

## Neuropatía periférica

**Tenga en cuenta que My NM Care Corner no tienen la intención de reemplazar la atención o el manejo clínico por parte de un proveedor de atención médica. Si tiene una emergencia, comuníquese con su proveedor de atención médica.**

Algunas personas con cáncer sienten hormigueo, entumecimiento, debilidad y/o problemas de equilibrio y coordinación. Estas sensaciones, que a menudo afectan los dedos de las manos, las manos, los dedos y las plantas de los pies, pueden ser signos de una afección denominada neuropatía periférica. La neuropatía periférica ocurre por daños en los nervios y puede ser un efecto secundario de algunas quimioterapias o incluso de la radiación.

Si tiene cáncer y presenta signos de neuropatía periférica por primera vez, es posible que se deba al cáncer o a su tratamiento.

La neuropatía periférica suele comenzar durante el tratamiento y, en algunas personas, puede persistir hasta después del tratamiento.

Algunos pacientes describen la neuropatía periférica como la sensación de que los pies o las manos se adormecen. Debido a esto, algunos pacientes pueden tener dificultades al manipular objetos pequeños, preparar comidas, realizar tareas domésticas, caminar y subir escaleras. Como puede ser difícil sentir dónde están los pies, algunos pacientes con neuropatía periférica tienen un mayor riesgo de caídas.

Si bien no existe un tratamiento específico para la neuropatía periférica, muchos pacientes logran aliviar sus síntomas mediante diversos tratamientos y estrategias de autocuidado. Es conveniente analizar estas estrategias con el equipo de tratamiento, ya que el mejor enfoque puede depender de lo que causó la neuropatía, los nervios involucrados y las partes afectadas del cuerpo.

### Estrategias de autocuidado

- Evite exponer las zonas afectadas al calor o frío extremos.
- Pruebe con plantillas, almohadillas de gel o soportes para el arco si siente dolor al caminar.
- Ponga los artículos necesarios al alcance de su mano cuando esté en la cama.
- Limite o evite el consumo de alcohol.
- Considere terapias como la fisioterapia y la terapia ocupacional, masajes, acupuntura y ejercicios de relajación.
- Tome medidas para evitar las lesiones en las zonas afectadas:
  - Tenga mucho cuidado al usar objetos filosos o peligrosos como cuchillos, cortaúñas, y herramientas de jardinería o al hacer reparaciones en el hogar.
  - No camine por la casa o por el exterior descalzo. Use zapatos o zapatillas bien ajustados en todo momento cuando esté fuera de la cama.
  - Cúbrase la piel antes de entrar en lugares fríos o antes de tocar objetos fríos.
  - Antes de bañarse, pruebe el agua en una zona del cuerpo no afectada por la neuropatía (como el codo) para asegurarse de que no esté demasiado caliente.

- Revísese la piel con regularidad para ver si hay cortes, ampollas o llagas. Aunque le duelan los pies, es posible que no sienta una uña encarnada o una infección. Considere consultar a un podólogo para controlarse los pies de forma frecuente.
  - Use agarraderas para cocinar y guantes para hacer jardinería.
- Tenga más cuidado si tiene problemas de fuerza o equilibrio:
  - Use zapatos con suela de goma.
  - Quite los tapetes.
  - Use los pasamanos de las escaleras.
  - Coloque una alfombra antideslizante en la bañera o ducha.
  - Use una barra de apoyo en la ducha.
  - Coloque una lámpara en el pasillo para poder ir al baño durante la noche.

### **Cómo puede ayudar su equipo de atención médica**

Su equipo de tratamiento puede ayudarlo con estrategias adicionales para aliviar los síntomas de la neuropatía periférica, que incluyen:

- Medicamentos para aliviar el dolor.
- Fisioterapia y terapia ocupacional para ayudar con el dolor, la falta de sensibilidad de la piel, el equilibrio, la coordinación, la fuerza y la seguridad.
- Adaptación de la dieta para incluir nutrientes específicos que puedan ayudar con los problemas relacionados con los nervios (por ejemplo, vitaminas B1, B6 o B12).

Notas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_