

Enfermedad Arterial Periférica

Enfermedad “del Escaparate”

Unitat d'Angiologia i Cirurgia Vascular

Dr. Xavier Cabot

Dra. Gemma Arnedo

D.U.E. M^oJosé Dorado

Unitat d'Angiologia i Cirurgia Vascular

Dr. X. Cabot

- Recuerdo Anatómico
- Factores de riesgo
- Manifestaciones clínicas

Dra. G. Arnedo

- Diagnóstico
- Tratamiento

DUE MJ. Dorado :

- **Prevención y hábitos saludables**

Enfermedad Arterial Periférica

FACTORES DE RIESGO

Factor de riesgo :Es toda circunstancia o situación que **aumenta las probabilidades** de una persona de contraer una enfermedad o cualquier otro problema de salud.

1. NO MODIFICABLES

Edad

Sexo

Raza/ Genética



2. MODIFICABLES

Tabaquismo

Dislipemia

Hipertensión arterial

Diabetes

Sedentarismo

Obesidad

Hiperhomocisteinemia

Stress



FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES

Tabaquismo

- La vasculopatía periférica ocurre de **2** a **5** veces más en los fumadores que en los no fumadores.
- El tabaco se considera el factor de riesgo más importante para el desarrollo de enfermedad vascular periférica.
- Fumar tan sólo **2** cigarrillos puede multiplicar por **100** la actividad plaquetaria y condicionar el aumento de otras sustancias protrombóticas, como el fibrinógeno o el tromboxano.



Dejar de fumar es la intervención mas importante.

Existen unidades con profesionales sanitarios que nos pueden ayudar.

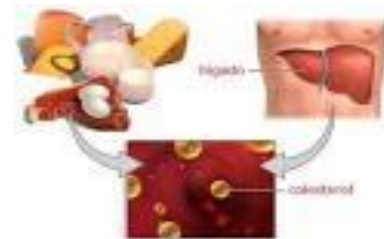
FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES

DISLIPEMIA I

Triglicéridos y Colesterol son los lípidos sanguíneos que se analizan para conocer los niveles de grasa en la sangre.

Triglicéridos:

Los triglicéridos son moléculas de ácidos grasos que constituyen la forma más común de almacenamiento de grasa en el organismo. También viajan en el torrente sanguíneo.



Una tasa alta de triglicéridos en la sangre nos está diciendo que probablemente el consumo de carbohidratos refinados es excesivo, o también que las cantidades que se comen son excesivas. Esta conversión de carbohidrato en grasa es el motivo por el que el azúcar y los hidratos de carbono refinados aumentan el riesgo de **obesidad**.

FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES

DISLIPEMIA II

Colesterol



Tipos de colesterol:

Según su peso molecular se dividen principalmente en **HDL** más conocida como "colesterol bueno", y **LDL**, o "colesterol malo".

Las **LDL** transportan el colesterol a las células, es decir, facilitan la incorporación del colesterol al sistema.

Las **HDL** lo transportan al hígado, donde pasan a formar parte de las sales biliares. La bilis luego pasa al intestino, donde cumple la función de emulsionar las grasas. Parte del colesterol se vincula con la fibra alimentaria y se elimina con las heces.

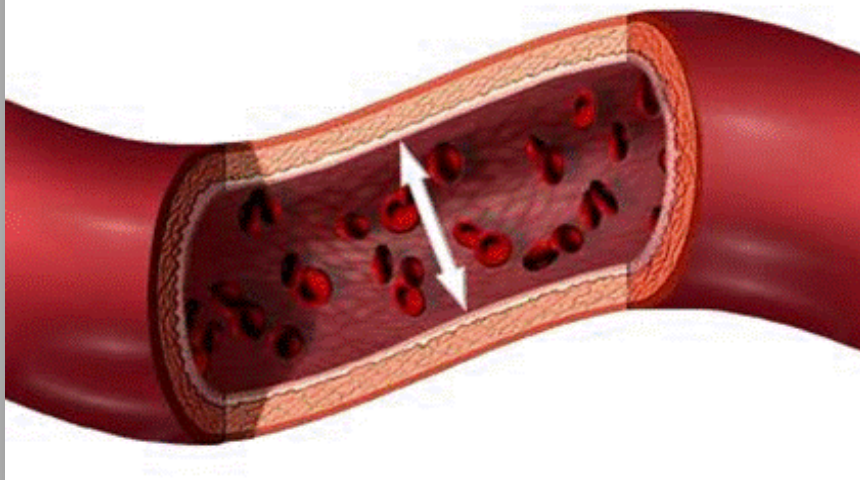
Las **HDL** son el colesterol bueno, porque ayudan a eliminar colesterol del sistema... siempre que la dieta contenga la suficiente fibra alimentaria natural (procedente de verduras, legumbres, cereales integrales, etc.) que lo arrastre. Si el contenido en fibra del bolo alimenticio es escaso, es más fácil que el colesterol sea reabsorbido a través de la mucosa intestinal.

Enfermedad Arterial Periférica

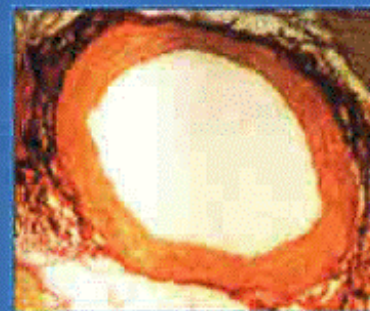
FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES

HIPERTENSION ARTERIAL

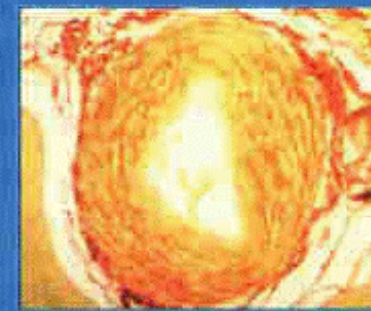
La presión arterial mide la fuerza que se aplica a las paredes arteriales



La Hipertensión es una Enfermedad de la Pared Arterial



Arteria Normal



Hipertensión Arterial

FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES

DIABETES

- Los pacientes con diabetes tienen un riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular **2 a 4** veces superior al observado en la población general de similar edad y sexo
- Las complicaciones cardiovasculares atribuibles a la arteriosclerosis son responsables del 70-80% de todas las causas de muerte en los Pacientes con diabetes .
- Representan más del 75% del total de hospitalizaciones por complicaciones diabéticas.



FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES

Otros...

HIPERHOMOCISTEINEMIA


- La elevación de los niveles plasmáticos de homocisteína estaría relacionada con alteraciones genéticas de su metabolismo, del metabolismo de la vitamina B12 y con la deficiencia de folatos en la dieta.
- la homocisteína lesiona el endotelio en forma directa con formación de trombos y aterogénesis.
- **STRESS**
- **SOBREPESO**
- **SEDENTARISMO**

Enfermedad Arterial Periférica

!!!BUENAS NOTICIAS !!!



Podemos controlar muchos factores de riesgo

- ✓ Abandone inmediatamente consumo de tabaco. 
- ✓ Reduzca la sal en las comidas y el consumo de alcohol.



- ✓ Controle la Presión arterial

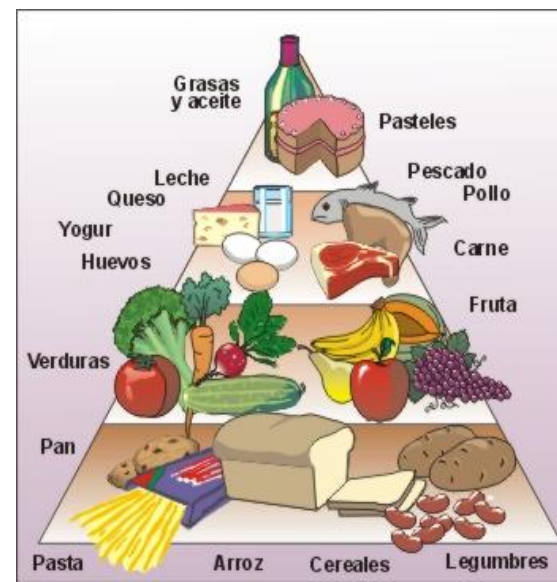


- ✓ Tome una dieta equilibrada y ajustada a sus necesidades de estilo de vida.
Huya de dietas mágicas.

- ✓ ¡¡Aproveche la dieta mediterránea!!

Aumente el consumo de frutas ,verduras y pescado
Introduzca frutos secos y cereales
Limite el consumo de alimentos industriales

- ✓ Siga la dieta recomendada por su médico.
- ✓ Cumplimiento del tratamiento
- ✓ Vigile sus pies.... Lesiones...



!!!BUENAS NOTICIAS !!!

Podemos controlar muchos factores de riesgo

Realice ejercicio con regularidad

- ✓ Mejora del sueño
- ✓ Niveles de glucosa: la actividad física ayuda a regular los niveles de glucosa en sangre
- ✓ Regula la actividad de las catecolaminas: los niveles de adrenalina como los de noradrenalina son estimulados por la actividad física
- ✓ Aumenta la capacidad de resistencia aeróbica cardiovascular.
- ✓ Mejora la flexibilidad: los ejercicios que estimulan el movimiento a través de todo el rango articular permiten preservar y restaurar la flexibilidad de los segmentos corporales
- ✓ Aumenta el Equilibrio y la coordinación
- ✓ Bienestar general . Beneficios psicológicos a corto y largo plazo ...



!!!BUENAS NOTICIAS !!!

!!!Podemos controlar muchos factores de riesgo!!!

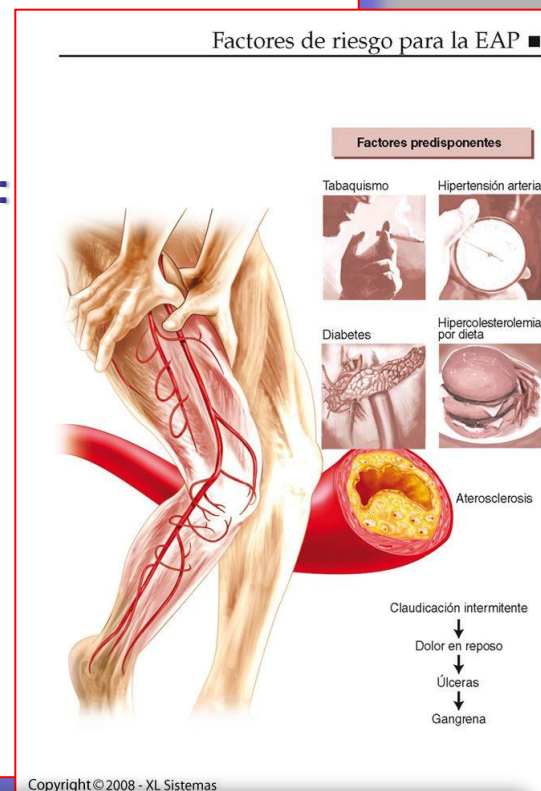
CAMINE...

- ✓ Escoja un zapato apropiado.
- ✓ Use ropa holgada y cómoda.
- ✓ Realice ejercicio con regularidad , al menos 3 veces por semana.
- ✓ Empiece despacio y aumente gradualmente el ritmo y la distancia.
- ✓ Pare cuando comience a sentir dolor, descanse y reinicie la marcha.
- ✓ Cuanto más constante sea, mayores y rápidos serán los resultados.



FACTORES de RIESGO

- Similares a otras enfermedades ateroscleróticas:
 - Edad
 - Sexo
- Historia familiar no confirmada (sí en enfermedad coronaria):
 - Diabetes
 - Hipertensión
 - Tabaquismo
 - Dislipemia
 - Aumento del fibrinógeno
 - Disminución de la tolerancia a la glucosa
 - Hiperhomocisteinemia



Excluyendo los factores inevitables (edad, sexo), los más importantes para desarrollar EAP sintomática son la diabetes y el tabaquismo

!!!BUENAS NOTICIAS !!!

!!!Podemos controlar muchos factores de riesgo!!!



<https://itunes.apple.com/es/app/eap-enfermedad-arterial-periferica/id526431093?mt=8>

<https://itunes.apple.com/es/app/eap-enfermedad-arterial-periferica/id526431093?mt=8>

GRACIAS POR SU ATENCIÓN

