

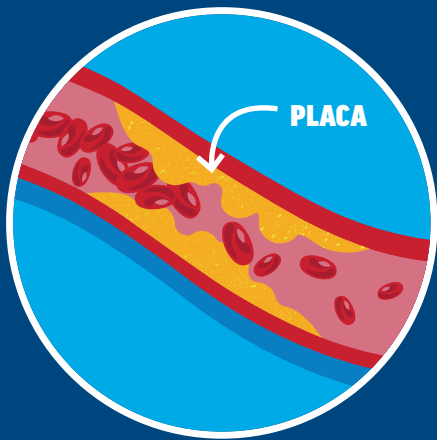
Conversaciones importantes sobre la EAP

Comprender la enfermedad arterial periférica (EAP) y sus factores de riesgo puede resultar abrumador. Esta guía le ayudará a que las conversaciones sobre la EAP sean lo más sencillas posible cuando hable con su familia, sus amigos y su proveedor de atención médica. En esta guía, encontrará tres secciones útiles:

01 Cómo hablar con un ser querido que puede estar en riesgo de tener EAP

02 Cómo hablar con su proveedor de atención médica sobre la EAP

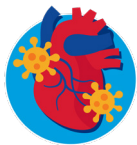
03 Cómo hablar con familiares y amigos sobre el diagnóstico de EAP



Lo que hay que saber sobre la EAP

La EAP es una enfermedad cardiovascular a menudo desconocida, invisible y tratada de forma inadecuada.¹ Se produce cuando las arterias, que transportan la sangre por todo el cuerpo, se obstruyen con placa.² La placa está formada por grasa y colesterol que pueden acumularse en las paredes de las arterias que suministran sangre a las extremidades. Cuando esta acumulación obstruye el flujo sanguíneo, normalmente en las piernas, se denomina EAP.² Las pruebas de detección de la EAP son sencillas y no invasivas, e incluyen un dispositivo de presión arterial en el tobillo y en la parte superior del brazo para comparar el flujo sanguíneo.³

Algunos factores de riesgo aumentan las probabilidades de tener EAP. Estos incluyen los siguientes^{4,5}:



Enfermedad cardíaca



Presión arterial alta



Obesidad



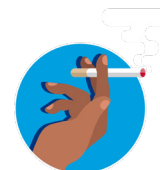
Colesterol alto



Diabetes



Antecedentes familiares de enfermedad cardíaca, EAP o accidente cerebrovascular



Antecedentes de tabaquismo

Cómo hablar con su proveedor de atención médica sobre la EAP

Si cree que usted o un ser querido pueden estar en riesgo de tener EAP, es hora de hablar con un proveedor de atención médica. En la siguiente sección, encontrará ayuda para tener una conversación con su proveedor de atención médica que sea lo más fácil posible. Imprima esta guía y llévela a su cita para asegurarse de obtener todas las respuestas que necesita.

RECORDATORIO



Las pruebas para detectar la EAP son sencillas y no invasivas, y pueden hacerse en cuestión de minutos. Quítese los calcetines y el calzado ANTES de que el médico entre en la sala. De este modo, todo estará listo para el examen de EAP.

COMPRENDER LA EAP

Estas son algunas preguntas que puede hacerle a su médico para comprender mejor la EAP^{4,5}:

1. A veces me duelen las piernas cuando camino o hago ejercicio. ¿Podría tener EAP?

2. ¿La EAP aumenta el riesgo de desarrollar otras enfermedades cardíacas o vasculares? Si es así, ¿qué puedo hacer al respecto?

3. ¿Puede comprobar el pulso de mis pies?

4. ¿Hay alguna prueba adicional que deba hacerme para obtener más información?

TRATAR LA EAP

Si le han diagnosticado EAP, existe tratamiento. Estas son algunas preguntas para plantear respecto del tratamiento⁶:

1. ¿Qué opciones de tratamiento puedo considerar?

2. ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de esas opciones?

3. ¿Corro riesgo de que me amputen una extremidad? ¿Cómo puedo evitarlo?

4. ¿Qué más debo saber sobre el control y el tratamiento de la EAP?

CONTROLAR LA EAP

Si su médico cree que puede tener EAP, aquí tiene algunas preguntas que puede hacerle para ayudarlo a controlar su enfermedad:

1. Sé que el ejercicio ayuda, pero ¿cómo puedo hacerlo si tengo dolor en las piernas?

2. Cuando me duelen las piernas, ¿caminar puede causar más daño?

3. ¿Cómo puedo reducir la presión arterial?

4. ¿Qué puedo hacer para reducir el colesterol?

5. ¿Qué recursos y apoyo existen para ayudarme a dejar de fumar?

6. Sé que la dieta desempeña un papel importante. ¿Qué alimentos debo consumir y cuáles debo evitar?

7. ¿Cuánto ejercicio debo hacer?

VISITE SAVELEGSCHANGELIVES.COM
PARÁ OBTENER MÁS INFORMACIÓN.



Pueden aplicarse tarifas de datos.

Cómo hablar con un ser querido que puede estar en riesgo de tener EAP

En esta sección, encontrará ayuda para informar a un familiar o amigo de su riesgo de tener EAP:

EXPLICAR LA EAP

Cuando mantenga una conversación para informar a un ser querido sobre la EAP, siga estos cuatro pasos:

1. Ofrezca una visión general de lo que es la EAP para ayudarlo a entender la enfermedad. Encontrará información útil para explicar la EAP en la página uno de la sección *Lo que hay que saber sobre la EAP*.
2. Completen juntos [el formulario de evaluación de riesgos Save Legs. Change Lives.™](#) para identificar los posibles factores de riesgo que pueden aumentar las probabilidades de tener EAP.
3. Ayude a su ser querido a comprender los signos y síntomas a los que debe prestar atención y pregunte si tiene alguno de ellos actualmente.
4. Converse sobre los próximos pasos que pueden dar juntos.

DETECTAR LAS SEÑALES

Ayude a sus familiares o amigos a comprender los signos y síntomas de la EAP a los que deben prestar atención. Estos son algunos síntomas que deben considerarse^{4,5}:



Piel seca o descolorida



Llagas en los pies



Pérdida del vello de las piernas



Entumecimiento, debilidad o pesadez en piernas o pies



Calambres dolorosos en las piernas



Dolor de piernas en reposo

ENTRAR EN ACCIÓN

Una vez que haya informado a sus familiares y amigos sobre la EAP, hable sobre los siguientes pasos:

- Anime a sus familiares y amigos a hablar con un proveedor de atención médica sobre la EAP y sus posibles riesgos, y a hacerse pruebas de detección. Ofrezcase a acudir a la cita con ellos.
- Asegúrese de que su ser querido complete el formulario de evaluación de riesgos [Save Legs. Change Lives.™](#) y lo lleve a la cita con un proveedor de atención médica.
- Continúe prestando atención a los signos y síntomas que pueda experimentar su ser querido.
- Eduque a otros familiares, amigos y miembros de la comunidad sobre la EAP.



Cómo hablar con familiares y amigos sobre el diagnóstico de EAP

Si le han diagnosticado recientemente EAP, esta sección le servirá de ayuda para informar a sus familiares y amigos sobre su diagnóstico. Saque el tema de conversación cuando se sienta más a gusto.

RECIBIR APOYO

¿No sabe dónde o cuándo hablar con su familia y amigos sobre la EAP? Vea los consejos a continuación

¿Dónde mantendrá esta conversación?

- Considere algunos lugares donde planee mantener estas conversaciones.
- Mantenga la conversación en persona y utilice un dispositivo móvil o un ordenador para mostrar el sitio web [SaveLegsChangeLives.com](https://www.savelegschangelives.com), ver videos educativos y mostrar elementos visuales que ayuden a comprender la EAP.
- Utilice este documento durante la conversación para que pueda repasar las respuestas de su médico y los elementos visuales de esta guía que le ayudarán a explicar la EAP.
- Elija un lugar en el que se sienta a gusto, posiblemente mientras realizan una actividad juntos, como después de la iglesia, mientras comen juntos o mientras cocinan.
- Si tiene que hablar de su diagnóstico de EAP a través de una llamada telefónica, comuníquese a su ser querido con antelación para que pueda disponer del tiempo necesario.
 - Pídale que consulte [SaveLegsChangeLives.com](https://www.savelegschangelives.com) en su teléfono u ordenador para que pueda entender mejor la EAP.

¿Qué cambios hará en su estilo de vida con los que ellos pueden ayudar?

- Piense en los cambios en su estilo de vida que le recomendó su proveedor de atención médica y que su familia y amigos pueden hacer con usted o ayudarlo a hacer.
- Estos cambios pueden incluir modificar la dieta y los hábitos culinarios o comenzar a hacer ejercicio.³

¿Con quién compartirá su diagnóstico?

- Piense en algunos amigos y familiares con los que se sienta a gusto compartiendo esto.
- Le recomendamos que mantenga conversaciones personales con sus familiares y amigos sobre la EAP.

VISITE SAVELEGSCHANGELIVES.COM PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Referencias:

1. Afzal N, Sohn S, Scott CG, et al. Surveillance of peripheral arterial disease cases using natural language processing of clinical notes. *AMIA Jt Summits Transl Sci Proc.* 2017;28-36.
2. About Peripheral Artery Disease (PAD). American Heart Association. Consultado el 1 de agosto de 2024 en <https://www.heart.org/en/health-topics/peripheral-artery-disease/about-peripheral-artery-disease-pad>
3. Glossary of Vascular Terminology. Baylor Medicine. Consultado el 1 de agosto de 2024. <https://www.bcm.edu/healthcare/specialties/cardiovascular-medicine/vascular-health/frequently-asked-questions>
4. Peripheral Artery Disease (PAD) Symptoms & Causes. Mayo Clinic. Consultado el 1 de agosto de 2024 de <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/peripheral-artery-disease/symptoms-causes/syc-20350557>
5. Hirsch AT. Peripheral Arterial Disease Detection, Awareness, and Treatment in Primary Care. *JAMA.* 2001;286(11):1317. doi:10.1001/jama.286.11.1317.
6. Olin JW, Sealove BA. Peripheral Artery Disease: Current Insight Into the Disease and Its Diagnosis and Management. *Mayo Clin Proc.* 2010;85(7):678-692. doi:10.4065/mcp.2010.0133.