

ENFERMEDAD ARTERIAL PERIFÉRICA

Educación sanitaria para el autocuidado

El **autocuidado** es la responsabilidad que cada persona tiene para el fomento, conservación y cuidado de su propia salud.

En esta ficha de salud, te damos la información para que conozcas esta enfermedad y las herramientas necesarias para que mantenga o mejore su autocuidado en la enfermedad arterial periférica.

¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD ARTERIAL PERIFÉRICA?

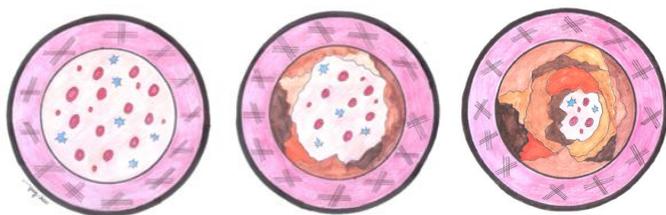
es la reducción del flujo de sangre o el taponamiento de las arterias de las piernas.

El síntoma más habitual es el dolor en la pantorrilla de la pierna cuando camina, es la enfermedad que se llama **claudicación intermitente (CI)**.

Para la detección de la CI la enfermera le realizará una prueba sencilla y no dolorosa llamada **Índice Tobillo-Brazo (ITB)**.

Cuide la piel de los pies y piernas y
haga ejercicio físico diariamente

¿POR QUÉ SE PRODUCE?, la causa principal es la **arteriosclerosis**, placa compuesta por grasas, colesterol, calcio y otras sustancias que se encuentran en la sangre y que se deposita en las paredes de las arterias.



Cuando el taponamiento de las arterias es bastante grave será recomendable la derivación al hospital para la **revascularización de las arterias** ya que la falta de riego sanguíneo puede causar la muerte de los tejidos y aparecer heridas en los dedos y zonas del pie que si no se tratan bien pueden llegar a la amputación de una parte del pie o de la pierna.

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE ALARMA:

- **Calambres, dolor o pesadez** en los músculos de las piernas, durante actividades como caminar o subir escaleras.
- **Pulso débil o ausente** en piernas o pies.

- **Cambio de color en la piel de los pies**, se pueden volver pálidos o azules.
- **Temperatura diferente entre las dos piernas** y los pies se vuelven más fríos.
- **Poco pelo en las piernas y dedos** de los pies.
- **Uñas más débiles en los dedos de los pies**.



¿QUÉ PUEDE HACER PARA PREVENIR LAS COMPLICACIONES?

- **Deje de fumar** y evite ser fumador pasivo.
- **Mantenga un buen control de su estado de salud** y de las enfermedades crónicas: diabetes, hipertensión arterial, hipercolesterolemia y obesidad.
- **Observe diariamente la piel de los pies y de las piernas** para identificar lesiones.
- Realice una **limpieza cuidadosa de los pies** utilizando jabón con pH ácido y enjuagando con agua abundante. Secar suavemente, evitando especialmente que los espacios entre los dedos queden húmedos. Finalmente, hidrate la piel seca con crema hidratante y retire el exceso con una toalla de algodón.
- Tenga **cuidado de las uñas** cortándolas con tijeras de punta roma, o limando con lima de cartón para evitar heridas.
- Utilice **calzado cómodo**, con punta ancha y que sea de piel para facilitar la transpiración.
- **Mantenga la temperatura corporal** (entre 36-37°C) **de las piernas y pies** mediante el uso de calcetines de lana, pero no los exponga a fuentes directas de calor.
- Haga **ejercicio físico diariamente**, camine a paso ligero y cuando aparezca el dolor, deténgase unos minutos hasta que el dolor desaparezca y vuelva a caminar.

Si necesita más información consulte con su enfermera de familia y comunitaria.