



# ¿Qué es la neuropatía diabética?

Es un deterioro de los nervios que ocasiona problemas para transmitir señales a distintas áreas del cuerpo (Fig. 1), es la complicación más frecuente en diabéticos con mas de cinco años de padecer la enfermedad y es ocasionado por valores altos y constantes de la glucosa sanguínea

## ¿Cuáles son las causas de la neuropatía diabética?

- Diabetes de larga evolución y mal controlada
- Hipertensión arterial
- Colesterol y/o triglicéridos altos
- Ingesta de alcohol

## ¿Cuáles son los síntomas de una neuropatía diabética?

Una neuropatía periférica puede presentar:

- Dolor, ardor u hormigueo en piernas
- Sensación de punzadas o entumecimiento
- Sensibilidad extrema al tacto
- Insensibilidad al cambio de temperatura o al dolor
- Presencia de heridas que no causan dolor
- Adelgazamiento de piernas

Una neuropatía de tipo visceral puede presentar:

- Incapacidad para retener la orina
- Diarreas o estreñimiento
- Mareos o desmayos
- Sudar demasiado
- Impotencia sexual

Una neuropatía periférica presenta:

- Dolor severo en espalda
- Dolor intercostal
- Afección de pares craneales II, IV, V y ocasionalmente el VII, VIII y XII, pudiéndose manifestar de esta forma parálisis facial, problemas de equilibrio y audición



Fig. 1 Neuropatía diabética

## ¿Cómo puedo prevenir la aparición de la Neuropatía?

- Mantenga sus niveles de glucosa lo más cercano a la normalidad (<110 mg/dl)
- Mantenga adecuados hábitos de alimentación y actividad física

## ¿Cómo prevenir la aparición de complicaciones por neuropatía?

- Revise todos los días sus pies con ayuda de un espejo (para visualizar la planta del pie) en busca de enrojecimientos, hinchazón, infección, lesiones, etc
- Revise el interior de sus zapatos en busca de piedritas, o zonas salientes en la suela
- Escoja zapatos de cuero suave, que no sean justos, que se adapten a la arcada del pie y que no terminen en punta
- Utilice calcetines blancos y revíselos al quitárselos en busca de manchas ya que estas pueden proceder de pequeñas lesiones
- Lave sus pies diariamente con agua tibia, séquelos bien sobre todo entre los dedos, utilice lociones de lanolina para los talones y si sudan demasiados sus pies utilice talcos sin medicamento
- Evite caminar descalzo, evite calcetines de elástico, evite el uso de tinturas o alcohol

## BIBLIOGRAFIA PARA PACIENTES

1. Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología, Manual de ayuda de "La consulta en Diabetes", 2006 Editora Científica Medica Latinoamericana S.A de C.V.
2. www.abcmedicus.com