

Enfoque en la PAD



La Enfermedad Arterial Periférica
PAD Aumenta el Riesgo de
Infarto de Corazón Y
Derrame Cerebral



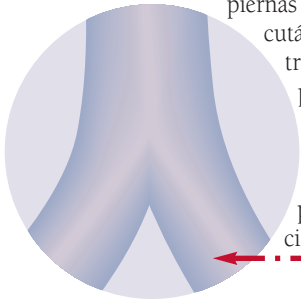
Vascular Disease
Foundation

Es Usted Uno de Los
8 a 12 Millones de
Norteamericanos
Que Padece de PAD?

¿Qué es la

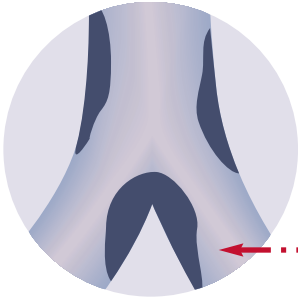
PAD?

Es conocida por muchos nombres: enfermedad arterial periférica, enfermedad vascular periférica (PVD), aterosclerosis, claudicación intermitente o, simplemente mala circulación. Las arterias pueden irse obstruyendo poco a poco como consecuencia de la edad avanzada, el fumar, el colesterol alto, o la diabetes. La falta de riego sanguíneo de las piernas hace que nos duelan, de la misma forma que la angina de pecho hace que nos duela el corazón. La PAD puede mejorar con un estilo de vida más saludable, ejercicio diario y medicinas para mejorar la circulación de las piernas, que pueden a la vez disminuir el riesgo de infarto o derrame cerebral. Los individuos con un trastorno severo de la circulación de las piernas pueden sufrir úlceras

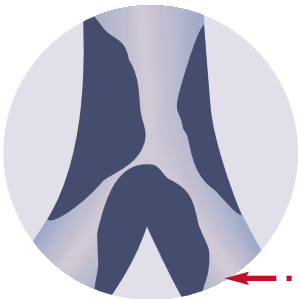


cutáneas, heridas que no cicatrizan o incluso gangrena que puede llevar a una amputación de la pierna. Con un tratamiento a tiempo, se puede mejorar el dolor de las piernas y evitar las complicaciones.

Arterias Normales



Normalmente, el paciente no nota la formación de obstrucciones en las arterias hasta que estas son muy severas, pero con pruebas no invasivas podemos averiguar si las arterias están obstruidas.



A medida que el bloqueo arterial empeora en las piernas, aparece dolor en los músculos al caminar (síntoma llamado claudicación intermitente.) Cuando la disminución del riego llega a ser muy severa pueda necesitarse cirugía correctiva o angioplastia, para mejorar los síntomas y evitar complicaciones mayores.

No Sólo Son SUS PIERNAS, ¡ES SU VIDA!

Si usted sufre de PAD, sus posibilidades de vivir una larga vida disminuyen notablemente. De hecho, si usted sufre de PAD severa tiene menos posibilidades de seguir vivo a los cinco años, que si usted tiene algún tipo de cáncer común, como cáncer de colon o linfoma. **Esto se debe a que las personas con arteriosclerosis periférica (PAD) suelen tener con mucha frecuencia enfermedad coronaria que puede producir un infarto de corazón. Por lo tanto, si usted tiene PAD debe entender que es un problema SERIO.**

¿Existe Tratamiento para la PAD?

¡Millones de personas sufren de PAD! Muchas personas viven con limitaciones serias, como el dolor de las piernas al caminar, y en ocasiones pueden llegar a perder una pierna. La PAD es una enfermedad que aumenta con la edad, particularmente en personas con diabetes o que han sido fumadoras. Este es un problema a menudo ignorado por la sociedad y por los sistemas sanitarios que suelen preocuparse más de los más jóvenes y de otros tipos de enfermedades.

Aunque no hay una “cura” específica para la PAD, hay muchas formas de prevenir el progreso de la enfermedad. Por ejemplo, hábitos de vida saludables, una dieta apropiada, hacer ejercicio y no fumar retardarán el progreso de PAD. A menudo, algunas medicinas pueden reducir sus síntomas. Además, el control de los factores de riesgo (como el colesterol, la hipertensión y la diabetes) y el uso de antiagregantes plaquetarios pueden disminuir las consecuencias más severas de PAD.

Por este motivo, es importante empezar a actuar lo antes posible. Si usted piensa que puede tener PAD, hágase pruebas para diagnosticarla y siga las recomendaciones de su médico sobre cómo prevenir o reducir los efectos de esta enfermedad.



¿Cuáles son los síntomas de PAD?

La PAD afecta entre 8 y 12 millones de personas en Los Estados Unidos, pero aproximadamente la mitad de los afectados no presentan síntomas en las piernas. A menudo, el primer síntoma es un calambre, fatiga, entumecimiento o dolor en los músculos de las piernas al caminar, que desaparece al detenerse, pero que se reproduce al caminar de nuevo. En aquellos individuos que sufren de PAD severa, el bajo flujo sanguíneo hacia los pies y las piernas puede causar un dolor quemante o punzante en los pies y en los dedos de los pies al tumbarse o durante la noche. Sin embargo, sólo su médico puede interpretar estos síntomas para hacer un diagnóstico preciso.

¿Quién tiene el mayor riesgo de desarrollar PAD? Las personas con los siguientes factores de riesgo tienen la mayor posibilidad de tener PAD:

- Enfermedad coronaria
- Diabetes
- Fumar cigarrillos o haber fumado en el pasado.
- Tensión arterial alta. (la hipertensión)
- Colesterol alto.
- Nivel alto de homocisteína en sangre.
- Edad de más de 70 años.

¡Hable con su médico!

Si usted presenta uno o más de los anteriores factores de riesgo de PAD, hable con su médico—use este folleto como guía. Pídale un examen para ver si tiene PAD y medir la severidad de la enfermedad. El examen más común consiste en medir la presión arterial en los pies y luego compararla con la presión arterial en los brazos. Este examen se llama el índice tobillo/brazo, que por sus palabras en inglés “Ankle-Brachial Index” se conoce como “ABI”. **No ignore el dolor en las piernas. ¡El dolor de piernas no es sólo parte del envejecimiento, sino que puede ser un problema importante!**



Lo que USTED puede hacer...

¡Deje de fumar!

Ya lo sabemos...todo el mundo se lo dice. Pero fumar es definitivamente el mayor riesgo que usted puede correr con PAD. ¿Pero vale la pena perder una pierna o incluso la vida? **Colabore con su médico en un programa para dejar de fumar.** Este no sólo detendrá el progreso de PAD, sino que puede revertir algunos de sus efectos.

Fumar es una de las causas principales de PAD. ¡El uso de parches o chicles que reemplazan la nicotina, medicinas o terapias, pueden ayudarle a dejar el vicio de fumar!



Camine.

Una de las cosas mejores que usted puede hacer es caminar. Caminar trae incontables beneficios, aunque usted no pueda caminar largas distancias. No es fácil mantener una rutina de ejercicio, así que dejese aconsejar por su médico—un programa supervisado de ejercicio es más efectivo que sólo caminar. Verifique su progreso, pero sea paciente. Le llevó muchos años desarrollar PAD y le llevará muchos meses alcanzar los buenos resultados que usted se merece.



Lo que USTED puede hacer...

Pídale a su médico medicinas que le ayuden a evitar el ataque cardíaco y el infarto y a vivir más tiempo.

En el pasado, los médicos contaban con pocas medicinas disponibles para manejar la PAD. ¡Ahora esto está cambiando! Las investigaciones han llevado a producir nuevas medicinas que ayudan a manejar la PAD previniendo la formación de coágulos de sangre y a la vez pueden ayudarle a caminar más tiempo y sin dolor.



Ahora hay nuevas medicinas disponibles para pacientes que pueden reducir la tasa de ataques cardíacos, infartos y muertes por causas vasculares y que alivian el dolor en las piernas que sufren muchos pacientes de PAD. La aspirina y las medicinas que bajan el colesterol también pueden reducir el riesgo de ataques cardíacos.

Cuidado con lo que come.

De nuevo, siga el consejo de su médico, quien le puede recomendar una dieta que no sólo le ayude con la PAD sino que también reduzca su riesgo de infarto de corazón, derrame cerebral y PAD progresiva. Usted debe seguir una dieta que le ayude a controlar su colesterol y su nivel de azúcar, si sufre de diabetes. Para algunas personas, una buena dieta puede controlar la presión sanguínea alta. Si usted está obeso, el perder algunas libras puede reducirle el riesgo de ataque cardíaco y derrame cerebral y ayudarle a sentirse mejor.



Lo que USTED puede hacer...

Tome las medicinas que le receten para la presión sanguínea alta, el colesterol y la diabetes.

Es muy importante mantener dentro de los niveles normales su presión sanguínea, el colesterol y, si usted es diabético, su nivel de azúcar en la sangre. ¡Las metas son claras! Su presión sanguínea debe ser por debajo de 120/80 mmHg; debe rebajar su nivel de colesterol de manera que su colesterol LDL esté por debajo de 100 mg/dl; y, su nivel de azúcar en la sangre debe ser normal (HgbA1C por debajo de 7.0%). Aunque tomar muchas medicinas puede resultar costoso, es importante que usted tome exactamente lo recetado por su médico. No cambie las dosis de sus pastillas, y consulte sus dudas con su médico.



La opción para algunos puede ser cirugía o la angioplastia.

En casos severos de PAD, la angioplastia o la cirugía pueden resultar útiles para evitar la amputación o para mejorar el dolor de piernas. Estos métodos solucionan el bloqueo, y restauran el flujo sanguíneo normal en las piernas. Aunque la cirugía tenga éxito usted deberá seguir tomando medicinas para manejar su PAD.

¡El dolor de piernas no es normal!

**Salve su pierna
... salve su vida.**

VASCULAR DISEASE FOUNDATION (LA FUNDACIÓN PARA LAS ENFERMEDADES VASCULARES)

Vascular Disease Foundation es una organización educativa sin ánimo de lucro, dedicada a concienciar al público sobre las enfermedades vasculares, y a promover la prevención, el diagnóstico, el manejo y la rehabilitación de pacientes con estas enfermedades. Estamos desarrollando continuamente información educativa, tanto para pacientes como para médicos, para aumentar la atención sobre las enfermedades vasculares que a menudo son ignoradas. Los directivos de la Fundación son líderes expertos en las enfermedades vasculares, incluyendo médicos, investigadores y miembros de todas las sociedades nacionales médicas vasculares, quienes llevan muchos años luchando activamente contra las enfermedades vasculares. La Fundación opera con un mínimo de gastos generales, dedicando la mayoría de sus fondos a la difusión de materiales educativos para el público general. Si desea información adicional contáctenos en cualquiera de los números o direcciones que aparecen abajo.



Vascular Disease
F O U N D A T I O N

TOLL FREE:
866.PAD.INFO
866.723.4636
303.989.0500
FAX 303.989.0200
E-MAIL: INFO@VDF.ORG
WEBSITE: WWW.VDF.ORG

Recursos:



www.padcoalition.org



Algunas fotos suministradas cortesía de Medical Communications Media.

©2008 VASCULAR DISEASE FOUNDATION