

La importancia de la dieta en el manejo de la enfermedad arterial periférica sintomática

The Importance of Diet in the Management of Symptomatic Peripheral Arterial Disease

Eduardo Hernández-Hernández,^{1*} Andrea Paulina Sixtos-Ramírez.¹

Introducción

El siguiente trabajo presenta los resultados de la discusión del journal club de la Coordinación de Investigación del Hospital Ángeles Lindavista realizado el 11 de septiembre de 2024, con la participación de quince estudiantes de pregrado de cuarto año de la carrera de médico cirujano de la UNAM, adscritos al hospital, la sesión estuvo guiada por los doctores en ciencias Raúl Sampieri Cabrera, Laura Gómez Virgilio y Gustavo López Toledo, así como por la médica Azucena Brito.

El artículo que se presentó y discutió fue *“An unfavorable dietary pattern is associated with symptomatic peripheral artery disease”* publicado en el año 2024.¹

La enfermedad arterial periférica (EAP) se trata de un trastorno que afecta comúnmente extremidades inferiores, se presenta con un amplio espectro de signos y síntomas que van desde dolor durante la deambulación (claudicación), ulceración, gangrena, dolor en reposo, hasta la limitación funcional. Se define como el producto de una disminución progresiva del aporte sanguíneo producido por el desarrollo y evolución de lesiones estenosantes a nivel de las arterias y que, según el grado de afectación, se expresa por diferentes manifestaciones clínicas (estadios de Fontaine).² La principal etiología conocida en el desarrollo de EAP es la aterosclerosis resultante de la acumulación de lípidos y material fibrótico en la circulación periférica causante de la disminución

Sugerencia de citación: Hernández-Hernández E, Sixtos-Ramírez AP. La importancia de la dieta en el manejo de la enfermedad arterial periférica sintomática. *Aten Fam.* 2025;32(2):158-160. <http://dx.doi.org/10.22201/fm.14058871p.2025.2.91034>

Este es un artículo open access bajo la licencia cc by-nc-nd (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

¹Pregrado de la carrera de médico cirujano, Facultad de Medicina, UNAM.

^{*}Correspondencia:
Eduardo Hernández-Hernández
mc21hehe3058@facmed.unam.mx

del flujo sanguíneo; la evolución clínica es dependiente del lugar obstruido y del tamaño del trombo formado en el tiempo y su posible migración a distintos órganos.²

El curso clínico puede ser sintomático o asintomático, dependiendo de la gravedad y evolución de las lesiones ateroscleróticas en la vasculatura. Debido a mecanismos adaptativos secundarios a lesiones neuropáticas, este trastorno puede pasar desapercibido en la exploración física, lo que ha impulsado el uso de herramientas diagnósticas como la medición del índice tobillo-brazo (ITB). La enfermedad arterial periférica (EAP) se define por un ITB ≤ 0.90 . Un ITB entre 0.91 y 0.99 se considera límite, normal entre 1.00 y 1.40, y no comprimible cuando es >1.40 .²

Afecta aproximadamente a 237 millones de personas en todo el mundo, con una prevalencia estimada de 10% en adultos mayores de 55 años, siendo más frecuente en mujeres que en hombres. Es la tercera causa de morbilidad cardiovascular aterosclerótica, después de la enfermedad coronaria y el accidente cerebrovascular.³

Los factores de riesgo modificables de la EAP incluyen el tabaquismo, la diabetes, la dislipidemia y la hipertensión arterial, cuyo control reduce el riesgo de progresión. Entre los no modificables se encuentran la edad avanzada (≥ 70 años), los antecedentes familiares, el riesgo genético y el sexo femenino.² Sin embargo, en los últimos años, la evidencia ha puesto cada vez más énfasis en el papel

de la nutrición como un factor clave en la prevención y el manejo de esta enfermedad, como lo indican Loreaux y cols.,¹

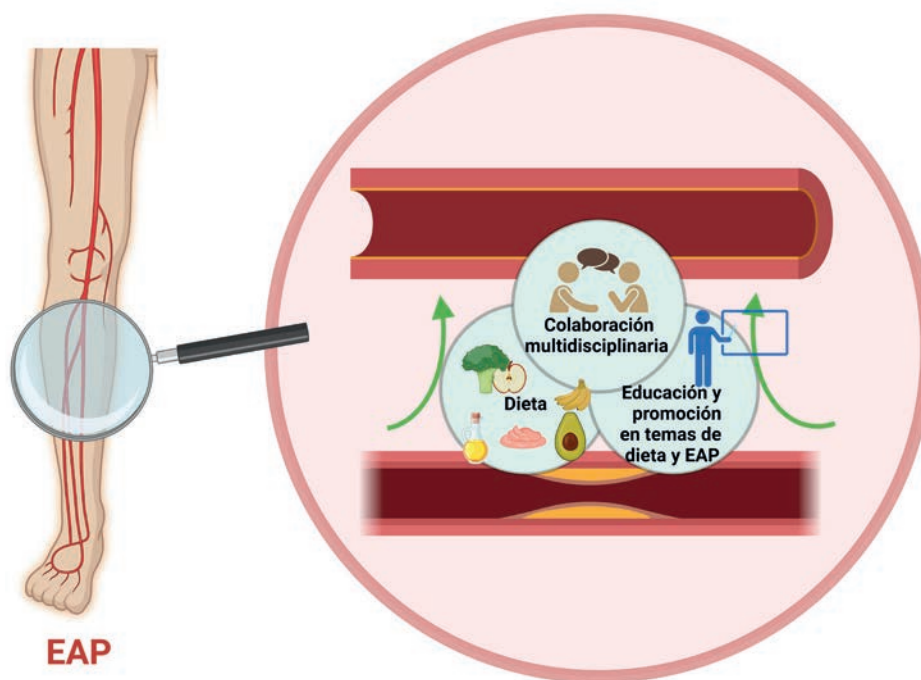
Desarrollo

La enfermedad arterial periférica y la dieta tienen una relación estrecha que a menudo se subestima en la historia clínica. Esto se debe, en gran parte, a la falta de herramientas para una valoración objetiva de la alimentación en los pacientes, así como a la limitada formación de muchos médicos en el asesoramiento nutricional.

El consumo equilibrado de nutrientes es fundamental en la prevención de enfermedades circulatorias, especialmente a través de una ingesta adecuada de ácidos grasos insaturados, frutas y verduras. Un ejemplo destacado es el

Figura 1.

La importancia de la dieta en el manejo de la enfermedad arterial periférica sintomática (EAP)



omega-3, cuyos beneficios cardiovasculares incluyen la reducción de triglicéridos, el aumento del colesterol HDL y la disminución del riesgo de formación de placas de ateroma, además de mejorar la función endotelial. La promoción de una alimentación balanceada es clave tanto en la prevención como en el manejo de la enfermedad arterial periférica. En este contexto, la dieta mediterránea ha sido analizada como una estrategia eficaz para reducir el riesgo de desarrollo y progresión de la enfermedad, debido a su alto contenido en frutas, verduras, granos integrales, aceite de oliva y frutos secos, así como su bajo aporte de grasas saturadas y azúcares añadidos.⁴

Otro eje fundamental es la educación tanto del paciente como del médico. Es esencial disponer de información clara y concisa sobre la relevancia de una alimentación saludable en la prevención y el manejo de la EAP. En este sentido, el desarrollo de materiales educativos, como folletos y videos, así como la implementación de herramientas sensibles y específicas para facilitar la evaluación nutricional en la atención primaria, contribuye a mejorar la identificación y el tratamiento de esta condición.⁵

Por último, la práctica médica siempre ha sido colaborativa. Por ello, es fundamental reconocer la importancia del trabajo multidisciplinario entre médicos, nutricionistas, enfermeros y otros profesionales de la salud para garantizar una atención integral y efectiva del paciente.

Conclusiones

La alimentación desempeña un papel fundamental en la prevención y el desarrollo de diversas patologías, especialmente aquellas relacionadas con el sistema cardiovascular. Por ello, es esencial contar con herramientas que permitan una evaluación objetiva y precisa de la dieta. El cuestionario Cardiovascular-Dietético 2 (CDQ-2) facilita esta valoración mediante una puntuación global de los alimentos, en la que una mayor puntuación refleja una mejor calidad de la dieta.

Referencias

1. F, Jéhannin P, Le Pabic E, Paillard F, Le Faucheur A, Mahe G. An unfavorable dietary pattern is associated with symptomatic peripheral artery disease. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2024 Sep;34(9):2173-2181.
2. Zemaitis MR, Boll JM, Dreyer MA. Peripheral Arterial Disease. *StatPearls.* Treasure Island (FL). 2024.
3. Song P, Rudan D, Zhu Y, Fowkes FJI, Rahimi K, Fowkes FGR, et al. Global, regional, and national prevalence and risk factors for peripheral artery disease in 2015: an updated systematic review and analysis. *Lancet Glob Health.* 2019;7(8):e1020-e30.
4. Moras E, Khan MI, Song DD, Syed M, Prabhakaran SY, Gandhi KD, et al. Pharmacotherapy and revascularization strategies of peripheral artery disease. *Curr Probl Cardiol.* 2024;49(4):102430.
5. Canonico ME, Hess CN, Rogers RK, Bonaca MP. Medical Therapy for Peripheral Artery Disease. *Current Cardiology Reports.* 2024;26(6):651-659.