



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo hacer frente a la neuropatía periférica

En esta información se describe cómo hacer frente a la neuropatía periférica. En la actualidad, no hay una cura conocida para la neuropatía periférica. Pero este recurso ofrece formas de controlar los síntomas y consejos para mantener su seguridad mientras tiene neuropatía periférica.

Para obtener información general sobre la neuropatía periférica, incluso sus causas y síntomas, lea *Información acerca de la neuropatía periférica* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/about-peripheral-neuropathy).

Si tiene neuropatía periférica, es posible que le cueste trabajo sentir las lesiones leves. Asegúrese de revisarse la piel con frecuencia para ver si tiene cortes, quemaduras y raspaduras. Recuerde revisarse las manos y los pies. También es importante hacer cambios saludables en el estilo de vida. Intente lo siguiente:

- Haga ejercicio con regularidad (tenga una rutina de

ejercicios).

- Deje de fumar, si es que tiene el hábito.
- Coma alimentos saludables. Para obtener más información, puede leer *Consuma alimentos saludables* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eat-your-way-to-better-health).
- Evite tomar grandes cantidades de alcohol.
- Si tiene diabetes, lleve un control del nivel de glucosa en la sangre.
- Cuídese la piel y los pies, sobre todo si tiene diabetes.

Lea las siguientes secciones para obtener más sugerencias para hacer frente a la neuropatía periférica.

Evite manejar

Debido a que la neuropatía periférica puede reducir la sensibilidad en las manos y los pies, a veces no es seguro manejar. Pregunte a su proveedor de cuidados de la salud si es seguro que usted maneje en base a los síntomas que tenga. Es posible que un especialista en rehabilitación necesite saber más sobre usted para determinar si es seguro que maneje.

Haga que su hogar sea un lugar seguro

Debido a que la neuropatía periférica puede afectar el

equilibrio, la coordinación (control de los movimientos del cuerpo) y la fuerza muscular, es importante que su hogar sea lo más seguro posible. Hacer esto reducirá el riesgo de resbalarse o caerse y lastimarse. Revise cada habitación de su casa para asegurarse de que esté libre de peligros (cosas que podrían dañarle o causarle lesiones). Puede pedirle ayuda a un familiar o amigo. Asegúrese de revisar el garaje, el patio, el coche y el lugar donde trabaje para confirmar que son seguros.

Ponga luces

Debido a que no sentirá las cosas igual que antes, usted dependerá más de las pistas visuales (información que obtiene con base en lo que puede ver). Los cuartos deben estar bien iluminados para que no se caiga. Deben estar lo suficientemente iluminados para que pueda ver todas las áreas de la habitación, pero no demasiado iluminados como para causar problemas con el resplandor.

- Coloque interruptores de luz o lámparas en todas las entradas. El interruptor o la lámpara se deben poder ver y encender con facilidad desde la entrada.
- Siempre encienda las luces antes de entrar en un cuarto. El cuarto debe estar lo suficientemente iluminado para ver por dónde camina y dónde realice actividades.

- Antes de comenzar a subir escaleras, encienda siempre las luces. Eso incluye todas las escaleras, tanto adentro como afuera de la casa.
- Ponga luces de piso que alumbren desde el piso hacia el techo o hacia la pared. Esto ayudará a reducir el resplandor.
- Use luces de noche en su cuarto y pasillos, si se levanta para usar el baño por la noche.
- Mantenga con usted, o a su alcance, una linterna para que la use si necesita más luz.
- Tenga un llavero con luz para que pueda ver el ojo de las cerraduras.

Escaleras

- Coloque pasamanos en ambos lados de todos los pasillos y escaleras.
- Cubra las escaleras con un material antideslizante.
- Pinte las escaleras de un color claro para que se vean con más facilidad.
- Mantenga los pasillos y las escaleras libre de objetos como alfombrillas, juguetes y otros estorbos.

Pisos

- Los pisos deben ser de superficie que no refleje la luz

y que sea antideslizante.

- Si pone alfombrillas, asegúrese de que la parte de abajo sea antideslizante.
- Asegure con cinta o con tachuelas los bordes de las alfombras.
- Si las alfombras o las alfombrillas tienen orillas altas con las que se pudiera tropezar, considere la idea de reemplazarlas con unas más delgadas.
- Evite caminar en pisos resbalosos o mojados. Limpie los derrames y los líquidos de inmediato.

Dormitorio

- No use muebles con ruedas, como sillas, mesas, mesas de noche o mesas para la cama.
- Quite las alfombras pequeñas, los bancos, la ropa, los zapatos y el desorden de los espacios para caminar en su cuarto.
- Si tiene extensiones eléctricas, fíjelas con cinta aislante para asegurarlas a lo largo del borde del piso.
- Quite todos los muebles que tengan orillas o esquinas filosas.

Baño

- Coloque alfombrillas para tina y para el área del

lavabo que la parte de abajo sea antideslizante.

- Coloque alfombrillas antideslizantes en las tinas y duchas. Esto evitará que se resbale o se caiga.
- Utilice agarraderas portátiles sobre la tina o coloque agarraderas en la ducha.
- Use un termómetro de agua irrompible para verificar la temperatura del agua del baño antes de meterse en la bañera. Asegúrese de que la temperatura esté por debajo de los 110 °F (43.3 °C).
- Utilice un dispensador de jabón líquido, jabón en una cuerda o un mitón para poner el jabón.
- Utilice un cepillo largo para limpiar las zonas del cuerpo que le cueste trabajo alcanzar.
- Córtese las uñas con un cortauñas adaptado. Son cortauñas que son más fáciles de usar. Puede comprarlos en una tienda de suministros médicos o en línea.
- Evite caminar en pisos resbalosos o mojados. Limpie enseguida los líquidos que se derramen.

Cocina

- Si tiene una alfombrilla cerca del fregadero, asegúrese que la parte de abajo sea antideslizante.
- Lave los platos con guantes de goma.

- Antes de lavar los platos, compruebe la temperatura de la máquina lavaplatos con un termómetro irrompible. Asegúrese de que la temperatura esté por debajo de los 110 °F (43.3 °C).
- Utilice vasos, cubiertos y platos que sean ligeros e irrompibles. Puede comprar utensilios especiales que son más fáciles de sujetar.
- Protéjase los dedos al cortar alimentos. Puede usar protectores para dedos.
- Utilice abrelatas, pinzas o agarradores de lengüetas fáciles de usar para abrir los frascos o las latas de refrescos.
- Mueva los objetos como ollas y sartenes calientes con sujetadores y guantes para el horno resistentes.

Garaje y patio

- Ponga arena o arena para excremento de gato para absorber los derrames de aceite.
- Guarde los rastrillos, las palas y otras herramientas de jardinería para que no queden en el piso.
- Guarde los clavos, tornillos y otros artículos de ferretería en recipientes con tapa.
- Mantenga los pasillos sin objetos que estorben como juguetes, trapos húmedos, cuerdas, mangueras,

balde y otros elementos.

- Siempre que trabaje en el garaje o en el jardín, póngase zapatos de goma o botas y guantes de trabajo.
- No utilice máquinas de cortar el pasto, recortadoras de ramas o sierras eléctricas ni soplanieves.

Cómo vestirse

Compre herramientas especiales

Tal vez desee comprar herramientas especiales que le sirvan para vestirse. Puede encontrar los siguientes artículos en una tienda de suministros médicos o en línea:

- Tiradores de cremallera
- Abotonadores
- Moldes para ponerse los calcetines
- Cordones elásticos
- Correas Velcro®
- Soportes de peine o de arco para pantuflas y zapatos
- Extensores de puño y cuello
- Palos ligeros para vestirse sin tener que agacharse

También puede comprar bolígrafos y lápices especiales

que se sujetan con facilidad.

Piense en su ropa

Al momento de escoger qué ponerse, lo siguiente le podría servir:

- Use zapatos y pantuflas que lleguen más allá de la mitad de la parte superior de los pies (empeine).
- Si hace frío, póngase guantes y calcetines abrigados.
- Póngase joyas que se pueda colocar sin ayuda, como objetos sin broches.
- Use zapatos tenis o zapatos con buen soporte que le protejan los pies. También ayudarán a mejorar el equilibrio o la marcha inestable (forma irregular de caminar). Algunos ejemplos son calzados con tacón bajo, con suela delgada, firme y antideslizante y cordones o Velcro para cerrar el zapato. No use calzado abierto.

Si usar ropa es doloroso o le causa incomodidad, hable con su terapeuta ocupacional. Le puede sugerir diferentes terapias para ayudarlo a aliviar y reducir el dolor.

Ejercicio y masaje

Asegúrese de hacer ejercicio de forma regular. También

es importante implementar las técnicas de automasaje que le enseñó su fisioterapeuta (PT) o terapeuta ocupacional (OT). Los automasajes mejorarán su salud y le ayudarán a controlar los síntomas.

- Caminar es un buen ejercicio para la salud y ayuda a que los músculos se mantengan flexibles.
- Estirar la parte baja de la espalda y las pantorrillas también ayuda a mantener los músculos flexibles.
- Masajear los pies y las manos también podría aliviar la rigidez. Si se masajea con loción o con crema, asegúrese de limpiarse las manos y los pies al terminar. Esos productos llegan a ser resbalosos.

Si va a un gimnasio a hacer ejercicio, dígame al instructor que tiene neuropatía periférica. Esa persona le dirá qué equipo es seguro para usted.

Si su fisioterapeuta o terapeuta ocupacional le dio ejercicios para hacer en casa, asegúrese de hacerlos de la manera que le enseñaron.

Terapias complementarias

Las terapias complementarias son tratamientos que puede usar para complementar los otros tratamientos. Algunos ejemplos son:

- Técnicas de relajación
- Biorretroalimentación
- Yoga
- Meditación
- Imaginería guiada
- Acupuntura

Si le interesan las terapias complementarias, pida a su proveedor de cuidados de la salud que le haga una derivación al servicio de Medicina Integral de Memorial Sloan Kettering. También puede visitar su sitio web en www.msk.org/integrativemedicine.

Pida ayuda

Su proveedor de cuidados de la salud puede recetarle medicamentos para ayudarle a controlar sus síntomas. También puede derivarlo a otros proveedores de cuidados de la salud que pueden aliviar y reducir el dolor, o ayudarle a sobrellevar esas sensaciones.

- Un fisioterapeuta le puede ayudar mediante programas de ejercicios y dispositivos de ayuda (como bastones, sillas de ruedas o andadores).
- Un terapeuta ocupacional puede ayudarle a encontrar dispositivos de adaptación para el trabajo o el hogar.

Los dispositivos de adaptación son más fáciles de usar, como los que se enumeran en la sección “Compre herramientas especiales”.

- Un podólogo (especialista en pies) le puede ayudar a cuidar de los pies.
- Un profesional de la salud mental (como un trabajador social, consejero o psicólogo) puede ayudarle a hacer frente a esta afección. Puede brindarle asesoramiento o terapia para ayudarle a hacer frente a sus emociones. Además, su proveedor de cuidados de la salud o un psiquiatra pueden recetarle medicamentos llamados antidepresivos para ayudar a mejorar el estado de ánimo y tratar la depresión.
- Un grupo de apoyo puede ayudarle a conocer a otras personas con neuropatía periférica. Unirse a un grupo de apoyo le da la oportunidad de hablar sobre sus sentimientos y escuchar a otras personas que tienen las mismas inquietudes. Puede aprender cómo otras personas afrontan su dolor y sus síntomas.

Si tiene preguntas sobre esos servicios, hable con un integrante del equipo de atención.

Cuándo llamar al proveedor de cuidados de la salud

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si:

- Tiene entumecimiento que empeora.
- Tiene una sensación de hormigueo (sensación de picazón o pinchazo leve) que empeora.
- Tiene una pérdida de función que empeora.
- Tiene un dolor que empeora.
- Tiene una sensación de hinchazón u opresión que empeora.
- El medicamento que toma no le ayuda a controlar los síntomas.

Recursos

The Foundation for Peripheral Neuropathy®

www.foundationforpn.org

Esta organización le puede ofrecer información general sobre la neuropatía periférica. Esta fundación también cuenta con grupos de apoyo. Para obtener más información, llame al 877-883-9942 o visite

www.foundationforpn.org

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Managing Peripheral Neuropathy - Last updated on December 12, 2022

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center