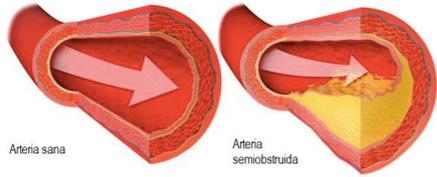


## LA ENFERMEDAD ARTERIAL PERIFÉRICA (EAP)

Uno de cada 15 españoles mayores de 50 años padece EAP.

La **enfermedad arterial periférica** es una enfermedad que afecta principalmente a las arterias que irrigan las piernas y los pies, aunque también puede presentarse en las arterias que llevan la sangre a la cabeza, los brazos o los riñones.

Se desarrolla cuando el exceso de grasas que circulan por la sangre se acumulan en la pared de las arterias provocando su obstrucción y endurecimiento, impidiendo que la sangre y el oxígeno lleguen con normalidad a los tejidos.



La enfermedad puede manifestarse en forma de pesadez, dolor o calambres en las piernas, que aparecen al caminar o subir escaleras, obligando al paciente a detenerse. Es lo que se conoce comúnmente como **claudicación intermitente**.

Cuando la enfermedad evoluciona, el **dolor** aparece incluso **en reposo**, siendo más intenso al elevar los pies y obligando a colocar la extremidad hacia abajo para lograr su alivio.

Debido a la reducción del riego sanguíneo puede aparecer **palidez** o **frialdad** en la piel, falta de crecimiento del vello y las uñas, incluso **heridas** o **úlceras** en los dedos de los pies, tobillos o talones, que suelen ser muy dolorosas y presentan alto riesgo de infección.

La intensidad de los síntomas no siempre guarda relación con la severidad de la enfermedad, pues **la mayor parte de las personas que padecen EAP NO presentan síntomas**.

**Si usted padece EAP y no cumple rigurosamente el tratamiento,** aumenta la probabilidad de sufrir un infarto de miocardio o una enfermedad cerebrovascular, pudiendo **poner en riesgo su vida**.

**Implicarse en su control es la mejor prevención.**

## EL TRATAMIENTO DE LA ENFERMEDAD ¿Qué puede hacer usted para reducir el riesgo de complicaciones?



### NO FUMAR.

**Dejar de fumar es la medida más beneficiosa.**

Aunque los síntomas no mejoren inmediatamente, evitaremos que la enfermedad progrese, reduciendo además el riesgo de infarto o accidente cerebrovascular. Consulte con su médico para desarrollar un plan para dejar de fumar y cúmplalo.

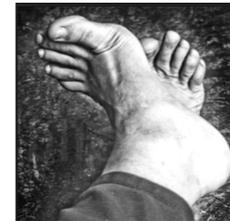
### CONTROLAR RIGUROSAMENTE LAS CIFRAS DE GLUCEMIA.

Un control adecuado contribuirá a proteger la circulación de sus piernas reduciendo el riesgo de ulceración e infección, y por ende, el riesgo de amputación de la extremidad.

### El CUIDADO DE LOS PIES ha de ser meticuloso:

- inspección diaria,
- higiene cuidadosa con agua tibia y jabón neutro,
- secado cuidadoso de los espacios interdigitales y
- correcta hidratación.

Utilice calcetines de algodón y calzado adecuado, cómodo, sin costuras en su interior, para que no provoque rozaduras. Debe comprarlo a última hora del día cuando el pie está más hinchado. La adaptación al calzado debe ser progresiva e inspeccionar su interior siempre antes de su uso.



### CONTROLAR LAS CIFRAS DE PRESIÓN ARTERIAL.

Tomar correctamente el tratamiento, evitar el estrés y la pérdida de peso contribuyen a normalizar las cifras de tensión y prevenir graves complicaciones.

### NORMALIZAR LAS CIFRAS DE COLESTEROL.

Tomar correctamente el tratamiento para el colesterol y seguir una **dieta saludable**, frena la obstrucción y el endurecimiento de las arterias.

Debemos hacer 5 comidas al día, cocinar con poca sal y con aceite de oliva, al horno, al vapor o hervido. Tomar poca grasa, y diariamente, ensalada, verdura y, al menos, 2 piezas de fruta.



### MANTENER UN PESO SALUDABLE.

Es necesario lograr el equilibrio entre las calorías que ingerimos con la dieta y la energía que consumimos con nuestra actividad diaria.

### REALIZAR EJERCICIO FÍSICO.

Caminar 30-60 minutos, 3 días por semana, descansando si aparece dolor, reiniciando la actividad cuando éste ceda.



### TOMAR LA MEDICACIÓN INDICADA

El tratamiento de la EAP combina distintos tipos de fármacos, unos para aliviar los síntomas de la enfermedad y otros para reducir riesgo de complicaciones, por ello **es de suma importancia tomar, sin olvidos, la medicación en la forma y dosis indicadas.**

**Aunque nos sintamos mejor y las cifras de presión arterial, colesterol y glucosa se normalicen, aunque sigamos una dieta saludable y realicemos ejercicio físico regularmente, DEBEMOS CONTINUAR CON EL TRATAMIENTO.**



### MANTENER UNOS LÍMITES ADECUADOS

- La glucemia no debe sobrepasar los 126-154 mg/dl en ningún momento del día. Debiendo mantener la Hemoglobina glicosilada < 7.
- Mantener una presión arterial  $\leq$  140/90 mm/Hg.
- El colesterol no debe sobrepasar los 200mg/dl y el LDL o colesterol "malo" ha de ser menor de 100 mg/dl.
- El Índice de Masa Corporal (IMC) ha de mantenerse entre 20 y 25Kg/m<sup>2</sup>.

## NO DEBE OLVIDAR...

La EAP es una enfermedad crónica que puede evolucionar a situaciones dramáticas como la pérdida de la extremidad o parte de ella, por lo que es **fundamental el diagnóstico precoz y el control de los diferentes factores de riesgo.**

Acuda al cirujano vascular sin demora, **si detecta algún signo de progresión de la enfermedad:**

- **Incremento del dolor** que obliga a reducir la distancia recorrida
- Aparición de **dolor de reposo**
- Mayor **palidez o frialdad** de la extremidad
- **Pérdida de la sensibilidad** o **dificultad para mover los músculos** del pie
- Aparición de **úlceras o heridas**



Si tiene dudas acerca del **tratamiento**, duración del mismo, etc. consúltelo con su médico .

Debe **mantenerse activo** mediante la práctica de ejercicio físico.

La realización de las labores del hogar NO es suficiente.

Si aparece dolor al caminar, **no** guarde **reposo en cama o sillón**, salga igualmente a pasear, descansando si aparece el dolor y reiniciando la actividad cuando este ceda.

Seguir una **dieta saludable**, contribuye a frenar la progresión de la arterioesclerosis, **reduce el riesgo cardiovascular**, la **resistencia a la insulina** y mejora las cifras de **colesterol** y de **presión arterial**.

En caso de que usted precise algún tipo de **cirugía para mejorar el riesgo sanguíneo** hacia sus piernas, **seguir el tratamiento y cumplir las recomendaciones** será imprescindible para lograr un buen resultado.



**Incorporar a su día a día los hábitos saludables recomendados, contribuirá no solo a reducir el riesgo cardiovascular sino también a mejorar su salud general.**

## Servicio de Angiología y Cirugía Vascular

 **Complejo Asistencial Universitario de León**

 **Sacyl**  
SANIDAD DE CASTILLA Y LEÓN



## LA ENFERMEDAD ARTERIAL PERIFÉRICA

Información y recomendaciones para ganar en salud



 **Complejo Asistencial Universitario de León**

