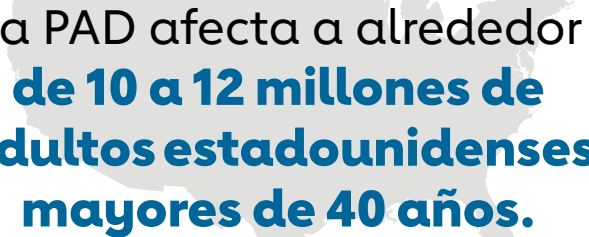


# ¿Tienes riesgo de padecer PAD?

## ¿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.