

ENFERMEDAD ARTERIAL PERIFÉRICA Y CLAUDICACIÓN INTERMITENTE

A veces, al caminar o hacer ejercicio, podemos sentir dolor o pesadez en las piernas. Tal vez al principio lo ignoramos, pero con el tiempo el malestar aumenta, o incluso aparece estando en reposo. Esta molestia puede deberse a que la sangre no llega bien a nuestras piernas. Cuando esto sucede, hablamos de claudicación intermitente, un síntoma común de una enfermedad conocida como enfermedad arterial periférica.

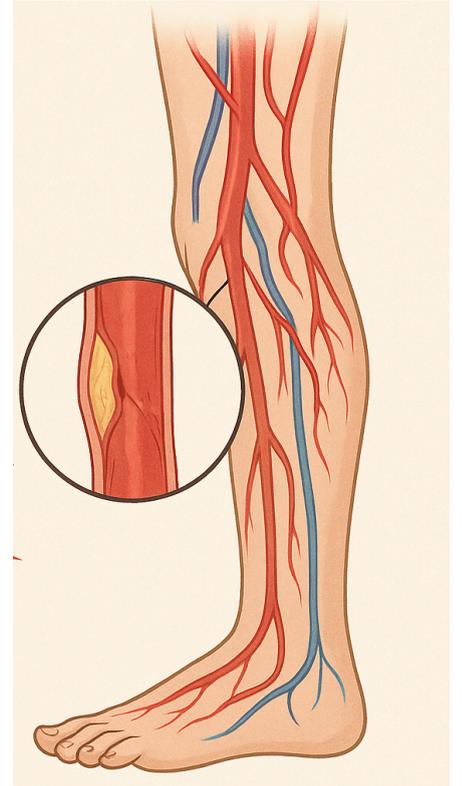
¿Qué es la enfermedad arterial periférica?

Es una enfermedad que afecta a las arterias que llevan sangre a las extremidades, principalmente a las piernas. Ocurre cuando estas arterias se estrechan u obstruyen, generalmente por acumulación de grasa en sus paredes (aterosclerosis), lo que dificulta el paso de la sangre.

¿Qué es la claudicación intermitente?

Es el síntoma más frecuente de esta enfermedad, apareciendo hasta en un 40% de los pacientes con enfermedad arterial periférica. Se manifiesta como un dolor, ardor o molestia en los músculos (pies, pantorrillas, muslos o glúteos) al caminar o hacer ejercicio. De forma característica al detenerse y descansar, el dolor desaparece en pocos minutos. Por eso se llama claudicación "intermitente". Aunque no es una enfermedad en sí misma, la claudicación es una señal de alarma importante que nos indica que nuestras arterias pueden estar dañadas.

Si bien hay varios casos en los que la claudicación intermitente tiende a la mejoría o estabilización, en otros casos puede evolucionar a un dolor en reposo, que sugiere una obstrucción más grave de las arterias y pone en riesgo la extremidad afectada.



¿A quién le puede pasar?

Es más común en personas mayores de 60 años, pero puede afectar a cualquier persona con factores de riesgo vascular. Algunos de ellos son:

- Fumar
- Tener presión arterial alta
- Tener colesterol elevado
- Tener diabetes
- Tener obesidad
- Tener más de 70 años

Signos y Síntomas:

1. Dolor o incomodidad en los pies, pantorrillas, muslos o glúteos al ejercitarse.
2. Dolor que aparece y desaparece a medida que realiza actividad física.
3. En los casos en los que la enfermedad es avanzada, el dolor se presenta en estado de reposo.
4. Úlceras en dedos, pies o piernas que tardan en sanar más de lo usual.
5. Coloración pálida o violácea de los pies y piernas, disminución del vello corporal en estas regiones y piel fría.
6. Sensación de dolor o ardor en extremidades inferiores.

La única manera de confirmar si se padece una enfermedad arterial periférica es consultando con un especialista, pues existen diagnósticos diferenciales comunes que pueden generar dolor en las extremidades inferiores como la neuropatía diabética o radiculopatía lumbar, entre otros.

Diagnóstico

Las pruebas iniciales que se pueden realizar para poder hacer un diagnóstico puntual, son las siguientes:

- Medición del pulso en manos y pies para evaluar flujo sanguíneo.
- Índice tobillo-brazo. Es una comparación que se hace de la presión sanguínea de los tobillos contra la de los brazos.
- Prueba de ejercicio. Determina la máxima distancia que se puede caminar o el máximo esfuerzo que hacemos sin que se presente dolor.
- Ecografía Doppler para observar el flujo de sangre.
- Resonancia magnética o angiografía por tomografía computarizada. Evalúa vasos sanguíneos estrechos u obstruidos. Nos ayuda a identificar de forma precisa las zonas afectadas.



Medidas para prevenir la enfermedad arterial periférica y claudicación intermitente

1. Llevar un estilo de vida saludable reduce el riesgo de enfermedades vasculares y es la mejor forma de prevenir la claudicación intermitente.
2. Dejar de fumar.
3. Mantener un buen control de la glucosa y un buen apego al tratamiento en caso de ser diabético.
4. Hacer ejercicio de forma regular.
5. Reducir niveles de colesterol.
6. Mantener peso saludable.
7. Consumir alimentos bajos en grasas saturadas.

Tratamiento

Medicamentos

- Medicamentos que pueden **mejorar el flujo sanguíneo y reducir el dolor** durante el ejercicio (cilostazol, Naftidrofurilo, pentoxifilina, entre otros)
- Las **estatinas** ayudan a reducir los niveles de colesterol y disminuyen la inflamación de las arterias. Asimismo, evitan que se sigan obstruyendo las arterias por placas de colesterol y estabilizan las placas ya existentes.
- **Antiagregantes plaquetarios** (como la aspirina) y dosis bajas de **anticoagulantes** para prevenir la formación de trombos (coágulos).
- En pacientes con diabetes y/o hipertensión arterial, será fundamental un buen apego al tratamiento de estas enfermedades.

Es muy importante destacar que **estos medicamentos solo pueden ser indicados por nuestro médico** tras una evaluación personalizada, pues se deben considerar las indicaciones, contraindicaciones y precauciones para cada uno de estos.

Ejercicio supervisado: Caminar regularmente en sesiones controladas puede mejorar mucho los síntomas, aumentar la distancia de caminata antes de la aparición del dolor, y reducir el riesgo cardiovascular.

Intervenciones adicionales (en casos graves): Si el dolor es muy severo o hay riesgo de perder la extremidad, el médico puede indicar además de los tratamientos previamente mencionados:

- **Angioplastia:** por medio de un procedimiento de mínima invasión se coloca un balón dentro de la arteria para abrirla.
- **Stent:** por medio de un procedimiento de mínima invasión se coloca un pequeño tubo que mantiene la arteria abierta.
- **Cirugía de bypass:** se crea un nuevo camino para que la sangre fluya alrededor de la obstrucción.

