

Enfermedad vascular

Blood Vessel Disease

Blood vessel disease is also called peripheral vascular disease or peripheral artery disease. It is the narrowing of the blood vessels in the abdomen, legs and arms. Blood vessel disease is caused by a build-up of fatty deposits called plaque that narrows blood vessels. When the blood vessels narrow, less oxygen-rich blood gets to your body parts. This can cause tissue and cell death. Blood vessel disease is the leading cause of amputations.

Signs of Blood Vessel Disease in the Abdomen, Legs and Arms

- Muscle pain, aches or cramps
- Cool, pale skin, cold hands and feet
- Reddish-blue color of the skin and nails of the hands and feet
- A sore that takes a long time to heal or when scabbed over, looks black
- Loss of hair on legs, feet or toes
- Faint or no pulse in the legs or feet
- Pain with exercise that goes away when you rest

If you have any of the signs, call your doctor to get checked.

La enfermedad de los vasos sanguíneos también se denomina enfermedad vascular periférica o enfermedad arterial periférica. Es el estrechamiento de los vasos sanguíneos del abdomen, las piernas y los brazos. La enfermedad vascular es causada por la acumulación de depósitos de grasa llamados placa que estrechan los vasos sanguíneos. Cuando los vasos sanguíneos se estrechan llega menos sangre rica en oxígeno a las partes del cuerpo. Esto puede causar la muerte de tejidos y células. La enfermedad vascular es la principal causa de amputaciones.

Signos de la enfermedad vascular en el abdomen, las piernas y los brazos

- Dolor muscular, molestias o calambres.
- Piel fría y pálida, manos y pies fríos.
- Color azul rojizo de la piel y las uñas de manos y pies.
- Una herida que tarda mucho en sanar o que cuando tiene costras se ven negras.
- Pérdida de vello en las piernas, los pies o los dedos de los pies.
- Pulso débil o inexistente en las piernas o los pies.
- Dolor con el ejercicio que desaparece al descansar.

Si tiene alguno de los síntomas, llame al médico para que lo examine.

Risk Factors

You are at higher risk for blood vessel disease if you:

- Smoke
- Have diabetes
- Are over the age of 45
- Have high cholesterol
- Have high blood pressure
- Have a family member with heart or blood vessel disease
- Are overweight
- Are inactive

Your Care

Blood vessel disease may be prevented or slowed down with healthy choices.

- Keep your blood pressure in a healthy range.
- If you have diabetes, keep your blood sugar in a healthy range.
- See your doctor each year.
- Do not smoke or use tobacco.
- Exercise each day.
- Eat a diet low in fat and high in fiber.
- Manage your stress.

Your care may also include medicine and surgery.

Talk to your doctor about your treatment options.

Factores de riesgo

El riesgo de padecer una enfermedad vascular es mayor si:

- fuma,
- tiene diabetes,
- tiene más de 45 años,
- tiene el colesterol alto,
- tiene presión arterial alta,
- tiene un familiar con enfermedad cardíaca o vascular,
- tiene sobrepeso o
- es inactivo.

Cuidados

La enfermedad vascular se puede prevenir o ralentizar con decisiones saludables.

- Mantenga la presión arterial en un rango saludable.
- Si tiene diabetes, mantenga el nivel de azúcar en sangre en un rango saludable.
- Vaya al médico una vez al año.
- No fume ni consuma tabaco.
- Haga ejercicio a diario.
- Lleve una dieta baja en grasas y alta en fibra.
- Controle el estrés.

Su atención también puede incluir medicamentos y cirugía.

Hable con el médico sobre las opciones de tratamiento.