



**KAISER PERMANENTE®**

## Neuropatía diabética

### (Diabetic Neuropathy)

La neuropatía diabética es un desorden del sistema nervioso que afecta a ciertas personas con diabetes. Este desorden específico puede afectar los nervios de los brazos, manos, piernas y pies. Alrededor de una en siete personas con diabetes llegarán a tener estos problemas.

Los síntomas más comunes de la neuropatía diabética son adormecimiento y hormigueo en los pies y en la parte baja de las piernas, los cuales se empeoran por la noche. Algunas veces habrá quemazón, dolor e incluso dolores agudos. Además, el adormecimiento de los pies puede causar una sensación de pérdida del equilibrio o de mareo. Esto se debe a que el cerebro depende de la información que recibe de los pies para darle a la persona una sensación de equilibrio. Cuando una persona tiene neuropatía diabética, esta información se vuelve confusa o desaparece por completo. Algunas personas sienten que pierden el equilibrio al cerrar los ojos. Esto se debe a que los ojos ayudan a compensar por la pérdida de información que el cerebro solía obtener de los pies acerca del equilibrio.

La debilidad muscular es un síntoma menos común de la neuropatía diabética. Esto puede ocurrir en un músculo ocular, lo cual tiende a causar visión doble. La debilidad puede ocurrir también en los músculos de los brazos y las piernas, especialmente en las manos y en los pies. La debilidad en los músculos de las piernas usualmente causa debilidad en la cadera y en las rodillas, dificultando el subir escaleras e incluso el pararse en algunos casos. Algunas veces esta debilidad es temporal y se mejora sin tratamiento, pero otras veces puede ser permanente. Este tipo de debilidad debe ser evaluada por su médico.

La mejor manera de evitar la neuropatía diabética es manteniendo la diabetes bajo buen control. Se puede hacer esto siguiendo una dieta apropiada, haciendo ejercicio con regularidad, manteniendo la glucosa en la sangre en un nivel cercano al normal, controlando el peso y siguiendo los consejos de su proveedor de salud, especialmente respecto a las medicinas.

Aunque la neuropatía diabética no es una señal de mala circulación a los pies, como se ha mencionado, si tiende a causar adormecimiento. Esto es especialmente preocupante, ya que el adormecimiento puede impedir que uno sienta las cortaduras u otras lesiones. Por consiguiente, es importante inspeccionarse los pies todos los días, mantenerlos limpios y tratar de inmediato cualquier ampolla o herida que note. Aún más, debe tener mucho cuidado cuando entre en contacto con agua lo suficientemente caliente que le pueda ocasionar una quemadura, ya que pueda que no sienta cuando el agua le este quemando la piel. Esto quiere decir que no se debe inspeccionar la temperatura del agua de un baño caliente con los dedos del pie. Uno no podrá saberlo y podría quemarse. Esta advertencia se aplica también a los calentadores ambientales pequeños. No se les acerque mucho.

Si tiene señales de neuropatía diabética, llame a su proveedor de salud. Puede que le receten medicamentos que ayudarán a reducir la severidad de cualesquier síntomas dolorosos. Sin embargo, la mejor manera de minimizar cualquier síntoma doloroso es monitorear la diabetes cuidadosamente y cuidarse la salud en general.



Para mayor información confiable sobre temas de salud:

- Entre al sitio de internet exclusivo para miembros en [www.kaiserpermanente.org/california](http://www.kaiserpermanente.org/california), y cliquee el boton que dice "Kaiser Permanente Members Only"
- Visite el Centro de Educación para la Salud en su establecimiento local de Kaiser Permanente.
- Consulte su copia de "La Salud en Casa: Guía Práctica de Healthwise y Kaiser Permanente.
- Escuche los mensajes del Teléfono de la Salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563.

Para conseguir una copia gratis del "La Salud en Casa" o del "Directorio del Teléfono de la salud," llame al 1-800-464-4000.

Esta información no se presenta con la intención de diagnosticar problemas de salud o en lugar del cuidado médico profesional. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene más preguntas, por favor, consulte con su doctor o con su proveedor de salud.

© 1998, The Permanente Medical Group, Inc.

# REGIONAL HEALTH EDUCATION

3711s