

Diabetes y el daño en los nervios

Los nervios envían y reciben mensajes del cerebro sobre dolor, temperatura y sensaciones. Les indican a los músculos cuándo y cómo moverse. También controlan los sistemas del organismo para digerir los alimentos y orinar. Aproximadamente la mitad de todas las personas con diabetes tienen algún tipo de daño en los nervios. Es más común en aquellos que tienen la enfermedad desde hace años. El daño en los nervios debido a la diabetes se llama neuropatía diabética. Puede causar muchos tipos de problemas.

Pero si mantiene un nivel de glucosa dentro de los límites deseados, puede ayudar a prevenir o retrasar el daño en los nervios. También existen tratamientos que pueden ayudar.

Los dos tipos más comunes son:

Neuropatía sensoriomotora, también conocida como neuropatía periférica

Esta puede causar hormigueo, dolor, entumecimiento y debilidad en las manos y pies.

Neuropatía autonómica

Este tipo puede causar:

- problemas digestivos (sensación de estar lleno, náusea, vómitos, diarrea o estreñimiento)
- problemas con el funcionamiento de la vejiga
- problemas para tener relaciones sexuales
- mareos o desmayos
- más o menos sudoración
- ausencia de las típicas señales de advertencia de un ataque al corazón
- ausencia de las señales de advertencia de un bajo nivel de glucosa
- cambios en la manera en que los ojos reaccionan a la luz y oscuridad

Las personas con diabetes también pueden tener lo que se denomina neuropatía focal. Con este tipo de daño en los nervios, se ve afectado un nervio o un grupo de nervios, lo que causa dolor o debilidad repentina. Puede resultar en visión doble, parálisis en un lado de la cara, denominada parálisis de Bell, o dolor en la parte delantera del muslo u otras partes del cuerpo.

Las personas con diabetes también corren peligro de que se les compriman los nervios. Algo en el cuerpo presiona el nervio, lo que impide que envíe señales. El síndrome del túnel carpiano es una causa común de entumecimiento y hormigueo en los dedos, y puede producir dolor muscular y también debilidad.

Es posible que sea difícil diagnosticar el daño en los nervios porque la causa de sus síntomas pueden ser otras afecciones. Los síntomas pueden ser muy leves. Es beneficioso saber a qué síntomas debe estar atento y reportarlos a su equipo de atención médica. Haga una lista de sus síntomas. Su médico le hará un examen y una serie de pruebas para verificar el daño en los nervios.

Si usted ya tiene daño en los nervios, el control de la glucosa en sangre y estas medidas pueden prevenir o retrasar más daño, además de disminuir sus síntomas.

- **Mantenga su nivel de glucosa dentro de los límites deseados.**

La planificación de comidas, actividad física y medicamentos, de ser necesarios, pueden ayudarlo a alcanzar el nivel objetivo. A continuación se encuentran los límites recomendados por la Asociación Americana de la Diabetes. Pregúntele a su equipo de atención médica qué límites son los adecuados para usted.

Límites deseados:

- Cuando me despierto y antes de comer - 80 a 130 mg/dl
- Dos horas después de comenzar a comer - menos de 180 mg/dl

- **Reporte indicios de daño en los nervios a su médico.**

- **Si usted tiene problemas, debe recibir tratamiento inmediato.**

El tratamiento a tiempo puede ayudar a evitar problemas más adelante. Por ejemplo, curarse una infección del pie cuando recién surge puede ayudar a evitar la amputación.

- **Cuídese los pies.**

Examíneselos todos los días. Si ya no siente dolor en los pies, es posible que no note una lesión en el pie. Esté atento a llagas, cortes o desgarres de la piel. También busque callos, ampollas, enrojecimiento, hinchazón, uñas encarnadas e infecciones de la uña. Si se le hace difícil ver o alcanzarse los pies, use un espejo o reciba ayuda de un familiar o podólogo.

- **Protéjase los pies.**

Si tiene los pies secos, póngase loción pero no entre los dedos. Póngase zapatos y calcetines que le queden bien y en todo momento. Use agua tibia para lavarse los pies y luego séqueselos minuciosamente.

- **Cómprese zapatos especiales si es necesario.**

Si tiene problemas de los pies, es posible que Medicare pague los zapatos. Pregúntele al equipo médico al respecto.

- **Tenga cuidado al hacer ejercicio.**

Algunas actividades físicas no son indicadas para las personas con neuropatía. Pida asesoría de un experto en ejercicio clínico.

Se pueden encontrar más volantes sobre este tema y otros en <http://professional.diabetes.org/PatientEd>

Para obtener más información, visite diabetes.org/espanol o llame al 1-800-DIABETES