



## Neuropatía

*El daño a los nervios provocado por la diabetes se denomina neuropatía, y se produce cuando hay una pérdida gradual de la sensibilidad. La neuropatía suele afectar las piernas y los pies y, algunas veces, los brazos y las manos. La causa más común de neuropatía en las personas con diabetes es la presencia, a largo plazo, de niveles de glucosa en sangre no controlados.*

**Los síntomas más comunes de neuropatía son sensaciones anormales en las piernas y los pies, y pueden incluir:**

- dolores agudos y punzantes
- ardor
- sensación de cosquilleo
- sensación de ser pinchado con alfileres
- pulsaciones
- entumecimiento (imposibilidad de sentir bien el dolor, el calor o el frío)

Un profesional de la salud revisará la sensibilidad de los nervios de sus pies con un monofilamento (un pedazo pequeño de nylon -como la cerda de un cepillo dental- montado en una varilla). Si usted sufre de diabetes, su profesional de la salud debe revisar sus pies regularmente.

Es importante que sepa si tiene neuropatía porque, con el calzado apropiado y un monitoreo regular de sus pies, podrá prevenir algunas de las consecuencias negativas de la neuropatía, como úlceras en los pies.

Las personas con sensibilidad normal se mueven constantemente para aliviar la presión de los pies y evitar ejercer presión en las zonas que pueden provocar dolor. Sin embargo, las personas que no tienen sensibilidad normal seguirán caminando apoyándose en las áreas

adoloridas o dañadas, y esto provocará heridas que empeoran el daño. Las personas con neuropatía pueden lesionar aún más sus pies al usar zapatos que calzan mal o al pisar objetos como tachuelas o vidrios, y no darse cuenta de ello.

Usted puede prevenir algunos de los posibles efectos secundarios de padecer neuropatía -como las úlceras producidas por la diabetes en los pies- si usa el calzado apropiado, revisa sus pies al menos una vez al día (use un espejo si no puede ver la planta de sus pies) y visita a su profesional de la salud de inmediato si sospecha que algo está mal.

La neuropatía plantea muchos desafíos. Sin embargo, si adopta las medidas apropiadas, podrá proteger sus pies y disfrutar plenamente de la vida.