

17/05/2016

Caminar más de una hora al día reduce a la mitad el riesgo de padecer arteriopatía periférica



La arteriopatía periférica es el conjunto de signos y síntomas que se manifiestan cuando se produce una disminución del flujo sanguíneo en una extremidad, y es un potente predictor de episodios cardiovasculares y cerebrovasculares. Un estudio realizado con 3.207 personas mayores de 49 años de 28 centros del área metropolitana de Barcelona y el Barcelonés Norte ha demostrado que caminar una hora al día reduce a la mitad el riesgo de padecer esta enfermedad y que la actividad física en pacientes ya enfermos se asocia a un menor empeoramiento.

La arteriopatía periférica es el conjunto de signos y síntomas que se manifiestan cuando se produce una disminución del flujo sanguíneo en una extremidad. Su prevalencia varía entre el 3,7% y 8,5% en la población general. Su incidencia aumenta en pacientes con factores de riesgo cardiovascular como son: la edad, ser hombre, fumar, padecer diabetes, tener hipertensión arterial y/o dislipemia. La arteriopatía periférica es un potente predictor de episodios cardiovasculares y cerebrovasculares.

La mayoría de los pacientes no tienen síntomas, y por tanto, no consultarán al médico por este motivo. De los pacientes que tienen síntomas, la claudicación intermitente es la manifestación

clínica más frecuente, y consiste en dolor en las piernas que aparece al caminar y desaparece con el reposo. La manera de detectar esta enfermedad es a través del llamado índice tobillo-brazo. Para hacer esta determinación necesitamos un doppler y un aparato para tomar la presión arterial manual. Esta prueba no invasiva, económica y fácil de hacer, es muy útil para evaluar la circulación arterial de las piernas.

En nuestro trabajo se han estudiado 3.207 sujetos, mayores de 49 años, correspondientes a la cohorte ARTPER. Es un estudio multicéntrico (28 centros de salud del área metropolitana de Barcelona y el Barcelonés Norte) y de base poblacional.

El estudio ha demostrado que caminar una hora al día reduce a la mitad el riesgo de padecer enfermedad arterial periférica. No obstante, también hemos observado que cualquier tipo de actividad física y duración es más beneficiosa que la alternativa de no hacer nada. Y cuando nos referimos a actividad física no lo limitamos a ir a caminar y a hacer deporte, sino a limpiar la casa, subir escaleras, ir a comprar a pie... todas ellas son actividades físicas que ayudan a preservar la circulación en las extremidades inferiores.

Por lo tanto, la actividad física es un factor protector de enfermedad arterial periférica, y en los pacientes que ya tienen la enfermedad se asocia a un menor empeoramiento de ésta. Varios mecanismos pueden explicar los beneficios de la actividad física, por ejemplo, niveles altos de actividad física pueden reducir la arteriosclerosis mediante la mejora de la hipertensión arterial, la diabetes y la dislipemia. También la actividad física favorece el aumento de la circulación en las piernas, lo que incluye un aumento de la circulación colateral y un aumento de flujo de sangre al músculo.

Anna Ruiz Comellas

Centre d'Atenció Primària Sant Joan de Vilatorrada, Sant Joan de Vilatorrada
annaruizcom@gmail.com

Maria Teresa Alzamora Sas

Rosa Forés Raurell

Guillem Pera

Antonio Heras

Pere Torán Monserrat

Institut Universitari d'Investigació en Atenció Primària (IDIAP) Jordi Gol

José Miguel Baena Díez

Centre d'Atenció Primària La Marina, Barcelona

Xavier Mundet Tudurí

Departamento de Medicina - UAB

Xavier.Mundet@uab.cat

Referencias

Ruiz Comellas, Anna; Pera, Guillem; Baena Díez, José Miguel; Heras, Antonio; Alzamora Sas, Maria Teresa; Forés Raurell, Rosa; Torán Monserrat, Pere; Mundet Tudurí, Xavier. [The](#)

[relationship between physical activity in leisure time and the ankle-brachial index in a general Spanish population: The ARTPER study. *Medicina Clínica \(English Edition\)*. 2015, vol. 145, num. 10, p. 419-426. doi: 10.1016/j.medcle.2016.03.022.](#)

[View low-bandwidth version](#)