



## Consejos para caminar más que pueden salvarle la vida a las personas con enfermedad arterial periférica

### ¿Por qué caminar?

Caminar puede influir bastante en las personas con enfermedad arterial periférica conocida en inglés como PAD. Estudios recientes demuestran que para muchas personas con esta enfermedad un programa estructurado de caminatas es uno de los mejores tratamientos para reducir los dolores en las piernas o los calambres (claudicación) al caminar. De hecho, los estudios indican que, con el paso del tiempo, un programa estructurado de caminatas es casi siempre más efectivo y puede funcionar mejor que los medicamentos o la cirugía para ayudar a que las personas que tienen esta enfermedad caminen más tiempo y distancias más largas sin que el dolor los detenga.

Un programa regular de caminatas le permitirá:

- Mantenerse más activo.
- Reducir el estrés y ayudar a relajarse.
- Controlar la glucosa en su sangre, la presión arterial, el colesterol y el peso corporal.
- Mejorar el tono muscular.
- Reducir las probabilidades de sufrir un ataque al corazón o al cerebro.
- Estar tranquilo porque está cuidando de su salud.

### ¿Cómo empiezo un programa de caminatas?

La mejor forma de empezar es con un programa especial supervisado de caminatas diseñado para personas con enfermedad arterial periférica. En este tipo de programas, trabajará de cerca con profesionales en salud que conocen a las personas con enfermedad arterial periférica y que diseñarán para usted una rutina o un programa supervisado de caminatas. Su proveedor de servicios de salud puede ayudarle a encontrar un programa estructurado de caminatas para personas con enfermedad arterial periférica en un hospital local, en un centro de rehabilitación cardíaca o un centro clínico de ejercicios.

Si no puede asistir a un programa supervisado de caminatas para personas con enfermedad arterial periférica puede hacerlo usted mismo usando la

guía del programa que aparece más adelante. Puede utilizar una máquina de caminar en casa o en un gimnasio. También, puede caminar en un centro comercial o en lugares seguros al aire libre. Antes de comenzar, hable con su proveedor de servicios de salud para definir un programa que se ajuste a sus necesidades.



### ¿Qué necesito saber antes de empezar?

Ya sea que asista a un programa especial supervisado de caminatas para personas con enfermedad arterial periférica o lo haga por sí mismo, mantenga estos puntos en mente.

- **Haga tiempo en su horario para caminar al menos de 3 a 5 veces por semana.**
- **Defina su primera meta en 35 minutos de tiempo total de caminata**, sin contar el tiempo que toma para descansar cuando comienza a sentir dolor en sus piernas.
- **Aumente lentamente hasta alcanzar la meta final de 50 minutos de caminata.** Este proceso puede tomar unos cuantos meses.
- **A medida que mejore y sienta menos dolor, trate de aumentar 5 minutos de caminata por semana.** La mayoría de personas comienza a ver cambios reales a partir de los dos o tres meses, pero podría tomar más tiempo.
- **Sea constante en su programa** para que pueda mantener las mejoras que ha logrado al caminar más tiempo y más lejos con menos dolor.
- **Trate de no abandonar el programa por más de dos días** entre sesiones para que sus músculos se mantengan trabajando.
- **Tómese su tiempo.** Aunque al principio puede ser doloroso, al acostumbrarse podrá caminar más tiempo con menos dolor.



**P.A.D.**  
Peripheral Arterial Disease

Salvando vidas y extremidades

Para más información sobre la P.A.D., llame al **1-866-PADINFO (1-866-723-4636)** ó visite **PADCoalition.org** y **vdv.org**

Consejos para caminar más que pueden salvarle la vida a las personas con enfermedad arterial periférica



Salvando vidas y extremidades

Para más información sobre la P.A.D., llame al 1-866-PADINFO (1-866-723-4636) ó visite PADCoalition.org y vdf.org

## ¿Qué pasos debo seguir para obtener los mejores resultados de mi programa de caminatas para personas con enfermedad arterial periférica?

Estudios de investigación demuestran que las personas con enfermedad arterial periférica obtienen los mejores resultados cuando asisten a un programa estructurado y supervisado de caminatas que utiliza los pasos que se describen a continuación.

### **Paso 1** Calentamiento (5 minutos)

Empiece cada sesión caminando lentamente por dos o tres minutos para relajar sus piernas. Haga algunos estiramientos sencillos. Estire los músculos de sus pantorrillas y muslos entre 10 ó 15 segundos por cada pierna. Use la siguiente guía de estiramientos.

#### **Empuje la pared**

Estire la pantorrilla apoyando sus manos contra una pared y párese unos 3 ó 4 pies lejos de ella. Acerque un pie a la pared, doble la rodilla y diríjalo hacia la pared. Mantenga recta la pierna de atrás, con el pie totalmente asentado y los dedos dirigiéndose hacia delante. Manténgase así entre 10 ó 15 segundos; repítalo con la otra pierna.



**Doble la pierna**—Estire el frente de su muslo derecho, apoyando su mano izquierda contra la pared. Jale el pie derecho hacia sus glúteos con la mano derecha. Mantenga su rodilla en línea recta hacia el suelo. Manténgase así entre 10 ó 15 segundos. Apoye su mano derecha contra la pared y repita el estiramiento del muslo con el pie izquierdo y la mano izquierda.



### **Paso 2** Empiece a caminar

Camine a un ritmo que le produzca dolor leve o moderado en 3 a 5 minutos. El dolor lo sentirá como un calambre o tensión en la pantorrilla o el muslo. En una escala de 1 a 5, debería ubicar el dolor leve en 3 y el dolor moderado en 4.

### **Paso 3**

#### **Pare y descanse**

Cuando alcance un nivel de dolor de 3 ó 4, pare y descanse hasta que el dolor desaparezca. Puede descansar de pie o sentado.

### **Paso 4**

#### **Repita los pasos anteriores de caminata y descanso**

Después de que el dolor desaparezca, repita varias veces los pasos anteriores de caminata y descanso. Aunque puede ser doloroso, necesita caminar bastante rápido para sentir dolor leve o moderado en sus piernas. Si no siente dolor, es probable que no esté trabajando lo suficiente para recibir los beneficios del programa. Puede ser que le hayan dicho que detuviera los ejercicios cuando sintiera algún dolor, como el dolor de pecho. Sin embargo, la meta del programa para personas con enfermedad arterial periférica es alcanzar un nivel moderado de dolor en las piernas antes de detenerse.

Durante los primeros dos meses del programa de caminatas, aumente lentamente hasta alcanzar un total de 35 minutos en cada sesión, sin contar los periodos de descanso. A medida que vaya progresando, agregue unos cuantos minutos por semana.

Con el paso del tiempo, trate de aumentar 5 minutos por semana a sus sesiones para alcanzar la meta de 50 minutos de tiempo total de caminata.

### **Paso 5**

#### **Enfriamiento**

Termine cada sesión caminando lentamente los últimos 5 minutos. Después de los ejercicios de estiramiento, cruce sus manos hacia los hombros y abrácese por la magnífica sesión de ejercicios que acaba de terminar.

### **Paso 6**

#### **Sea constante en su programa de caminatas.**

Una vez haya alcanzado su meta de 50 minutos de tiempo de caminata al menos de 3 a 5 veces por semana, sea constante en su programa. Debido a que las caminatas se vuelven más fáciles y puede realizarlas en distancias más largas sin dolor, rétese usted mismo para esforzarse más. Como parte de su sesión, trate de caminar cuesta arriba o de subir gradas. O bien, agregue una pendiente a su rutina en la caminadora. Marque en

**Consejos para caminar más que pueden salvarle la vida a las personas con enfermedad arterial periférica**



**Salvando vidas y extremidades**

La Coalición P.A.D. es un programa de la Fundación para las Enfermedades Vasculares (Vascular Disease Foundation), una organización educativa sin ánimo de lucro, que ha reunido a más de 70 organizaciones médico-vasculares para que colaboren con el fin de mejorar la salud y la atención médica de las personas con la enfermedad arterial periférica (P.A.D.).

• • •

Para más información sobre la P.A.D., llame al 1-866-PADINFO (1-866-723-4636) ó visite PADCoalition.org y vdf.org

su calendario los días y las horas que caminará y trate de no desviarse. Si no cumple con una sesión de caminata o está demasiado ocupado para caminar los 50 minutos, camine unos cuantos minutos las veces que pueda durante el día.

**Consejos para obtener los mejores resultados de su programa de caminatas.**

- **Use zapatos cómodos, ni muy flojos ni muy apretados.** Los zapatos deben ser resistentes, no estar desgastados, y tener suelas gruesas y suaves que amortigüen sus pies y absorban el impacto. Use siempre medias para evitar las ampollas. Aspecto muy importante si padece de diabetes.
- **Examine sus pies todos los días, especialmente si padece de diabetes.** Es probable que tenga cortaduras, heridas, ampollas o astillas que tal vez no sienta. Si encuentra una cortadura o herida que no sana, comuníquese con el equipo que le provee de servicios de salud. Si estos problemas no se tratan pueden provocar infecciones severas y hasta la pérdida de un pie o una pierna.
- **Busque un amigo que camine con usted y que le ayude a disfrutar de sus sesiones de caminatas.** Su amigo debe estar dispuesto a caminar en el mismo horario y a la misma velocidad.
- **Disfrute las caminatas.** Puede escuchar música. Caminar en el parque. Caminar en el centro comercial y ver vitrinas. O bien, buscar un centro comunitario que tenga una máquina de caminar y usarla. Varíe su programa de caminatas para no aburrirse.
- **Permítase el placer de comprar un bastón con asiento** para tener un lugar donde sentarse y descansar.
- **Cuando camine,** use reloj para establecer cuánto tiempo puede caminar antes de sentir dolor en sus piernas. Para su próximo cumpleaños, pida un cronómetro para controlar los minutos que camina.
- **Controle su progreso** escribiendo el número de minutos y la distancia total que camina durante cada sesión, y cuánto tiempo camina antes de sentir dolor en las piernas. Haga una tabla sencilla y colóquela en su cocina o dormitorio para que pueda ver cuánto está avanzando.

- **Recompense sus esfuerzos** por cumplir las metas de sus caminatas. Sobre todo, sea paciente y no sea tan exigente con usted mismo. A la enfermedad arterial periférica le tomó muchos años para desarrollarse en sus piernas. O sea que tomará unos cuantos meses antes de que usted empiece a sentirse mejor o movilizarse más con menos dolor.

**Plan de caminatas que puede salvarme la vida**

Escriba tres razones por las que quiere comenzar un programa de caminatas.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Escriba tres acciones que pondrá en práctica para ser constante en su programa de caminatas.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Escriba el nombre de las personas que pueden ayudarle a comenzar el programa y a ser constante en él (por ejemplo, un amigo, un compañero de trabajo o el equipo que le provee servicios de salud):

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



**Recuerde:** Empezar un programa regular de caminatas y ser constante puede ayudar a mantener sus piernas sanas, a reducir su riesgo de ataque al corazón o al cerebro y a salvar sus piernas y extremidades.

