



## Insuficiencia vascular

*La sangre es bombeada a todo el cuerpo para suministrar a todos los tejidos el oxígeno y los nutrientes que necesitan para sobrevivir, y eliminar a la vez los desechos. Las arterias son los vasos que transportan la sangre del corazón al resto del cuerpo. A medida que las personas envejecen, o si padecen de determinadas enfermedades (como la diabetes), la capacidad de bombear sangre hacia todos los tejidos disminuye. La causa puede ser un corazón debilitado o el estrechamiento de las arterias.*

### Medidas para ayudar con la insuficiencia vascular

- Dejar de fumar
- Mantenerse físicamente activo
- Tomar todos sus medicamentos recetados
- La cirugía vascular puede ser una opción

En las personas con diabetes con heridas provocadas por una lesión, la insuficiencia vascular puede impedir que cicatricen. Esto se debe a que no llega suficiente sangre a la herida para ayudar a su cicatrización. La insuficiencia vascular también puede provocar heridas: si el flujo de sangre es demasiado deficiente como para aportar suficiente oxígeno y nutrientes a las heridas y eliminar los desechos, el tejido empieza a morir y esa zona se convierte así en una herida.

He aquí algunas medidas que puede tomar para prevenir la insuficiencia vascular.

#### Cambios en el estilo de vida

- El tabaquismo interrumpe el suministro de sangre hacia los tejidos, por lo que dejar de fumar es una de las formas más importantes de prevenir la insuficiencia vascular. Su médico de familia puede hablar con usted sobre los medicamentos disponibles y sugerirle programas de apoyo para dejar de fumar.
- Hable con su médico de familia

sobre el nivel de actividad física que debería mantener. A veces, el caminar puede ayudar a mejorar la circulación sanguínea en las piernas.

- Recuerde tomar todos los medicamentos que le hayan recetado.

#### Medicamentos

- Algunos medicamentos, como los que disminuyen el colesterol, pueden prevenir el estrechamiento de sus arterias.

#### Cirugía vascular

- Para las personas con enfermedad vascular grave, la cirugía puede ser una opción. Sin embargo, es necesario estar lo suficientemente saludable para someterse a una operación quirúrgica, y el cirujano debe considerar que esta le ayudará con su afección.

La insuficiencia vascular puede plantear desafíos para su vida o la de sus seres queridos. Trabajar con su equipo de atención de la salud le permitirá tener las mayores probabilidades de llevar una vida plena, activa y saludable.