

WHAT YOU CAN DO

Enfermedad Arterial Periférica

El tener enfermedad arterial periférica significa que no hay una cantidad de cuarta de sangre fluyendo hacia sus piernas, pies y dedos de los pies. Esta enfermedad puede hacer que le duelan las piernas cuando camina y puede dañar las piernas y extremidades si no se trata.



No fume y manténgase alejado de los fumadores.



El caminar es un buen tratamiento.



Use zapatos lo bastante sólidos para proteger a sus pies.

Los siguientes consejos le ayudarán a evitar la enfermedad arterial periférica.

No fume y manténgase alejado de los fumadores.

- Fumar empeora la enfermedad arterial periférica.
- Aspirar el humo del tabaco de otros es casi tan malo como fumar.

Caminar

- El caminar es un buen tratamiento para la enfermedad arterial periférica.
- Comience a caminar despacio y aumentar en forma gradual.
- Un buen objetivo es caminar 30 minutos, 5 días a la semana.
- Si le duelen las piernas cuando camina, pare, descanse, y comience a caminar de nuevo.

Use zapatos buenos

- Use zapatos lo bastante sólidos para proteger a sus pies.
- Use zapatos que no le aprieten o hieran los pies.

Examine sus pies y dedos de los pies todos los días .

- Vea si tiene puntos rojos, negros o llagas

Llame a su doctor inmediatamente si tiene:

- Dolor en las piernas cuando no está caminando
- Si pierde la sensación en sus pies.
- Si tiene llagas en los pies o en las piernas.

Las cosas que puede preguntar a su doctor sobre la Enfermedad Arterial Periférica:

- ¿Que podría ayudarme a dejar de fumar?
- ¿Esta bien si sigo caminando aunque mis piernas me duelan?
- ¿Hay algunos medicamentos que me podrían ayudar? ¿Necesitare cirugía?
- ¿Me ayudaría el cambiar mi dieta? Si me ayudaría, ¿entonces que puedo comer? ¿Me ayudaría el bajar de peso?
- ¿Esta alto mi colesterol malo? Los niveles altos de colesterol malo empeoran la enfermedad arterial periférica.
- ¿Esta bien mi presión arterial? La presión arterial alta empeora la enfermedad arterial periférica.
- ¿Esta bien mi nivel de azúcar en la sangre? Un alto nivel de azúcar en la sangre empeora la enfermedad arterial periférica.
- ¿Por que es tan importante tratar la enfermedad arterial periférica? El tratar la enfermedad arterial periférica le ayudara a disminuir el riesgo de un ataque al corazón y un ataque vascular cerebral.

Producido gracias al apoyo de **Bristol-Myers Squibb/Sanofi Pharmaceuticals Partnership**

Para más información, vea a www.MedlinePlus.gov y la búsqueda por "la Enfermedad Arterial Periférica."

©2007 ACP Foundation