

Neuropatía periférica

Señales y síntomas

Este folleto explica qué es la neuropatía periférica, qué la causa, cuándo buscar ayuda y qué puede hacer en casa.

¿Qué es la neuropatía periférica?

La neuropatía periférica es un problema nervioso que afecta los nervios sensoriales y motores. Si los nervios sensoriales se ven afectados, es posible que sienta entumecimiento, hormigueo o sensación de ardor en los brazos o las piernas. Si los nervios motores se ven afectados, es posible que tenga debilidad muscular, calambres o espasmos.

La neuropatía periférica generalmente comienza en las manos o los pies y empeora con el tiempo. Cuando tiene neuropatía periférica, tiene una mayor probabilidad de lesionarse.

¿Qué causa la neuropatía periférica?

- Algunos medicamentos de quimioterapia
- Otros tratamientos contra el cáncer, como operación o radiación
- Tumores que presionan los nervios
- Infecciones que afectan los nervios
- Lesiones de la médula espinal
- Diabetes
- Abuso de alcohol
- Herpes zóster
- Niveles bajos de vitamina B1 (tiamina), B6 (piridoxina) y B12 (cianocobalamina)
- Algunos trastornos autoinmunes
- Infección por VIH (virus de la inmunodeficiencia humana)
- Mala circulación (enfermedad vascular periférica)



Cuándo buscar ayuda

Llame al 911 inmediatamente si:

- No puede mover las piernas

Llame ahora a la clínica o a la clínica después del horario de atención si tiene:

- Una caída
- Síntomas de sensación que empeoran (dolor, entumecimiento, ardor, hormigueo, etc.)
- No puede controlar sus músculos; por ejemplo, contracciones musculares, calambres, caída del pie (no puede levantar la parte de delante del pie) o atrofia muscular (pérdida o adelgazamiento de los músculos)
- Presión anormal o síntomas de presión anormal, como visión borrosa y mareos
- Cambios en la función de la vejiga y los intestinos (cómo orina y evacúa)



Qué puede hacer en casa

- Prevención de caídas
 - Siempre use zapatos y pantuflas que cubran todo el pie cuando camine, incluso cuando esté en casa.
 - Despeje los pasillos, incluyendo las escaleras, de objetos con los que pueda tropezar, como alfombras pequeñas, juguetes o desorden.
 - Tenga cuidado con los pisos húmedos y resbaladizos en las áreas del baño o la cocina de su casa.
 - Asegúrese de tener formas de apoyarse si tiene problemas con tropezarse mientras camina. Los pasamanos en pasillos y baños pueden ayudarlo a mantener el equilibrio. Un andador o un bastón pueden darle más apoyo.
- Use ropa para proteger su piel. Use guantes cuando limpie, trabaje afuera o haga reparaciones. Mantenga sus manos y pies calientes y bien cubiertos cuando hace frío. Por ejemplo, considere mantener un par de guantes en el auto. Evite las temperaturas extremas.
- Tenga cuidado cuando use objetos calientes, fríos, afilados o potencialmente dañinos, como tijeras y cuchillos. Úselos solo cuando pueda prestar toda su atención a la tarea.
- Protéjase de las lesiones por calor. Use guantes de cocina cuando manipule platos, rejillas o sartenes calientes. Configure los calentadores de agua caliente entre 105 °F y 120 °F para reducir el riesgo de quemaduras mientras se baña o se lava las manos.

Qué puede hacer en casa, continúa

- Revise sus pies todos los días, fijándose cuidadosamente en los dedos de los pies y la parte inferior de los pies para detectar lesiones o llagas abiertas.
- Mantenga las uñas cortas para evitar que se rompan.
- Mantenga las manos hidratadas para evitar que la piel se agriete por la sequedad.
- Use luces nocturnas o internas cuando se levante en la oscuridad.
- Camine y estire los brazos y las piernas para ayudar a mantener los músculos flexibles.
- Los masajes suaves de pies y manos pueden ayudar a aliviar la rigidez y el malestar.
- Si no puede hacer ejercicio, se cayó o necesita ayuda para caminar, hable con el equipo de atención sobre una remisión a fisioterapia.
- Pida al equipo de atención el folleto Prevención de caídas para obtener información sobre lo que puede hacer en casa para prevenir las caídas. Para leer el folleto Prevención de caídas en línea, escanee el código QR o visite FredHutch.org/fall-prevention-spanish.



SCAN ME

A call-to-action button featuring a smartphone icon and the text "SCAN ME" enclosed in a rounded rectangle, positioned below the QR code.

Referencia:

Cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/peripheral-neuropathy/managing-peripheral-neuropathy.html