

# Diabetes y daño a los nervios

## Diabetes and Nerve Damage

Nerve damage caused by high blood sugar levels in the body from diabetes is also called **diabetic neuropathy**. Most people with diabetes will develop some nerve damage, especially as they get older and have diabetes for many years.

Nerve problems are more common if you have diabetes and:

- Have problems controlling your blood sugar
- Are overweight
- Have high blood pressure
- Have high cholesterol

### Types of Nerve Damage

There are several types of nerve damage that can occur with diabetes, but the two more common types are:

- **Peripheral neuropathy** that often causes pain or loss of feeling in the toes, feet, legs, hands and arms. Most often the feet and legs are affected before the hands and arms.
- **Autonomic neuropathy** that causes changes in digestion of food, bowel and bladder function and sexual response. It can also affect the nerves that control the heart and blood vessels, lungs and eyes. This type is also linked to something called hypoglycemia unawareness, which happens when you no longer have warning signs of low blood sugar levels.

El daño a los nervios causado por los niveles altos de azúcar en la sangre por la diabetes, también se conoce como **neuropatía diabética**. La mayoría de las personas con diabetes sufrirá algo de daño a los nervios, especialmente a medida que envejecen y tienen diabetes por muchos años.

Los problemas a los nervios son más comunes si tiene diabetes y:

- tiene problemas para controlar el azúcar en la sangre;
- tiene sobrepeso;
- tiene la presión arterial alta;
- tiene el colesterol alto.

### Tipos de daño a los nervios

Hay varios tipos de daño a los nervios que se pueden dar por la diabetes, pero los dos tipos más comunes son:

- **Neuropatía periférica** que a menudo causa dolor o pérdida de sensación en los dedos de los pies, piernas, manos y brazos. En general los pies y las piernas se ven afectados antes que los brazos y las manos.
- **Neuropatía autonómica** que causa cambios en la digestión de los alimentos, la función intestinal y de la vejiga, y la respuesta sexual. También puede afectar a los nervios que controlan los vasos del corazón y los sanguíneos, los pulmones y los ojos. Este tipo también está vinculado a lo que se llama conciencia sobre la hipoglicemia, que sucede cuando ya no tiene señales de advertencia de los niveles bajos de azúcar en la sangre.

## Prevent Nerve Damage

Keep your blood sugar in a normal range. Work with your doctor and diabetes care team to learn how to manage your blood sugar levels.

As part of your care, your doctor should do a foot exam every year to check if you have any sign of loss of feeling in your toes or feet.

## Daily Foot Care

Check your feet every day for any open skin, sores or red spots. You may have a sore spot and not feel it because of the nerve damage. If you find skin problems, talk to your doctor.

- Clean your feet each day with warm water and mild soap. Do not soak your feet. Dry your feet well with a soft towel. Be sure to dry between your toes.
- Check your feet and toes for cuts, scrapes, blisters, red spots, sores or other problems. Be sure to check the top, bottom and sides of your feet. Check under and around each toe. You may need to use a mirror or get someone to help you check the bottom of your feet.
- Apply a moisturizing lotion to the skin of your feet, but avoid lotion between the toes.
- Use a pumice stone gently to smooth calluses or corns after a shower. Never cut or shave off calluses or corns.
- When toe nails get long, cut the nails straight across and file with an emery board to smooth any rough edges.
- Wear clean, dry socks that fit comfortably.

## Prevenga el daño a los nervios

Mantenga sus niveles de azúcar en la sangre dentro de valores saludables.

Colabore con su médico y con su equipo de atención de la diabetes para averiguar cómo mantener controlados sus niveles de azúcar en la sangre.

Como parte de su atención, su médico debería hacerle un examen de los pies cada año para comprobar si ha perdido algo de sensibilidad en los dedos de los pies o los pies.

## Cuidado diario de los pies

Revítese los pies a diario para ver si tiene piel abierta, llagas o manchas rojas. Puede tener una llaga y no notarla por el daño a los nervios. Si detecta problemas en la piel, hable con su médico.

- Lávese los pies todos los días con agua tibia y jabón suave. No sumerja sus pies. Séquese bien los pies con una toalla suave. Asegúrese de secarse entre los dedos.
- Compruebe no tener cortes, raspaduras, ampollas, manchas rojas, llagas u otros problemas en los pies y los dedos de los pies. Asegúrese de revisar las partes superior, inferior y los lados de los pies. Mire debajo y alrededor de cada dedo. Tal vez deba usar un espejo o pedirle ayuda a alguien para mirar la parte inferior de los pies.
- Aplíquese loción hidratante en los pies, pero evítela entre los dedos.
- Use una piedra pómez con suavidad para alisar los callos después de una ducha. No se los corte nunca.
- Cuando tenga las uñas de los pies largas, córtelas en línea recta y límelas con una lima para suavizar los bordes.
- Use medias limpias y secas que le queden cómodas.

- Wear shoes or slippers to protect your feet. You should never go barefoot. Wear shoes that fit well and offer good support. Be sure to check inside your shoes before putting them on to make sure there are no objects in them and there are no tears, rough spots or sharp edges.

- Use zapatos o zapatillas para proteger los pies. No ande nunca descalzo. Use zapatos que le queden bien y le brinden buen soporte. Mire el interior de sus zapatos antes de ponérselos para asegurarse de que no haya objetos en ellos y de que no tengan roturas, raspones o puntas afiladas.

## Signs of Nerve Damage

Signs will vary based on the nerves that are affected. Some people have no signs at all. Some signs may get worse over time and some people report the signs are worse at night.

Signs may include:

- Numbness, tingling, loss of feeling or pain in the toes, feet, legs or fingers, hands and arms
- Muscle loss in the feet or hands
- Nausea and vomiting or problems with indigestion
- Diarrhea or constipation
- Problems with urine flow or control
- Dizziness or fainting when standing or sitting up that causes a drop in blood pressure called orthostatic hypotension
- Weakness
- Erectile dysfunction in men or vaginal dryness in women
- Heart rate changes

If you have any of these signs, visit your doctor for a physical exam.

## Señales de daño a los nervios

Los síntomas varían según los nervios afectados. Algunas personas no tienen absolutamente ninguna señal. Algunas de las señales empeoran con el correr del tiempo y algunas personas informan de que las señales son peores por la noche.

Las señales pueden incluir:

- Adormecimiento, cosquilleo, pérdida de la sensación o dolor en los dedos de los pies, pies, piernas o dedos, manos y brazos
- Pérdida de musculatura en los pies o manos
- Náusea y vómitos o problemas de indigestión
- Diarrea o estreñimiento
- Problemas con el flujo o el control de la orina
- Mareos o desmayos al pararse o sentarse que causan una baja en la presión sanguínea llamada hipotensión ortostática
- Debilidad
- Disfunción eréctil en los hombres o sequedad vaginal en las mujeres
- Cambios en el ritmo cardíaco

Si tiene alguno de estos síntomas, visite a su médico para un examen médico.

## Your Care

### Testing

Your doctor will examine you and ask you questions about any signs you have. Tests may be ordered such as:

- Nerve conduction study or electromyography (EMG) that uses electrical signals to check nerves.
- Ultrasound that uses sound waves to check organs such as your bladder or stomach.

### Treatment of Your Nerve Damage

Treatment depends on the type of nerve damage you have and may include:

- Pain control with medicines, physical therapy or other treatments.
- Medicines to treat diarrhea or constipation.
- Eating small amounts of food every few hours, and limiting fats and fiber for indigestion problems.
- Physical therapy to help with coordination issues.
- If you have foot problems, talk to your doctor about seeing a foot doctor called a podiatrist. The nerves that go to the feet are often affected by diabetic neuropathy.
  - Loss of feeling may mean you do not feel a sore or blister.
  - Circulation problems may add to the risk of infection and slow healing in the feet.

## Cuidados

### Exámenes

Su médico lo revisará y le hará preguntas acerca de las señales que pudiera tener.

Podrían también ordenársele exámenes como:

- Estudio de conducción nerviosa o electromiografía (EMG) que utiliza señales eléctricas para comprobar el estado de los nervios.
- Ultrasonido, que usa ondas de sonido para comprobar el estado de los órganos como la vejiga o el estómago.

### Tratamiento de los nervios dañados

El tratamiento depende del tipo de daño a los nervios que tenga, y puede incluir:

- Control del dolor con medicamentos, fisioterapia u otros tratamientos.
- Medicamentos para tratar la diarrea o estreñimiento.
- Comer pequeñas cantidades de comidas después de algunas horas y limitar las grasas y fibras por problemas de indigestión.
- Fisioterapia para aliviar los problemas de coordinación.
- Si tiene problemas en los pies, hable con su médico acerca de una derivación a un podólogo. Los nervios que van a los pies suelen verse afectados por la neuropatía diabética.
  - La pérdida de sensibilidad puede hacer que no sienta una llaga o una ampolla.
  - Los problemas de circulación pueden contribuir al riesgo de infección y hacer más lenta la curación de los pies.

## Managing Your Diabetes

You also need to manage your diabetes as ordered by your doctor to keep your blood sugar levels in a normal range and prevent further nerve damage:

- Check your blood sugar often.
- Take your diabetes medicines as directed.
- Follow your meal plan.
- Exercise each day.
- Do daily foot care to protect your feet.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

## Control de la diabetes

También debe controlar su diabetes según las instrucciones de su médico para mantener sus niveles de azúcar en la sangre dentro de los valores normales y prevenir daños adicionales en el futuro:

- Mida su azúcar en la sangre con frecuencia.
- Tome sus medicamentos para la diabetes como se lo indicaron.
- Siga su plan de alimentación.
- Haga ejercicio diariamente.
- Cuide los pies a diario para protegerlos.

**Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o duda.**