

Neuropatía periférica

La neuropatía periférica es la lesión de nervios pequeños en las manos y los pies. Estos nervios le permiten sentir dolor, tacto, temperatura y vibraciones. Algunos medicamentos de la quimioterapia pueden causar daño a los nervios periféricos. El daño a estos nervios puede causar entumecimiento, hormigueo o pérdida parcial de algunas de estas sensaciones.

Síntomas

Existen muchos síntomas diferentes que pueden ocurrir con la neuropatía periférica. Asegúrese de informarle a su equipo de atención médica todos los síntomas que esté experimentando, incluso si no se indican a continuación.

Síntomas sensoriales:

- Entumecimiento y hormigueo, o sensación de alfileres y agujas en las manos o los pies.
- Sensibilidad extrema al tacto.
- Ardor o pinchazos dolorosos en las manos o los pies.
- Falta de sensación en brazos y piernas, sensación de entumecimiento.
- Zumbido en los oídos o dificultad para oír.
- Cambios en la visión.
- Incapacidad para diferenciar las temperaturas cálidas y frías.

Síntomas del movimiento:

- Dificultad para levantar objetos, o para abotonarse la camisa o la blusa.
- Se le caen las cosas con frecuencia debido a la disminución de la fuerza de agarre.
- Problemas con la fuerza y la coordinación muscular (como dificultad para levantar el pie del acelerador al freno al conducir).
- Calambres musculares, cansancio o debilidad en los brazos o las piernas.
- Dificultad para caminar.
- Debilidad muscular.

Otros síntomas:

- Dificultad para vaciar la vejiga o incontinencia.
- Estreñimiento nuevo.

Prevención de otras lesiones

Es importante asegurarse de que tenga un entorno seguro en su hogar. La lista a continuación incluye algunas sugerencias para que su hogar sea seguro y cómodo cuando lidia con la neuropatía periférica. Llame a su equipo de atención médica inmediatamente si presenta síntomas de neuropatía periférica.

Qué debe hacer

Cambios para lograr un estilo de vida saludable:

- Deje de fumar, si lo hace. Su equipo de atención médica le proporcionará recursos.
- Ocúpese y contrólese la glucosa en sangre si tiene diabetes.
- Hable con su equipo de atención médica sobre su dieta. Es posible que le indiquen que adopte una dieta rica en fibra.
- Beba mucho líquido (al menos seis vasos de 8 oz por día).
- Haga ejercicio estirando los músculos con cuidado y caminando.
- Hágase masajes con delicadeza en los pies y las manos para aliviar la rigidez. Esto puede ayudar a mantener los músculos flexibles. Limpie las lociones y cremas resbaladizas de sus manos y pies cuando termine el masaje.
- Contrólese todos los días las manos y los pies para ver si tiene lesiones pequeñas, como cortes o hematomas.
- Use guantes y medias si el tiempo está frío.
- Use zapatos cómodos y con buen apoyo.
- Hable con su proveedor de atención médica sobre la seguridad al conducir.

Haga que su casa sea segura:

- Controle la temperatura del agua de la bañera y de la ducha con un termómetro de agua irrompible. Use una temperatura segura (tibia pero no caliente, por debajo de los 110 °F).
- Use guantes de látex para lavar los platos.
- Use vasos, utensilios y platos livianos e irrompibles.
- Use agarraderas y guantes para horno para manipular artículos, como ollas y sartenes calientes.
- Use zapatos de goma o botas de trabajo cuando trabaje en el garaje o el jardín.
- Coloque superficies antideslizantes o tapetes en duchas, bañeras, pisos y escaleras.
- Instale luces en cada entrada para ayudar a prevenir caídas.
- Instale pasamanos en ambos lados de todas las escaleras.

Qué debe evitar

- Sillas, mesas o mesitas nocturnas con ruedas.
- Equipo motorizado en el patio y garaje.
- Caminar descalzo.
- Exponerse a temperaturas extremas.
- Levantar objetos pesados.
- Exponerse a riesgos de tropiezos y evitar el desorden en los pasillos.

Cuestionario sobre la neuropatía periférica

Marque la casilla que mejor describa cómo se ha sentido en los últimos siete días. Si presenta alguno de los siguientes síntomas, debe llamar a su equipo de atención médica. Pueden ayudar a tratar su neuropatía periférica o realizar cualquier cambio en su tratamiento.

	Nunca	Algunas veces	Todo el tiempo
Tengo entumecimiento u hormigueo en las manos.			
Tengo entumecimiento u hormigueo en los pies.			
Siento malestar en las manos.			
Siento malestar en los pies.			
Tengo dolor articular o calambres musculares.			
Me siento débil.			
Tengo problemas auditivos.			
Siento un pitido o zumbido en los oídos.			
Tengo problemas para escribir.			
Se me caen las cosas.			
Tengo problemas para abotonar las camisas o cerrar las cremalleras.			
Tengo problemas para sentir la forma de objetos pequeños cuando están en mi mano.			
Tengo problemas para caminar (tropiezos, caídas).			
Tengo problemas para subir las escaleras.			

Otros síntomas que estoy experimentando:

Si necesita ayuda de inmediato, llame al 732-235-2465 y seleccione la opción que mejor satisfaga sus necesidades.