



Consejos que salvan vidas: El control de la Diabetes y la enfermedad arterial periférica (P.A.D. siglas en inglés)

¿Cuál es la relación entre la diabetes y la enfermedad arterial periférica?

La enfermedad arterial periférica (P.A.D., por sus siglas en inglés) es una enfermedad común que ocurre cuando se produce un estrechamiento o una obstrucción en las arterias de las piernas por la acumulación de grasa o placa. Cuando las arterias de las piernas están obstruidas, la circulación sanguínea de piernas y pies es menos. Las personas con diabetes corren mayor riesgo de tener la enfermedad arterial periférica. Algunos estudios han descubierto que una de cada tres personas diabéticas mayores de 50 tiene la enfermedad arterial periférica, y esta enfermedad es aún más común entre los afroamericanos e hispanos con diabetes.

Tener la enfermedad arterial periférica y diabetes puede resultar un grave problema.

Aquellas personas que tienen ambas enfermedades son mucho más propensas a tener ataques cardíacos o derrames cerebrales que aquellas que sólo tienen la enfermedad arterial periférica, y es más probable que fallezcan a una temprana edad.

Como muchas de las personas diabéticas pierden la sensibilidad en pies y piernas debido a la afección nerviosa, es posible que tengan la enfermedad arterial periférica pero no pueden sentir ninguno de los síntomas. Por consiguiente, no saben que tienen la enfermedad arterial periférica o pueden tener esta enfermedad durante mucho tiempo antes de ser diagnosticada. Además, cuando la circulación sanguínea de pies y piernas disminuye o se ve obstruida debido a la enfermedad arterial periférica, la cicatrización de cortadas o heridas lleva más tiempo, lo cual puede aumentar el riesgo de amputación (pérdida de un pie o una pierna).

¿Cómo sé si tengo la enfermedad arterial periférica?

Hable con su médico de inmediato si tiene alguno de los siguientes **signos de la enfermedad arterial periférica**:

- Fatiga, cansancio o dolor en piernas, muslos o nalgas que ocurren siempre cuando camina pero desaparecen cuando descansa.
- Dolor en los pies o en los dedos de los pies que ocurre cuando descansa y a menudo le molesta cuando duerme.
- Llagas o heridas en la piel de los pies o dedos de los pies que tardan en cicatrizar.

La mayoría de las personas con la enfermedad arterial periférica no presentan ningún síntoma. Las

directrices publicadas por destacadas organizaciones vasculares recomiendan que se haga una prueba para detectar la enfermedad arterial periférica en personas diabéticas mayores de 50 años. También se recomienda que se hagan la prueba las personas diabéticas menores de 50 años con otros factores de riesgo, tales como que sean fumadores, tengan alta presión de la sangre o problemas de colesterol.

Para determinar si tiene la enfermedad arterial periférica, su médico examinará el pulso de pies y piernas y puede solicitar un análisis llamado índice tobillo-brazo, o ITB. **El índice tobillo-brazo es el mejor análisis para descubrir si usted tiene la enfermedad arterial periférica.** Este examen utiliza ondas sonoras para determinar si hay menor circulación sanguínea en las arterias. Además, compara la presión arterial de los tobillos con la de los brazos. La enfermedad arterial periférica también se puede diagnosticar mediante otros análisis que miden la presión de la sangre en las piernas (presión segmentaria) y los dedos de los pies (índice dedo-brazo) o la circulación sanguínea de las arterias (con ecografía).

¿Qué medidas puedo tomar para controlar mi diabetes y la enfermedad arterial periférica?

La buena noticia es que puede tomar medicinas para prevenir el daño a los vasos sanguíneos y reducir el riesgo de sufrir un ataque del corazón, tener un derrame o perder una pierna al mantener controlada su glucosa en la sangre (azúcar en la sangre) y los demás factores de riesgo de enfermedades cardíacas. Los llamamos **Factores Clave de la diabetes**.

A el análisis de hemoglobina A1C que mide el nivel promedio de glucosa en la sangre durante los últimos 2 a 3 meses.

B la presión de la sangre.

C el colesterol.

Pregúntele a su equipo de atención médica en qué nivel se encuentran estos factores y trabajen juntos para desarrollar un plan a fin de alcanzar sus objetivos. Durante cada visita, pregúnteles cuáles son sus niveles y lleve un control de los mismos. Si no está alcanzando sus objetivos, trabaje con su equipo de atención médica para cambiar su plan.

En la mayoría de los casos, **estos pasos pueden ayudarle a controlar sus Factores Claves de la diabetes** y a reducir el riesgo de sufrir un ataque del corazón, un derrame cerebral o una amputación:

Continúa en la próxima página



P.A.D.
Peripheral Arterial Disease

**Salvando vidas
y extremidades**

Para más información sobre la P.A.D., llame al **1-866-PADINFO (1-866-723-4636)** ó visite **PADCoalition.org** y **vdv.org**



- Siga un plan de alimentación con opciones alimenticias sanas.
- Incluya actividades físicas en su rutina diaria.
- Alcance un peso saludable y manténgalo.
- Tome medicamentos recetados, de ser necesario, para controlar los factores clave.
- Evite fumar.
- Pregúntele a su equipo de atención médica acerca de tomar medicinas antiplaquetarias como aspirina o clopidogrel para prevenir coágulos sanguíneos.

¿Cuáles deberían ser los objetivos de mis Factores Clave?

La American Diabetes Association (ADA) sugiere como objetivos los números de los resultados que se indican a continuación pero sus propios objetivos pueden ser distintos a estos. Hable con su equipo de atención médica acerca de cuáles son los mejores objetivos para usted.

Su azúcar en la sangre. Examine sus niveles de glucemia con un monitor de glucosa tantas veces como lo sugiera su equipo de atención médica. El monitor de glucosa le indica cuál es su nivel de glucosa en la sangre en el momento que se hace el análisis.

Objetivos de la ADA para la glucosa en la sangre	Mis resultados habituales	Mis objetivos
Antes de las comidas: de 90 a 130 mg/dl	de ____ a ____	de ____ a ____
2 horas después del comienzo de una comida: menos de 180 mg/dl	menos de ____	menos de ____

Análisis de hemoglobina A1C. Su equipo de atención médica debe solicitar un análisis de hemoglobina A1C por lo menos dos veces al año. Los resultados indicarán el nivel promedio de glucosa en la sangre durante los últimos 2 a 3 meses.

Objetivo de la ADA para el análisis de hemoglobina A1C	Mi último resultado	Mi objetivo
Menos de 7 por ciento		

Presión de la sangre. Su equipo de atención médica debe controlarle la presión de la sangre en cada visita que usted haga al consultorio.

Objetivo de la ADA para la presión de la sangre	Mi último resultado	Mi objetivo
Inferior a 130/80 mmHg		

Colesterol y triglicéridos. Su equipo de atención médica debe controlar sus niveles de colesterol y triglicéridos (grasa en la sangre) todos los años.

Colesterol LDL	Inferior a 100 mg/dl		
Colesterol HDL	Hombres: Superior a 40 mg/dl		
	Mujeres: Superior a 50 mg/dl		
Triglicéridos	Inferior a 150 mg/dl		



¿Qué necesito saber sobre la planificación alimenticia, la actividad física y las medicinas?

Planificación alimenticia

Muchas personas piensan que tener diabetes significa que no pueden comer sus alimentos favoritos. Pero usted sí puede comer los alimentos que le gustan. Lo que cuenta es la cantidad. Pídale a su equipo de atención médica que lo derive a un nutricionista quien ayuda a personas diabéticas. Juntos pueden diseñar un plan de alimentación que sea adecuado para usted y que le ayude a alcanzar sus objetivos.

- Cuente los carbohidratos (llamados hidratos de carbono).** Los alimentos con carbohidratos como los panes, tortillas, bollos, arroz, galletas, cereales, frutas, jugos, leche, yogurt, papas, maíz, arvejas/pitipuas/chícharos y golosinas son los que más aumentan los niveles de glucosa en la sangre. Mantener la cantidad de carbohidratos en sus comidas y meriendas a un nivel adecuado puede ayudarle a mantenerse dentro de sus objetivos fijados para la glucosa en la sangre la mayor parte del tiempo.
- Elija alimentos con bajo contenido de grasas saturadas.** La disminución de la cantidad de alimentos con grasas saturadas le puede ayudar a reducir su colesterol y prevenir enfermedades del corazón. Los alimentos con alto contenido de grasas saturadas incluyen carnes, mantequilla, leche entera, crema, queso, grasa de cerdo, grasa vegetal, muchos productos horneados y aceites tropicales tales como el aceite de palma y de coco.
- Reduzca la cantidad de alimentos con alto contenido de sodio y sal.** Todos los días limite la cantidad de sodio o sal en sus alimentos a no más de 2,400 mg, 1 cucharadita de sal aproximadamente. Controle la cantidad de sodio en las etiquetas de los alimentos y escoja alimentos enlatados, procesados o congelados con bajo contenido de sodio.
- Adelgace de ser necesario.** Intente adelgazar reduciendo el tamaño de las porciones y haciendo más actividad física a diario.
- Aumente la cantidad de fibra en su alimentación.** Incluya en su alimentación alimentos con alto contenido de fibras, como por ejemplo, frutas, verduras, frijoles secos y arvejas/pitipuas/chícharos, avena y panes, cereales y pastas integrales.

Actividad física

La actividad física diaria le ayuda a disminuir los

niveles de glucosa en la sangre, la presión de la sangre y el colesterol. Además le ayuda a mantener flexibles las articulaciones, fortalece el corazón y los huesos, tonifica los músculos y le ayuda a lidiar con el estrés.

Su equipo de atención médica podría desear examinarle la actividad cardíaca antes de que comience a hacer nuevas actividades. Ellos le pueden ayudar a planear un programa de ejercicios que sea adecuado para usted, especialmente si siente dolor en las piernas al caminar o hacer actividad física. Siga estos consejos para agregar más actividad a su rutina diaria.

- Manténgase activo físicamente durante todo el día.** Trabaje en el jardín o lave su automóvil a mano. Use las escaleras en lugar del ascensor. Bájese del autobús una o dos paradas antes de su oficina y recorra el resto del camino a pie. Camine mientras habla por teléfono.
- Ejercicios aeróbicos.** Algunos ejemplos incluyen: caminar enérgicamente, bailar, jugar fútbol, nadar, hacer aeróbicos acuáticos o montar bicicleta. Intente hacer ejercicio hasta más o menos 30 minutos al día, 5 días a la semana.
- Ejercicios de fortalecimiento muscular.** Trate de levantar pesas algunas veces a la semana. Las pesas no tienen que ser muy pesadas.
- Ejercicios de estiramiento.** Comience cada día estirando todo el cuerpo, especialmente los brazos y las piernas. Durante el día, haga una pausa en su trabajo para estirarse, refrescarse y reducir el estrés.

Las Medicinas

Muchas personas necesitan medicinas así como planificación alimenticia y actividad física a fin de alcanzar sus objetivos para los niveles de glucosa en la sangre, presión de la sangre y colesterol. Si ha tenido diabetes tipo 2 durante un tiempo, es posible que necesite cambiar sus pastillas para la diabetes a fin de alcanzar sus objetivos de glucosa en la sangre. Si necesita inyecciones de insulina, no significa que su diabetes esté empeorando. Sólo quiere decir que usted necesita un cambio en la manera en que alcanza sus objetivos.

Si le resulta difícil alcanzar los números de los resultados fijados como objetivo, hable con su equipo de atención médica acerca de las medicinas y las dosis que toma actualmente. Colabore con su equipo para ajustar sus medicamentos a fin de que le ayuden a alcanzar sus objetivos. También, asegúrese de preguntar si necesita tomar un medicamento antiplaquetario, como aspirina o clopidogrel, para prevenir un ataque del corazón o un derrame cerebral.

**Consejos que
salvan vidas: El
control de la
La diabetes y
la enfermedad
arterial
periférica**



**Salvando vidas y
extremidades**

La **Coalición P.A.D.** es un programa de la Fundación para las Enfermedades Vasculares (Vascular Disease Foundation), una organización educativa sin ánimo de lucro, que ha reunido a más de 70 organizaciones médico-vasculares para que colaboren con el fin de mejorar la salud y la atención médica de las personas con la enfermedad arterial periférica (P.A.D.).

• • •

Para más información sobre la P.A.D., llame al **1-866-PADINFO (1-866-723-4636)** ó visite **PADCoalition.org** y **vdv.org**

¿Qué más necesito hacer para controlar mi diabetes?

- Contrólese los pies a diario** para ver si tiene cortes, ampollas, machas rojas o hinchazón. Llame a su equipo de atención médica de inmediato si tiene alguna llaga que no cicatriza. Además, pídale que le controlen los pies en cada visita.
- Hágase un examen de vista todos los años** para examinar los vasos sanguíneos de los ojos y ver si hay algún indicio anticipado de daño.
- Hágase un análisis de orina todos los años** para controlar el funcionamiento de los riñones.
- Pida que le pongan una vacuna antigripal todos los años** y una vacuna contra la neumonía al menos una vez para no enfermarse. Al cumplir 65 años, debe colocarse otra vacuna contra la neumonía a menos que se haya colocado una durante los 5 años anteriores.

Mi plan de cuidados para la diabetes

Anote tres razones por las que quiere ocuparse mejor de su diabetes.

1. _____
2. _____
3. _____

Anote tres cosas que hará de inmediato para controlar mejor su diabetes.

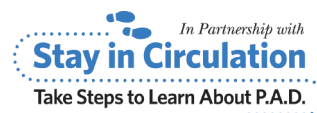
1. _____
2. _____
3. _____

Anote los nombres de las personas que le pueden ayudar a controlar su diabetes (por ejemplo, su esposo o esposa, un amigo o su equipo de atención médica).

1. _____
2. _____
3. _____



Recuerde: Detectar y tratar temprano la enfermedad arterial periférica puede ayudarle a mantener sus piernas sanas y saludables, reducir el riesgo de ataque del corazón o derrame cerebral y salvarle la vida y las extremidades.



Copyright 2008 de la COALICIÓN P.A.D.

Adaptado de publicaciones de la American Diabetes Association y el National Diabetes Education Program