

Neuropatía diabética: Instrucciones de cuidado - [Diabetic Neuropathy: Care Instructions]



Instrucciones de cuidado

Cuando usted tiene diabetes, su nivel de azúcar en la sangre podría estar demasiado alto. Con el paso del tiempo, los altos niveles de azúcar en la sangre pueden dañar los nervios. Esto se conoce como neuropatía diabética.

El daño de los nervios puede causar dolor, ardor, hormigueo y entumecimiento y dejarle una sensación de debilidad. A menudo afecta a los pies. Cuando tiene daño en los nervios de los pies, no puede sentir los pies y los dedos tan bien como lo normal, y es posible que no se dé cuenta de cortes o llagas. Hasta una pequeña lesión puede ocasionar una infección grave. Es muy importante que siga los consejos de su médico sobre el cuidado de los pies.

A veces la diabetes daña los nervios que ayudan con el funcionamiento del organismo. Si esto sucede, la presión arterial, la sudoración, la digestión y la micción pueden verse afectadas. Su médico puede establecer unos límites ideales de azúcar en la sangre para usted que son superiores o inferiores a los que suele tener. Trate de mantener el nivel de azúcar en la sangre muy cerca de sus límites ideales para prevenir más daño.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

- Tome los medicamentos exactamente según las indicaciones. Llame a su médico si cree estar teniendo un problema con su medicamento. Es muy importante que tome sus pastillas para la diabetes o se aplique insulina según las indicaciones de su médico.
- Trate de mantener el nivel de azúcar en la sangre dentro de los límites ideales.
 - Coma una variedad de alimentos saludables y distribuya los carbohidratos en sus comidas. Un dietista puede ayudarlo a planificar las comidas.
 - Trate de hacer al menos 30 minutos de ejercicio la mayoría de los días de la semana.
 - Revise el azúcar en la sangre tantas veces al día como le recomiende su médico.
- Si su médico se lo indica, tome y registre su presión arterial en la casa. Aprenda la importancia de las dos medidas de presión arterial (por ejemplo 130 sobre 80 o 130/80). Para tomarse la presión arterial en la casa:
 - Pídale a su médico que revise su monitor de presión arterial para asegurar que sea preciso y que el manguito le quede bien. Pídale también que lo observe para asegurarse de que lo está usando de forma correcta.
 - No use medicamentos que se sabe que aumentan la presión arterial (como algunos descongestionantes nasales en aerosol) antes de tomarse la presión.
 - Evite tomarse la presión si acaba de hacer ejercicio o está nervioso o molesto. Descanse al menos 15 minutos antes de tomarse la presión.
- Tome los analgésicos (medicamentos para el dolor) exactamente según las indicaciones.
 - Si el médico le recetó analgésicos, tómelos según las indicaciones.
 - Si no está tomando un analgésico recetado, pregúntele a su médico si puede tomar uno de venta libre.
- No fume. Fumar puede aumentar sus probabilidades de un ataque al corazón o un ataque cerebral. Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su médico sobre programas y medicamentos para dejar de fumar. Estos pueden aumentar sus probabilidades de dejar el hábito para siempre.
- Limite el consumo de alcohol a 2 bebidas al día para los hombres y 1 bebida al día para las mujeres. Beber demasiado alcohol puede causarle problemas de salud.
- Coma pequeñas comidas frecuentes, en vez de 2 o 3 comidas grandes al día.

Cuidado de los pies

- Use zapatos todo el tiempo para prevenir lesiones, aun cuando esté en espacios cerrados.
- Cuídese los pies como parte de su rutina diaria. Lávese los pies y luego frótelos con una loción sin pasarla entre los dedos. Use un espejo de mano o un espejo con aumento para inspeccionar si tiene ampollas, cortes, grietas o llagas en los pies.
- Mantenga las uñas de los pies cortadas y limadas en línea recta.
- Use zapatos y medias que le calcen bien. Los zapatos blandos con buen apoyo y que calzan bien (como las zapatillas) son la mejor opción para los pies.
- Revise que no haya objetos sueltos o bordes ásperos en los zapatos antes de ponérselos.
- Pídale a su médico que le inspeccione los pies en todas las visitas. Su médico podría advertir un problema en los pies que usted no haya detectado.
- Busque tratamiento temprano para cualquier problema en los pies, aunque sea un problema menor.

¿Cuándo debe pedir ayuda?

Llame a su médico ahora mismo o busque atención médica inmediata si:

- Tiene síntomas de infección, tales como:
 - Aumento del dolor, la hinchazón, la temperatura o el enrojecimiento.
 - Vetas rojizas que salen de la zona.
 - Pus que sale de la zona.
 - Fiebre.
- Tiene entumecimiento, dolor u hormigueo nuevo o peor en cualquier parte del cuerpo.

Preste especial atención a los cambios en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- Tiene un problema nuevo en los pies, como:
 - Una llaga o úlcera nueva.
 - Un corte en la piel que no sana después de varios días.
 - Helomas (ojos de gallo) o callos que sangran.
 - Una uña encarnada.
- No mejora como se esperaba.

Instrucciones de cuidado adaptadas bajo licencia por Footdrx, Llp. Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.