

Diabetes: Neuropatía periférica - [Diabetes: Peripheral Neuropathy]



La neuropatía periférica es uno de los diversos problemas de los nervios causados por la diabetes. Es causada por daño a los nervios que controlan la sensación de dolor, de tacto, de temperatura y de vibraciones.

¿Qué la causa?

Con el paso del tiempo, los altos niveles de azúcar en la sangre pueden dañar los nervios de todo el cuerpo. Cuanto mayor sea su nivel de azúcar en la sangre, mayor es el riesgo de daño a los nervios. Su riesgo también aumenta a medida que envejece y por cuánto más prolongada sea su diabetes. Fumar y beber demasiado alcohol también puede aumentar su riesgo.

La neuropatía debida a la diabetes afecta primero a los nervios sensoriales más largos del cuerpo. Debido a esto, los problemas de los nervios a menudo se inician en los pies.

¿Cuáles son los síntomas?

- Tiene hormigueo, entumecimiento, opresión, o un dolor ardiente o punzante en los pies, las manos u otras partes del cuerpo.
- Tiene disminución o aumento considerable de sensibilidad al tacto ligero o a la temperatura.
- Se siente débil y tiene pérdida del equilibrio y de la coordinación.

Aunque la neuropatía puede empezar casi en cualquier parte del cuerpo, en la mayoría de los casos afecta a los pies y las piernas. Una disminución en la capacidad para sentir dolor y una lenta curación pueden conducir a:

- Deformidades en huesos y articulaciones.
- Callos en los pies, ampollas o úlceras.
- Infección.

Los síntomas se desarrollan poco a poco a lo largo de meses o años. Pueden empeorar durante el embarazo. Es posible que al principio tenga una leve sensación de ardor en la zona afectada. Si los niveles de azúcar en la sangre permanecen altos durante varios años, la sensación de ardor empeorará y luego desaparecerá lentamente. Y es sustituida por entumecimiento o falta de sensibilidad. Esto hace que sea fácil que pase desapercibida una lesión.

Una pequeña lesión en el pie, como la causada por zapatos que no ajusten bien, podría conducir a mayores problemas debido a que usted no está consciente de la lesión. La disminución de la sensibilidad también puede alterar la forma de caminar, lo que da lugar a problemas de huesos o de articulaciones. Si no se tratan los problemas de los pies, pueden llegar a ser tan graves que le tengan que amputar el pie o la parte inferior de la pierna.

Si tiene diabetes y está preocupado por una lesión del pie, llame a su médico de inmediato.

¿Cómo se trata?

La neuropatía diabética no tiene cura. Sin embargo, el tratamiento puede retardarla y ayudarlo a manejar los síntomas.

- Mantenga su nivel de azúcar en la sangre dentro de los límites ideales. La mayoría de las personas adultas que no están embarazadas deben intentar mantener un nivel promedio de hemoglobina A1c (A1c) inferior al 7%.
- Mantenga sus pies sin llagas ni infecciones, y trate cualquier problema del pie de inmediato.

Algunas personas hallan que los medicamentos, la fisioterapia, la acupuntura o la neuroestimulación eléctrica transcutánea (TENS, por sus siglas en inglés) les sirven para aliviar el dolor.

¿Qué precauciones debe tomar si tiene neuropatía?

Mantenga su nivel de azúcar en la sangre bajo control.

Esto puede prevenir que empeore la neuropatía y puede reducir su riesgo de otros problemas relacionados.

Cuide sus pies.

- Revise sus pies todos los días para detectar problemas como piel agrietada o resquebrajada, ampollas, callos o uñas encarnadas.
- En cada cita, haga que su médico le revise los pies, las articulaciones, el equilibrio y la manera en que camina.
- Haga que su médico o un podólogo le haga un examen completo de los pies al menos una vez al año. Este examen puede detectar una pérdida de sensibilidad en sus pies, lo que puede conducir a problemas más graves en los pies.
- Lo mejor es que alguien capacitado en el cuidado de los pies se encargue de las uñas de sus pies. Pueden ocurrir fácilmente lesiones cutáneas alrededor de las uñas y conducir a infecciones graves.

También las manos pueden lesionarse fácilmente. Para protegerlas, utilice agarraderas y evite el agua caliente al cocinar. Compruebe siempre la temperatura de su baño o ducha utilizando una parte de su cuerpo que pueda sentir la temperatura normalmente, como por ejemplo el codo. No use los pies para comprobar la temperatura.

Mantenga hábitos saludables.

- Haga ejercicio de manera regular.
- Controle su presión arterial.
- Siga una dieta saludable.
- No fume.
- Limite el consumo del alcohol.