

¿Tienes riesgo de padecer PAD?

¿Qué es la PAD?

La enfermedad arterial periférica (PAD, por sus siglas en inglés) es el estrechamiento del interior de las arterias periféricas que transportan la sangre del corazón a otras partes del cuerpo. Su causa principal es la acumulación de placa adiposa en las arterias. El tipo más frecuente es la PAD de las extremidades inferiores, en la que se reduce el flujo sanguíneo a las piernas y los pies. Si no se trata, puede aumentar el riesgo de presentar una arteriopatía coronaria, un ataque cardíaco y un ataque o derrame cerebral.

La PAD afecta a alrededor
**de 10 a 12 millones de
adultos estadounidenses
mayores de 40 años.**

¿Quién tiene más riesgo de padecer PAD?



Personas de raza negra

Presentan un mayor riesgo
de padecer PAD durante
su vida que las personas
de raza blanca

Las personas de raza negra
que padecen PAD presentan
un **mayor riesgo de amputación.**



Personas con diabetes

Mayor riesgo de desarrollar
arteriosclerosis,
*la acumulación de depósitos
adiposos en las arterias*

Las personas con diabetes y PAD tienen
hasta **cuatro veces más probabilidades**
de perder una extremidad.



Personas que **fuman**

2 veces
más riesgo de padecer PAD
que las personas no fumadoras

Las personas fumadoras que
padecen PAD suelen **informar**
una calidad de vida inferior a la
de las personas no fumadoras
que padecen PAD.

Otros factores que pueden aumentar
tus probabilidades de padecer PAD:



Nivel de ingresos



Nivel educativo



Acceso a la atención
médica

¿Qué puedes hacer para reducir el riesgo de padecer PAD?

- **Controla la diabetes** y los niveles de azúcar en sangre.
- **Deja de fumar y mantén un estilo de vida saludable**, que incluya una alimentación balanceada y ejercicio físico con regularidad.
- **Alcanza y mantén un peso saludable.**
- **Programa citas periódicas** con tus profesionales de la salud.
- **Quítate los calcetines en la próxima revisión** y deja que el médico te examine los pies.
- **Busca apoyo.** Si no recibes cuidados de salud, puede que en tu comunidad haya clínicas y recursos gratuitos disponibles.

Visita **heart.org/PAD** (sitio web en inglés) para obtener información
sobre los signos, los síntomas y las opciones de tratamiento.