

## 10.7. Dolor en las pantorrillas al andar

La **claudicación** es un dolor en las pantorrillas o muslos. Generalmente ocurre al caminar o subir escaleras. Al parar, el dolor cede. El dolor suele aparecer siempre tras caminar la misma distancia.

La causa está en las arterias que llevan la sangre a las piernas. Estas arterias son más estrechas debido a la **arteriosclerosis**, producida por el cúmulo de grasa en estas. Cuando sus músculos hacen ejercicio necesitan más sangre y las arterias enfermas no son capaces de hacerla llegar.

Es más frecuente en varones. Las personas fumadoras o con diabetes mal controlada es más probable que presenten este problema.

### ¿Qué puede hacer?

- Para mejorar su enfermedad es **imprescindible dejar de fumar**.
- El **ejercicio físico** mejora la circulación. Ha de ser programado e ir poco a poco. Consiste en caminar hasta que aparece el dolor. En ese momento se para. Cuando el dolor desaparece, vuelva a caminar. Es conveniente realizar 30-60 minutos de ejercicio al día. Cada vez será capaz de caminar distancias más largas sin dolor.
- La natación y la bicicleta son también beneficiosas.
- Controle su **peso**, cualquier kilo de más es perjudicial para sus piernas.
- Cuide su **dieta**. Coma más fruta y verdura. Incluya en sus comidas un plato de vegetales (sopas, potajes, ensaladas). Si come algo entre horas, elija una fruta.
- Controle su **presión arterial**. Si la tiene alta, cumpla con el tratamiento indicado por su médico. Evite el exceso de sal.
- **Conozca sus niveles de colesterol**. Su médico le informará si está elevado y qué debe hacer para reducirlo.
- Si es **diabético**, procure llevar un buen control de su azúcar en la sangre.
- Elija **ropa cómoda**. Evite las prendas apretadas y los cinturones. Evite llevar medias o calcetines que hagan presión en las piernas.
- **Cuide sus pies**. Utilice calzado cómodo y calcetines holgados de algodón. Sea muy cuidadoso al cortarse las uñas. Es mejor usar cortauñas.
- **Protéjase del frío**. Los cambios bruscos de temperatura empeoran la circulación.



- Debe acudir a un **servicio de urgencias o llamar al 112**:
  - En caso de dolor brusco en una pierna.
  - Si la pierna cambia de color, se vuelve pálida y fría.

### ¿Dónde conseguir más información?

- [www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/pad/materials/pad\\_extfctsht\\_spanish.html](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/pad/materials/pad_extfctsht_spanish.html)
- <http://familydoctor.org/familydoctor/es/diseases-conditions/peripheral-arterial-disease-and-claudication.html>
- <http://salud.discapnet.es/Castellano/Salud/Enfermedades/EnfermedadesDiscapacitantes/C/Claudacion/Paginas/Claudacion.aspx>

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si la distancia que recorre sin dolor es cada vez más corta.
- Si el dolor persiste con el reposo.
- En caso de hacerse alguna herida en las piernas.
- Si observa zonas negras en los dedos de los pies, o en los pies.

