

¿Qué puedo hacer acerca del dolor y adormecimiento en mis pies y piernas?

Cómo puedo manejar los síntomas de la neuropatía y daño del nervio

Muchas personas con diabetes sufren de pies adoloridos porque el daño a los nervios (neuropatía), junto con la mala circulación, tiende a atacar primero los pies. Si tiene entumecimiento, hormigueo, debilidad, sensibilidad o dolor, es posible que ya tenga algún daño en los nervios. Hable con su médico sobre esto y lo que puede hacer para ayudar a controlar estos síntomas. Puede ser frustrante lidiar con el dolor, pero hay cosas que puede hacer para sentirse mejor.

Consulte a su médico

Es posible que lo que tenga se pueda tratar con medicamentos. Un diagnóstico adecuado es la clave para entender cómo tratar lo que está experimentando. La causa probable de estos síntomas es una enfermedad arterial periférica, que se debe a una mala circulación, o una [neuropatía periférica](#), debido a un daño en los nervios.

Aquí hay algunas preguntas que se debe hacer para ayudar a su proveedor de atención médica con un diagnóstico:

- ¿Tiene dolor en las piernas cuando camina? Si sí ¿Qué tanto puede caminar antes que deba detenerse a descansar?
- ¿Se ponen sus pies rojos o morados cuando están abajo y dejan de estarlo cuando los levanta?
- ¿Con frecuencia sus pies y piernas están fríos?
- ¿Por las noches le ayuda a aliviar el dolor si cuelga las piernas a un lado de la cama?
- ¿Solamente una de las piernas sufre dolor, o está hinchada o es caliente cuando la toca y tiene un color rojizo o café?

Un «sí» a cualquiera de estas preguntas puede significar una enfermedad arterial periférica, y debe consultar a su médico de inmediato. Si no tiene los síntomas descritos en estas preguntas, es más probable que experimente signos de neuropatía.

Hágase la prueba de una neuropatía periférica

La neuropatía es un problema importante para la calidad de vida de muchas personas con diabetes. También puede afectar las manos y los brazos, pero generalmente comienza en los pies. El dolor a menudo se describe como hormigueo, ardor, agudo o punzante. Otros síntomas desagradables incluyen sentir que sus pies y piernas están entumecidos, débiles, muertos, dormidos o extremadamente sensibles al tacto. Los síntomas suelen empeorar por la noche.

La neuropatía no siempre es causada por la diabetes. Es importante el diagnóstico de un médico. Todas las personas con diabetes tipo 2 deben someterse a pruebas de detección de neuropatía periférica todos los años. Las personas con diabetes tipo 1 deben someterse a

exámenes de detección cinco años después del diagnóstico y luego anualmente. También es una buena idea hacerse un examen médico completo de los pies todos los años.

Controlar el azúcar en la sangre

Si bien no hay cura para esta complicación de la diabetes, mantener los niveles de azúcar en sangre dentro del rango objetivo puede ayudar a prevenir la neuropatía periférica y evitar que empeore. Trate de evitar fluctuaciones extremas (altas y bajas). Incluso después de que los nervios se dañen, mejorar el control del azúcar en sangre puede ayudar a aliviar los síntomas. También pueden ayudar, si es necesario, planear las comidas, la actividad física y los medicamentos.

Siga un estilo de vida saludable

Es importante mantener su cuerpo lo más saludable posible. Tome medidas para mejorar el colesterol y la presión arterial, evite beber demasiado alcohol y no fume. Manténgase físicamente activo, le ayudará tanto a su cuerpo como a su mente. Muchas personas se deprimen o se desaniman cuando tienen daño nervioso, pero la consejería y los medicamentos para la depresión le ayudarán.

Tome sus medicamentos de acuerdo a la prescripción

Muchas personas necesitan medicamentos para controlar los síntomas dolorosos. Hable con su médico acerca de los medicamentos disponibles y lo mejor para usted. Manténgase alejado de los remedios no comprobados como la vitamina E o el aceite de linaza. Siempre consulte con su médico antes de tomar cualquier suplemento para asegurarse de que no interfiera con sus medicamentos.

Más consejos

- Avise a su médico sobre cualquier síntoma nuevo o problemas y obtenga un tratamiento de inmediato.
- Cuide mucho sus pies y revíselos todos los días.
- Tenga cuidado al hacer ejercicios. [Algunas actividades podrías noser recomendables para personas con neuropatía.](#)
- Si es necesario, adquiera calzado especial.
- Trabaje con su equipo de atención médica y su educador en diabetes para manejar los síntomas y prevenir que empeoren.

[Conozca más sobre la neuropatía.](#)