

El sistema nervioso y la diabetes:

control de la glucemia para evitar los daños

¿Corro riesgo de padecer neuropatía?

Puesto que un control deficiente de la glucemia es una de las causas principales de neuropatía, las personas con diabetes tienen un mayor riesgo. De manera que es muy importante que logre un mejor control de su glucemia.

El cuerpo trabaja muy duro las 24 horas del día. Depende del sistema nervioso para que todo funcione sin problemas. El sistema nervioso está compuesto por todos los nervios que recorren el cuerpo. Los nervios son como cables telefónicos que llevan y traen mensajes del cerebro a los músculos y órganos y viceversa.

Esto es lo que pueden hacer los nervios:

- Enviar mensajes sobre dolor, calor o frío y tacto al cerebro
- Decirle a los músculos cómo y cuándo moverse
- Controlar las acciones corporales que usted no puede controlar por sí mismo, por ejemplo cómo digerir los alimentos e ir al baño

La diabetes no controlada puede causar un enorme daño a los nervios. Y si los nervios se dañan, no pueden informar al cerebro que algo está mal. Al daño nervioso también se lo conoce como neuropatía. La neuropatía puede ocasionar daños en todo el cuerpo. Así que esté atento a los signos y sea especialmente cuidadoso para evitarla.

¿Por qué debo preocuparme por la neuropatía?

Si usted tiene diabetes, debe tomar todas las medidas necesarias para asegurarse de evitar una neuropatía. Las neuropatías pueden causar graves problemas de salud como:

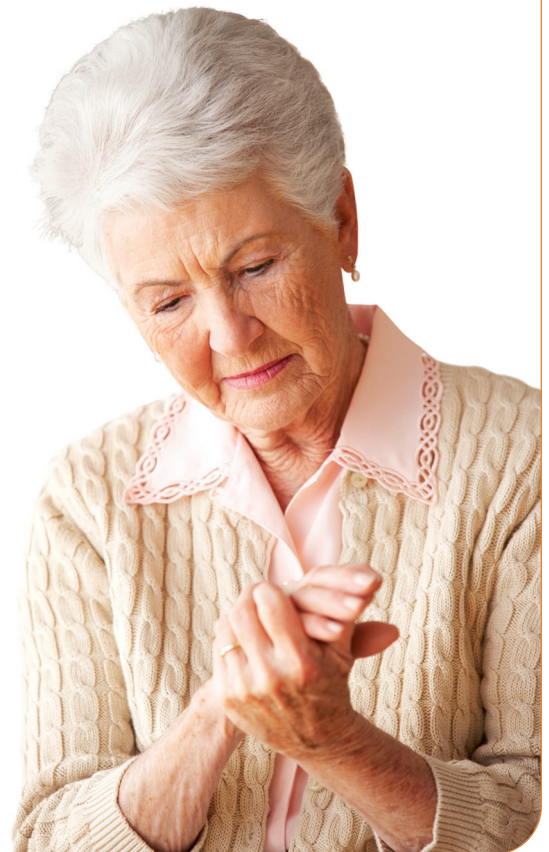
- Hormigueo, dolor o adormecimiento de los pies, las piernas, las manos y los brazos

• Infecciones

- Algunas partes del cuerpo pueden adormecerse debido a la neuropatía. Por ejemplo, le podría salir una ampolla o llaga en el pie sin que usted se de cuenta. Esa ampolla o llaga se puede infectar. Si no se trata, esta infección podría atravesar la piel y llegar hasta el hueso. Para impedir que la infección se extienda al resto del cuerpo, podría ser necesario amputar el pie (amputación es cuando se extirpa quirúrgicamente una parte del cuerpo).

- Daño al corazón, los órganos sexuales y el tracto digestivo

**Como puede ver,
¡la neuropatía es muy grave!**



¿Cuáles son los signos de la neuropatía?

Usted puede advertir una neuropatía de muchas maneras. Puede causar hormigueo, dolor o adormecimiento en los pies y las manos. Es especialmente importante que cuide sus pies. ¿Por qué? La neuropatía puede comenzar en los pies y avanzar hacia arriba.

La neuropatía también puede causar problemas en otras partes del cuerpo. Usted podría tener neuropatía si:

- Se siente con frecuencia con el estómago lleno o vomita mucho
- Tiene problemas para ir al baño
- Se siente mareado o débil
- Suda más o menos que lo normal

¿Cómo puedo protegerme contra la neuropatía?

Hay muchas cosas que puede hacer para disminuir sus probabilidades de desarrollar neuropatía. Y si ya la tiene, puede impedir que empeore.

Siga estos pasos para mantener su cuerpo funcionando sin problemas:

Mantenga su glucemia bajo control

- Controle su glucemia con regularidad.
- Solicite a su proveedor de atención médica que le haga una prueba de A1C al menos dos veces al año.
- Tome los medicamentos que le han recetado.
- Coma alimentos saludables y manténgase activo.

Viva más saludablemente

- Controle su presión arterial.
- Si tiene sobrepeso, baje de peso con dieta y ejercicio.
- Deje de fumar.
- Limite su consumo de alcohol.

Converse con su proveedor de atención médica

- Converse con su proveedor de atención médica si experimenta adormecimiento, hormigueo o dolor. Además, converse sobre toda dificultad relativa a la digestión, la micción o la actividad sexual que experimente.

Si ya sufre una neuropatía, estos pasos pueden ayudarlo a reducir sus síntomas y retardar todo daño adicional a su cuerpo.

Cuide sus pies

Revise sus pies con frecuencia para detectar cambios en su aspecto y sensibilidad.

Informe de inmediato a su proveedor de atención médica sobre cualquier detalle inusual que observe.

Solicite que le revisen los pies cada vez que visite a su proveedor de atención médica, incluso si lucen sanos.

Mantenga sus pies limpios, suaves y secos. Mantenga cortas las uñas de los pies.

Proteja sus pies usando zapatos y calcetines que le queden cómodos en todo momento.

Trate las infecciones de los pies rápidamente.

Para obtener más información, visite **MerckSource™** en www.mercksource.com.

MerckSource es una marca registrada de Merck & Co., Inc.

Donde los pacientes
son lo primero



Copyright © 2006 de Merck & Co., Inc.
Todos los derechos reservados.

20607428(35)-12/06-HMS

Impreso en los EE.UU.
Mínimo de 10% de papel reciclado ♻