

# Programa de caminatas para la enfermedad arterial periférica (EAP)

La enfermedad arterial periférica (EAP) es una afección en la que las arterias de las piernas están gravemente dañadas. Caminar puede resultar doloroso con esta enfermedad. En consecuencia, es posible que empiece a caminar menos. Esto debilita los músculos de las piernas. Lo que, a su vez, produce más dificultades y dolor al caminar. Un programa de caminatas puede ayudarlo a romper este círculo vicioso. Aquí encontrará qué puede hacer para comenzar.



## Caminar más distancia sin dolor

El ejercicio fortalece los músculos de las piernas que están debilitados. Además, con el ejercicio, entrena esos músculos para que funcionen con menos oxígeno. De esta manera, los músculos de las piernas funcionan mejor a pesar de la reducción del flujo de sangre. Cualquier persona que tenga EAP puede beneficiarse de un programa de caminatas.

Beneficios del programa:

- Le permite caminar más tiempo y una mayor distancia sin sentir claudicación. La claudicación es un dolor en las piernas que aparece al hacer ejercicio y desaparece al descansar.
- Le permite hacer más actividades y mantenerse más activo
- Mejora su salud y su bienestar general
- Ayuda a controlar el nivel de azúcar en la sangre y la presión arterial
- Ayuda a mejorar la salud, sin riesgo y a un costo muy bajo o sin costo alguno

## Cómo comenzar

Es posible que en el hospital local, un centro vascular o un centro de rehabilitación cardíaca tengan un programa de caminata especial para personas con enfermedad arterial periférica. De ser así, esta sería la mejor opción. Pero si no tiene acceso a un programa de ese tipo o dicho programa no está cubierto por su seguro, puede caminar por su cuenta. Siga los siguientes pasos en cada sesión de ejercicio:

- **Paso 1.** Comience a un ritmo que le permita caminar durante 5 a 10 minutos antes de empezar a sentir claudicación. Esta sensación es desagradable, pero no le causa daño. Siga caminando hasta que la claudicación no le permita continuar.
- **Paso 2.** Deténgase y descanse durante 3 a 5 minutos, solo lo suficiente para que alivie el dolor. Puede descansar parado o sentado. Algunas personas prefieren llevar consigo un bastón o una silla plegable liviana.
- **Paso 3.** Comience a caminar otra vez a un paso que le permita andar durante 5 a 10 minutos sin sentir dolor. Es posible que deba ir a un ritmo más lento que en el paso 1. A continuación, descanse de nuevo.
- **Paso 4.** Repita este proceso hasta que haya caminado durante un total de 45 minutos. El tiempo total, incluidos los descansos, deberá ser de 60 a 80 minutos. Es posible que al principio no pueda hacer los 45 minutos completos de caminata. Camine tanto como pueda y aumente de a poco la duración de las caminatas a medida que mejora.

## Aproveche el programa al máximo

- **Camine, al menos, 3 veces a la semana.** No deje que transcurran más de 2 días entre las caminatas. Si pasa demasiado tiempo sin caminar, aunque solo sea una o dos semanas, podría echar a perder la mayor parte de los beneficios del programa.
- **Encuentre un buen lugar para caminar.** Al principio, es posible que le sea más fácil caminar en una cinta para caminar o una pista de atletismo. De esta forma, no corre el riesgo de alejarse demasiado para luego no poder regresar. Asegúrese de tener cerca un lugar al abrigo de la intemperie cuando haga mal tiempo, como un gimnasio o un centro comercial.
- **Use zapatos con suelas resistentes y flexibles.** El talón debe encajar bien en el zapato, sin resbalar. Debe haber suficiente espacio para poder mover los dedos de los pies.
- **Haga un seguimiento de cuánto tiempo camina.** Puede usar un podómetro para que le muestre el progreso diario. También puede ver cuánto más lejos puede caminar con el tiempo.
- **Pida a un amigo que lo acompañe.** Quizás disfrute caminar con compañía. O bien, si lo prefiere, haga que sus caminatas sean un tiempo de relajación a solas.
- **Diviértase en las caminatas.** Escuche música mientras camina y descansa. Camine en su parque o lugar favorito. Hable con la gente del gimnasio o con las personas que encuentra en el camino. Mientras descansa, puede mirar escaparates, leer o dar de comer a los pájaros. Haga lo que sea necesario para disfrutar las sesiones de ejercicio.