

Enfermedad arterial periférica (PAD): cómo empezar un programa de caminatas

¿Qué es PAD?

La enfermedad arterial periférica (PAD, por sus siglas en inglés) es una afección en la que los vasos sanguíneos que llevan la sangre a las piernas y los pies (arterias) se estrechan u obstruyen con un material ceroso llamado placa. La obstrucción puede causar dolor en las nalgas, los muslos, las pantorrillas o los pies cuando se está activo. También puede hacer que las heridas en estas zonas sanen más lentamente. La arteriopatía periférica no puede curarse, pero los tratamientos pueden mejorar el flujo sanguíneo y reducir el dolor.

¿Por qué caminar?

Caminar puede ayudar a reducir el dolor y los calambres. También puede ayudarle a caminar más lejos sin tener que detenerse. Caminar es una actividad de salud que te ayuda a:

- Sentirse mejor, hacer más y mantenerse activo durante más tiempo
- Reducir el estrés
- Alcanzar y mantener un peso saludable
- Mejorar la presión arterial y la glucosa (azúcar) en sangre y el colesterol, reduciendo las posibilidades de sufrir un ataque al corazón o un derrame cerebral

¿Cómo empiezo un programa de caminatas?

Comenzará su programa de caminatas en un gimnasio o centro de rehabilitación. Allí, un especialista en ejercicio físico vigilará su presión arterial, su frecuencia cardíaca y su ritmo cardíaco mientras camina. Comprobarán sus niveles de dolor mientras hace ejercicio y ajustarán el programa según sea necesario. También:

- Se asegurarán de que cualquier problema de salud, como la diabetes, se mantenga bajo control
- Le ayudarán Con sus objetivos de nutrición
- Le enviarán información actualizada a su médico.

A medida que se fortalezca, le ayudarán a crear un programa en casa que pueda hacer por su cuenta, con un familiar o en un gimnasio.



¿Qué debo hacer para estar seguro?

Siga estos consejos para mantenerse seguro y aprovechar al máximo su programa de caminatas:

- Lleve zapatos y calcetines cómodos. Asegúrese de que no estén ni demasiado sueltos ni demasiado apretados.
- Revise sus pies todos los días en busca de ampollas, heridas o puntos dolorosos. Díganos de inmediato si encuentra uno.
- Pida a su cónyuge o a un buen amigo que le acompañe. Lo hace más agradable y es más seguro, sobre todo al principio. Cuando esté más fuerte, puede escuchar música, un podcast o un libro con auriculares.
- Considere la posibilidad de utilizar un maletín o un andador si tiene problemas de equilibrio. Es bueno tener ese apoyo adicional. Un andador con asiento proporciona un lugar para descansar.
- Siga su progreso:
 - Lleve un reloj y mida el tiempo que puede caminar antes de sentir dolor.
 - Anota el tiempo y la distancia que ha caminado cada vez.

Puede que no veas cambios durante los dos primeros meses, pero no se desanime. Con el tiempo, empezará a ver y sentir la diferencia.

Mi programa de caminatas

¿Cuáles son las 3 razones por las que quiere empezar un programa de caminatas?

¿Cuáles son las 3 cosas que hará para seguir con su programa de caminatas?

¿Quién le ayudará a iniciar y mantener su programa de caminatas?

Ejemplos de un programa de caminatas

1 Calentamiento (5 minutos).

Camine lentamente durante 5 minutos para ayudar a que sus articulaciones y músculos se aflojen. Haga algunos estiramientos fáciles si se siente bien.

2 Empiece a caminar.

Comience a un ritmo que le haga sentir un dolor o molestia leve o moderada en 3 a 5 minutos.

- El dolor puede ser un calambre o un ardor, o sentirse como un cansancio extremo.
- Es posible que sienta el dolor en la pantorrilla (parte inferior de la pierna) o que una pierna le duela más que la otra.
- Caminar cuesta arriba puede hacer que le duela más o que le duela antes.

Tómese su tiempo y tenga paciencia. El dolor se pasará.

3 Pare y descanse.

Cuando alcance un nivel de dolor moderado, deténgase y descanse hasta que desaparezca. Puede descansar de pie o sentado.

4 Siga caminando y parando.

Cuando el dolor desaparezca, camine un poco más. Descanse cuando su cuerpo se lo pida. Si no siente alguna molestia, es posible que no esté trabajando lo suficiente. El objetivo es tener algún nivel de dolor antes de dejar de caminar. A medida que sus piernas mejoren, puede llegar a caminar de 35 a 40 minutos cada día, sin contar el tiempo de descanso.

5 Refrézquese y haga un seguimiento de su progreso.

Termine su programa caminando lentamente durante los últimos 5 minutos. También puede hacer algunos estiramientos ligeros mientras su cuerpo se enfría. Anote el tiempo, la distancia y los síntomas. Felicítese por un gran entrenamiento.

6 Cumpla con su programa.

La clave para mejorar es seguir con ello. Una vez que alcance su objetivo de 30 a 40 minutos, hágalo de 3 a 5 veces por semana. Si se siente con fuerzas, aumente el tiempo de caminata a 50 o 60 minutos cada vez, o intente caminar cuesta arriba. Es necesario caminar al menos 3 veces por semana para progresar.

Peripheral Artery Disease (PAD): Getting started on a walking program

Intermountain Health cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2022-2024 Intermountain Health. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. FS729S - 11/24 (Last reviewed - 11/22) (Spanish translation by CommGap)