EVP (Enfermedad vascular periférica) Explicación breve y simple de la patología

Relación entre síntomas y cómo aliviarlos

Consejos para mejorar la adherencia Consejos no farmacológicos para mejorar



consiste en un daño u obstrucción en los vasos sanguíneos más alejados del corazón: Las arterias y venas periféricas. Los principales tipos de EVP son los coágulos

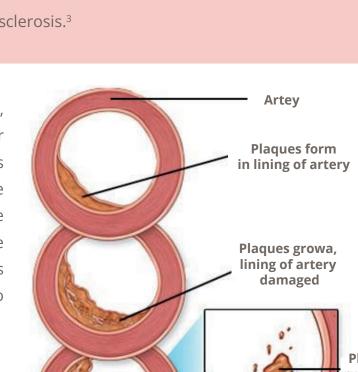
1. Explicación breve y simple de la patología

La EVP provoca el estrechamiento de los vasos sanguíneos, lo que provoca una falta de suministro de sangre, con mayor frecuencia en las piernas y los pies.² La EVP casi siempre es secundaria a la aterosclerosis.³ Si hay demasiado colesterol en la sangre, este y otras sustancias pueden formar depósitos (placa) que se acumulan en las paredes de la arteria. La placa puede provocar que la arteria se estreche o se

La enfermedad vascular periférica (EVP)

sanguíneos, la hinchazón (inflamación) y el estrechamiento y la obstrucción de los

vasos sanguíneos.1



obstruya. Si una placa se deteriora, puede formarse un coágulo de sangre. La placa y los coágulos de sangre pueden disminuir el flujo sanguíneo a través de una arteria. La EVP suele producirse por la acumulación

proceso se denomina ateroesclerosis y reduce el flujo sanguíneo a través de las arterias. La ateroesclerosis afecta a las arterias de todo el cuerpo.4

de depósitos grasos que contienen colesterol (placas) en las paredes de las arterias. Este

periférica (Arterial): Pulsos disminuidos o Sin edema, Úlceras dolorosas redondas y de forma regular en la parte distal del pie, los Claudicación intermitente, Uñas gruesas y

Síntomas de la enfermedad vascular

quebradizas.

de las piernas y los tobillos, Cianosis y dolor

piernas están elevadas, Sin claudicación

El tratamiento anticoagulante de los pacientes con enfermedad tromboembólica venosa (ETV), y concretamente, los pacientes con trombosis

venosa profunda de miembrosinferiores (TVP) se puede dividir en 3 fases más o menos diferenciadas si bien cada vez con límites más

permeables y con finalidades diferentes. Así,

días para apixabán y 21 días para rivaroxabán.

abrir las arterias obstruidas. Al mismo tiempo, puede servir para diagnosticar y

tratar un vaso obstruido. El proveedor de atención médica guía una sonda delgada y flexible (catéter) hacia la parte estrecha de

la arteria. Se infla un globo diminuto para ensanchar la arteria obstruida y mejorar el

utilizando un vaso sanguíneo saludable de

otra parte del cuerpo o un vaso hecho con

• Terapia trombolítica. Si un coágulo

La elevación de las extremidades afectadas, la

actividad muscular y la compresión gradual

Los pacientes con ruptura de la piel asociada

con una disfunción venosa grave pueden beneficiarse de la remisión a un médico para

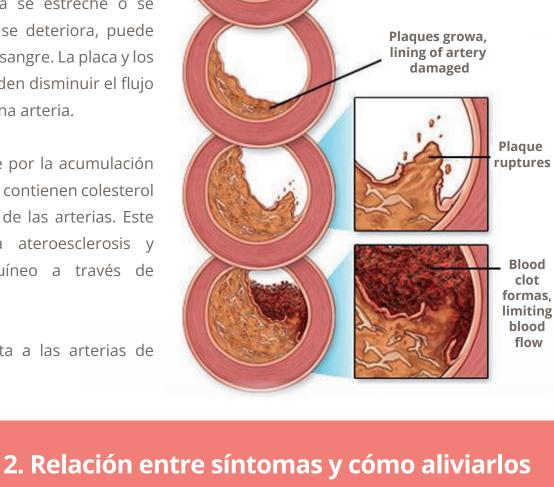
conservador durante un mínimo de 6 meses

El manejo de la EVP está dirigido a aliviar los

ablación venosa si el tratamiento

más eficientes posibles.

intermitente, uñas normales.²



Síntomas de la enfermedad vascular periférica (Venosa): Pulsos normales, Manchas marrones de decoloración en la parte inferior de las piernas, edema dependiente, Úlceras de forma irregular,

tras el diagnóstico de la TVP se inicia el tratamiento de fase aguda, en el que la intención del mismo es impedir la recidiva precoz y la progresión del trombo o su emigración en forma de embolia (generalmente en forma de embolia pulmonar), facilitandola lisis del trombo. Esta primera fase aguda comprende los primeros 5 a 10 días de tratamiento según la concepción clásica de tratamiento anticoagulante parenteral continuadode antivitaminas K (AVK), aunque la incorporación de los anticoagulantes orales directos (ACOD) en el tratamiento agudo (concretamente, rivaroxabán y apixabán) han modificado la duración de este periodo entre 7

La segunda fase del tratamiento anticoagulante, denominada de tratamiento a largo plazo,

comprende el siguiente periodo desde el final de la fase aguda hasta los primeros 3 a 6 meses.

En la última fase de tratamiento, también llamada tratamiento extendido (o profilaxis

secundaria) pretende que no se produzca la recidiva tromboembólica venosa tardía y comprende desde los 3-6 meses de tratamiento anticoagulante al llamado tratamiento

indefinido, inicialmente planteado de por vida, aunque se recomienda una evaluación al menos anual del riesgo de hemorragia y de recidiva tromboembólica del paciente con el fin de ser lo

Otras opciones de tratamiento incluyen las medias compresivas, el filtro de vena cava así como

En esta fase se pretende que la lisis del trombo se realice de la forma más completa posible.

Injertos de bypass Se utiliza un injerto para redirigir el flujo sanguíneo alrededor de una arteria bloqueada o estrechada. Un injerto puede ser un vaso sanguíneo de otra parte del cuerpo o un sustituto sintético. En algunos casos, es necesaria una angioplastia o cirugía para tratar la enfermedad arterial periférica que produce claudicación: Angioplastia y colocación de un estent. Este procedimiento se lleva a cabo para

la trombectomía y la cirugía como procedimiento final del manejo de la EVP.5

flujo sanguíneo. Se inserta un tubo femoral pequeño de malla metálica (estent) en la Blocked arteria para mantenerla abierta. femoropopliteal • Cirugía de baipás. El cirujano crea una vía obstruida alrededor de la arteria

Tibial

arteries

sanguíneo obstruye una arteria, es posible administrar un medicamento disolver el coágulo directamente en la arteria afectada.6

no es efectivo.

tejido sintético.

de las venas en las extremidades inferiores son métodos simples y económicos para promover el retorno venoso. Las úlceras venosas requieren un tratamiento que siga los principios básicos del cuidado de heridas.

síntomas, disminuir la progresión de la oclusión y prevenir complicaciones. tratamiento incluye controlar el dolor, dejar de fumar, hacer ejercicio, controlar los valores de lípidos y el cuidado y la prevención de heridas.³

La "Claudicación intermitente" es la manifestación más frecuente de la EVP. Es una

sensación de dolor, molestia, calambre,

muslos, las caderas, los glúteos o, rara vez, los brazos. La claudicación es una manifestación de isquemia reversible inducida por el ejercicio similar a la angina de pecho. Cuando la enfermedad es leve, puede ser grave puede ocasionar dolor en reposo con atrofia de la piel, alopecia, úlceras isquémicas y gangrena. La enfermedad grave de las arterias periféricas suele requerir angioplastia o cirugía de revascularización (bypass) y puede requerir amputación. El pronóstico en general

mortalidad es relativamente alta porque en general también existe enfermedad coronaria

La claudicación es el dolor en las piernas o los brazos que aparece al caminar o usar los

brazos. El dolor se debe a un flujo sanguíneo

insuficiente hacia las piernas o los brazos. La

claudicación suele ser un síntoma de

arteriopatía periférica, en la que las arterias

que suministran sangre a los brazos o las

piernas (por lo general a las piernas) se estrechan. El estrechamiento suele deberse a

o cerebrovascular.⁷

Claudicación intermitente



Arteries

Falta de pulso o pulso

débil en piernas o pies.

Plaques

Leg muscle pain

Calambres dolorosos en uno

o los dos músculos de la

cadera, los muslos o las

pantorrillas después de hacer

ciertas actividades, como

la acumulación de depósitos de grasa (placas) en las paredes de las arterias.4 Otros síntomas de la EVP incluyen: Sensación de frío en la Entumecimiento o debilidad parte inferior de la pierna o en las piernas. en el pie, en especial en comparación con la otra extremidad.

Dolor cuando usas los

brazos, como dolor y

calambres cuando tejes,

escribes o haces otras tareas manuales.

¿Cuándo consultar al médico?

Preparación para la consulta

síntomas de EVP.4

Cambios en el color de la

piel en las piernas.

se te remita a un médico especializado en trastornos de los vasos sanguíneos (especialista

Dado que las citas pueden ser breves, y es necesario tratar muchos temas, es recomendable que estés preparado. A continuación, incluimos información que te ayudará a prepararte para

Para la EVP, algunas preguntas básicas para hacerle al proveedor de atención médica incluyen

• ¿Existe alguna alternativa al enfoque

• ¿Qué puedo hacer por mi cuenta que

primario que me indica?

pueda ayudarme a mejorar?

 Tengo otras afecciones médicas. ¿Cómo puedo controlarlas de

• ¿Existe alguna alternativa genérica al

medicamento que me receta?

• ¿Hay algún folleto u otro material

• ¿Qué sitios web recomienda visitar?

impreso que pueda llevarme?

manera conjunta?

vascular) o a un médico capacitado en enfermedades cardíacas (cardiólogo).

la cita médica y a saber qué puedes esperar del proveedor de atención médica.

Piel brillante en las piernas.



 Haz una lista de todos los medicamentos, las vitaminas o los suplementos que tomes. E incluye las dosis. Anota las preguntas que quieras hacerle al proveedor de atención médica.

• ¿Cuál es la causa más probable de

• ¿Existen otras causas posibles de

• ¿Qué tipo de pruebas necesito

preparación especial?

¿Estas pruebas requieren alguna

• ¿La EVP es temporal o dura mucho

disponibles, y cuál me recomienda?

• ¿Qué tipos de efectos secundarios suele ocasionar el tratamiento?

• ¿Cuáles son los tratamientos

¿Qué esperar del médico?

o aparecen y desaparecen?

haces ejercicio?

qué frecuencia?

en reposo?

• ¿Cuál es la gravedad de los síntomas?

• ¿Los síntomas mejoran cuando estás

• ¿Consumes productos derivados del

tabaco? Si la respuesta es sí, ¿con

¿Qué puedes hacer mientras tanto?

información sobre estrategias que puedan ayudarte.

Es crucial seguir el plan de tratamiento prescrito

por tu médico. Toma los medicamentos según las indicaciones y asiste a todas las citas

médicas. Debes conocer los medicamentos que

usas, la función de cada uno, cómo y cuándo debes usarlos y los posibles efectos secundarios.

Mantén un registro de tus síntomas y hábitos para compartirlos con tu médico en cada visita. La comunicación abierta y honesta con el equipo médico es fundamental para un manejo

• ¿Los síntomas empeoran cuando

Anota cualquier síntoma que tengas,

incluso los que parezcan no tener relación con el motivo por el cual programaste

¿Qué puedes hacer?

la cita.

las siguientes:

mis síntomas?

mis síntomas?

hacerme?

tiempo?

para responderlas puede ahorrarte tiempo que podrás usar para hablar sobre cualquier detalle del que quieras hablar en mayor profundidad. Es posible que el proveedor de atención médica te haga estas preguntas: • ¿Cuándo comenzaron los síntomas? • ¿Tienes síntomas de forma constante

Si fumas, deja de hacerlo. Fumar aumenta el riesgo de sufrir EVP y puede empeorarla si ya la

padeces. Si necesitas ayuda para dejar de fumar, pídele al proveedor de atención médica

Comer menos grasas saturadas e incorporar más frutas y verduras a tu alimentación son otros

dos hábitos de estilo de vida saludables que puedes probar de inmediato.

Es posible que el proveedor de atención médica te haga muchas preguntas. Estar preparado

No dudes en hacer preguntas adicionales durante la cita médica si hay algo que no entiendes.

4. Consejos no farmacológicos para mejorar La mejor manera de prevenir el dolor de pierna debido a la EVP es mantener un estilo de vida saludable.

Esto significa lo siguiente:

No fumes.

efectivo del la EVP.6

- Haz ejercicio de forma regular, pero consulta con el proveedor de atención médica cuánto ejercicio y qué tipo de ejercicio es el mejor para ti.
- pídele al proveedor de atención médica información sobre las estrategias y los medicamentos que pueden ayudarte. • Sigue una dieta saludable. Una dieta cardíaca saludable, con bajo contenido de grasas saturadas, ayuda a controlar la presión arterial y los niveles de colesterol. • Evita ciertos medicamentos para el

resfriado y la sinusitis. Los medicamentos que contienen pseudoefedrina (Advil Cold & Sinus, Sudafed, otros) contraen los

vasos sanguíneos y pueden aumentar los

síntomas de la EVP.

sin dolor.

• No fumes. Fumar daña las arterias.

Aumenta el riesgo de EVP. Si tienes la EVP, fumar puede empeorar la afección. Si necesitas ayuda para dejar de fumar,

Ejercicio⁶ El ejercicio es una parte importante del tratamiento de la EVP. Hacer ejercicio de forma regular ayuda al cuerpo a aprovechar EVP. A veces, el ejercicio que te ayuda a mejorar puede causar dolor. Sin embargo, no ejercitándote, podrás caminar mayores proveedor de atención médica te recete un tratamiento de ejercicios supervisados para

Cuidado minucioso de los pies⁶

entre los dedos de los pies, ya que esto podría favorecer el crecimiento de hongos.

Mantén un peso saludable. Estilo de vida y remedios caseros⁶

Controla la glucosa

sanguínea.



Consume alimentos bajos en

grasas saturadas.

Mide la presión arterial y el

colesterol.

Usa zapatos que calcen Ten cuidado cuando te Lávate los pies todos Trata rápidamente los días. Sécate los pies bien y calcetines cualquier infección cortes las uñas de completamente. Usa gruesos y secos. fúngica que tengas en los pies. los pies, como el pie crema hidratante para prevenir la formación de atleta. de grietas que puedan provocar infecciones. Sin embargo, no humectes las zonas

Inspecciónate los pies a

diario para ver si encuentras lesiones.

Fuente bibliográfica

Además, intenta dormir con una elevación de algunas pulgadas (centímetros) en la cabecera de

la cama. Por lo general, mantener las piernas por debajo del nivel del corazón reduce el dolor.

Ve a un especialista en

los pies (podólogo) para

que te trate los

juanetes, callos o

callosidades.

proveedor de atención

médica ante la

aparición del primer

signo de irritación o lesión en la piel.

- 1. https://www.texasheart.org/heart-health/heart-information-center/topics/enfermedad-vascular-periferica/ 2. Wiltz-James, L. M., & Foley, J. (2019). Hospital Discharge Teaching for Patients with Peripheral Vascular Disease. Critical Care Nursing Clinics of North America, 31(1), 91–95. doi:10.1016/j.cnc.2018.11.003 3. Swenty, C. F., & Hall, M. (2020). Peripheral Vascular Disease. Home Healthcare Now, 38(6), 294–301.
- doi:10.1097/nhh.0000000000000936 4. Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER). (2022). Mayo Clinic. Rochester, Minnesota. https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/peripheral-artery-disease/symptoms-causes/syc-20350557
 - 6. Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER). (2022). Mayo Clinic. Rochester, Minnesota. https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/peripheral-artery-disease/diagnosis-treatment/drc-20350563

Un flujo sanguíneo insuficiente puede retrasar o evitar la cicatrización. Asimismo, aumenta el riesgo de presentar infecciones. Sigue estos consejos para cuidarte los pies:

Además de los cambios en el estilo de vida, cuida bien tus pies. Las personas con EVP,

especialmente aquellas que también tienen diabetes, corren riesgo de presentar una mala

cicatrización de llagas y lesiones en la parte inferior de las piernas y los pies.

- Clínica Española. doi:10.1016/j.rce.2020.05.009.
- 7. Koon K. Teo. MBBCh, PhD, McMaster University. (2021). Enfermedad arterial periférica (Enfermedad vascular periférica).https://www.msdmanuals.com/es-pe/professional/trastornos-cardiovasculares/enfermedades-arteria les-periféricas/enfermedad-arterial-periférica#top 8. https://www.modernheartandvascular.com/es/what-is-peripheral-vascular-disease/

5. Trujillo Santos, A. J. (2020). Tratamiento de la trombosis venosa profunda de extremidades inferiores. Revista