup>2,3</sup>



EN ESTADOS UNIDOS, LAS PERSONAS DE COLOR TIENEN UN ÍNDICE 2 VECES MAYOR DE ENFERMEDAD ARTERIAL PERIFÉRICA QUE LA POBLACIÓN BLANCA<sup>4</sup>

LAS MUJERES CON ISQUEMIA CRÍTICA DE LAS EXTREMIDADES TIENEN PEORES DESENLACES CON UN DIAGNÓSTICO QUE CONDUCE A REDUCCIÓN DE LA MOVILIDAD, ESTADO FUNCIONAL MÁS DEFICIENTE Y MAYORES TASAS DE MUERTE





## REDUZCA SUS RIESGOS

Hay cosas que puede hacer para reducir el riesgo de enfermedad arterial periférica, como dejar de fumar, tomar acciones para bajar el nivel de colesterol, hacer ejercicio regularmente, y mantener el control de la diabetes y de la presión arterial alta. También hay algunos factores de riesgo que no pueden evitarse, como la menopausia, el envejecimiento o tener antecedentes familiares de enfermedades cardíacas. Además, los hombres tienen también mayor riesgo de padecer enfermedad arterial periférica que las mujeres. Es importante comunicar al médico cualquier preocupación que pudiera tener.

Si tiene síntomas o cree que pudiera estar en riesgo, hágase pruebas para la enfermedad arterial periférica. En el consultorio de su médico pueden hacerle las pruebas. Las pruebas para la enfermedad arterial periférica pueden ser rápidas y sin dolor, tan simples como medirle la presión arterial.



**DEJAR DE FUMAR**



**BAJAR LA PRESIÓN ARTERIAL O EL COLESTEROL**



**HACER EJERCICIO REGULARMENTE O AUMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA**



**MANTENER UN PESO Y UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLES**



**VISITAR AL MÉDICO REGULARMENTE**

## PREGUNTAS PARA HACER A SU MÉDICO

Si presenta alguno de los síntomas indicados o si sabe que tiene ciertos factores de riesgo, estas son algunas preguntas que puede hacerle a su médico para que le ayude a obtener la atención médica que pudiera necesitar:

- ¿Mis antecedentes médicos aumentan mi riesgo de enfermedad arterial periférica?
- ¿Qué pruebas o exámenes son adecuados para mí?
- Si tengo enfermedad arterial periférica, ¿qué medidas debo tomar para tratarla?
- ¿Qué opciones de tratamiento considera que son las mejores para mí? ¿Medicamentos o un procedimiento que abra mis vasos sanguíneos?
- ¿La enfermedad arterial periférica aumentará mi riesgo de otras enfermedades?
- ¿Cuál es mi nivel de azúcar en la sangre? Si es muy alto o tengo diabetes, ¿qué debo hacer al respecto?
- ¿Cuál es mi presión arterial? ¿Necesito hacer algo para manejar esos números?
- ¿Cuáles son mis niveles de colesterol? (Estos incluyen colesterol total, lipoproteínas de baja densidad [LDL], lipoproteínas de alta densidad [HDL] y triglicéridos, un tipo de grasa que se encuentra en la sangre y en los alimentos). ¿Necesito hacer algo acerca de estos?
- ¿Qué puedo hacer para dejar de fumar?

### FUENTES:

1. National Heart Lung and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre). Acerca de la enfermedad arterial periférica. <https://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/pad/> Consultado en octubre de 2019.
2. Uccioli, L. Meloni, M. Izzo, V. Giurato, L. Merolla, S. Gandini, R. (2018). Critical Limb Ischemia: current challenges and future prospects. *Vascular Health and Risk Management*.
3. Freisinger, E. et al. (2017). Impact of diabetes on outcome in critical limb ischemia with tissue loss: a large-scaled routine data analysis. *Cardiovascular Diabetology*.
4. Shu, J. Santulli, G. (2018). Update on peripheral artery disease: epidemiology and evidence-based facts.
5. Long, C. Jones, WS. (2017). Disparities in the Care of Patients with Peripheral Artery Disease and Critical Limb Ischemia. *American College of Cardiology*.

Consulte más información en [KnowYourHealth.com](https://www.knowyourhealth.com)

**CLOSE THE GAP**  
Health Equity for Life