

ARTERIOESCLEROSIS EN LAS PIERNAS

¿Podemos prevenirla?

Aproximadamente, una de cada cuatro personas con diabetes puede desarrollar una arteriosclerosis precoz y generalizada en las piernas. Reconocer los síntomas es fundamental para evitar consecuencias.



DR. MANUEL FRÍAS VARGAS, MSC. MÉDICO DE FAMILIA. C.S. SAN ANDRÉS, MADRID.

Se calcula que entre un 15 y un 25 por ciento de los pacientes con diabetes desarrollará problemas en los pies a lo largo de su vida, en función de los años de evolución de su enfermedad y otros factores como la presión arterial elevada, el colesterol alto, el aumento de peso, etc. por lo que encabezan la lista de los factores de riesgo de desarrollar la enfermedad arterial periférica, enfermedad que define el desarrollo de arteriosclerosis precoz y de forma generalizada en las pier-

nas provocando un flujo deficiente de sangre en las extremidades, formando importantes placas de colesterol. Esta arteriosclerosis es el espejo de lo que está pasando en otros territorios sanguíneos como son el corazón, el riñón o el cerebro.

Algunos síntomas tempranos de la enfermedad arterial periférica pueden ser: cambios en la temperatura y de color de los pies, los cuales se tornan fríos, además de hormigueo, calambres y falta de sensibilidad o entumecimiento. El primer síntoma funcional que puede aparecer, es un dolor intenso en alguna parte de las piernas, que ocurre al caminar cierta distancia y desaparece al dejar de caminar por unos minutos. A esto se le denomina claudicación intermitente.

Algunos síntomas tempranos de la enfermedad arterial periférica pueden ser: cambios en la temperatura y de color de los pies, los cuales se tornan fríos, además de hormigueo, calambres y falta de sensibilidad o entumecimiento. El primer síntoma funcional que puede aparecer, es un dolor intenso en alguna parte de las piernas, que ocurre al caminar cierta distancia y desaparece al dejar de caminar por unos minutos. A esto se le denomina claudicación intermitente.

Pautas para mejorar la enfermedad periférica arterial en los miembros inferiores

- 1 Abandona el tabaco
- 2 Evita el consumo de alcohol
- 3 Sigue una dieta equilibrada
- 4 Mantén un peso adecuado
- 5 Camina cada día como mínimo 30 minutos
- 6 Controla tu presión arterial
- 7 Revisa tus pies y acude al podólogo regularmente

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA ESTE PROBLEMA?

El diagnóstico se realiza con una buena historia clínica, una exhaustiva exploración física y una prueba



que se puede realizar en la consulta del médico de familia o enfermería llamada índice tobillo brazo (ITB), una prueba no invasiva y que trata de comparar la relación de las presiones las piernas (pulso pedio y tibial) y los brazos con un aparato doppler (Figura 1).

Esta alteración en la circulación de las piernas, asintomática en ocasiones puede avanzar a etapas más severas provocando en ocasiones úlceras vasculares.

La intensificación de los hábitos de alimentación saludables y el incremento de la actividad física que realizamos, nos ayudará a mejorar el control de la hipertensión, el sobrepeso y los niveles de glucosa y

colesterol en la sangre. Existen además medicamentos que nos ayudan a tratar estos problemas y otros que nos ayudan a controlar el dolor y los demás síntomas de la enfermedad arterial periférica.


Ante cualquier síntoma relacionado a la enfermedad, es necesario que acuda a su médico de familia o a enfermería de forma precoz para su correcto diagnóstico y tratamiento. 



Figura 1. Aparato de índice tobillo brazo

La arteriosclerosis, caracterizada por el flujo deficiente de sangre en las extremidades inferiores, es el espejo de lo que está pasando en otros territorios sanguíneos como son el corazón, el riñón o el cerebro.