

10.7. Dolor en las pantorrillas al andar

El dolor que aparece en las pantorrillas al caminar y que rápidamente se alivia al pararse se llama claudicación intermitente y suele deberse a que no llega bien la sangre a las piernas. El dolor suele aparecer siempre tras caminar una distancia parecida.

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. Cuando los músculos hacen ejercicio, necesitan más sangre y las arterias enfermas no son capaces de hacerla llegar.

Es más frecuente en hombres. 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**. Evite las grasas y los dulces. Coma más fruta y verdura. 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 médica o 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, así como 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 cortaúñas.
- **Protéjase del frío**. Los cambios bruscos de temperatura empeoran la circulación.
- Si tiene frío en las piernas o en los pies, no los ponga muy cerca de un fuente de calor; abríguese y póngase en una habitación caliente.



- 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?

- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000577.htm>
- <http://es.familydoctor.org/condicion/enfermedad-arterial-periferica-y-claudicacion/>
- <https://www discapnet.es/areas-tematicas/salud/enfermedades/enfermedades-discapacitantes/claudicacion-intermitente>

¿Cuándo debe consultar a su médico/a 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.

