Memorial Sloan Kettering Cancer Center

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 más información 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. Además, 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

La neuropatía periférica puede afectar el equilibrio, la coordinación (control de los movimientos del cuerpo) y la fuerza muscular. Por eso 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. Estas son 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 trabaja para confirmar que son seguros.

Luces

Si tiene neuropatía periférica, no sentirá las cosas como antes. Esto significa que 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. Las habitaciones demasiado luminosas pueden causar problemas por 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 (que se pueden mover) 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, baldes 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 estos artículos en una tienda de suministros médicos o en línea:

- Tiradores de cremallera
- Abotonadores
- Moldes para ponerse los calcetines
- Cordones elásticos
- Correas Velcro®
- Suportes de empeine o de arco para pantuflas y zapatos
- Extensores de puño y cuello
- Palos ligeros para ayudarle a 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). Estos calzados tienen tacón bajo, 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 ayudarle a aliviar y reducir el dolor.

Ejercicio y masaje

Haga que el ejercicio sea parte de su rutina. 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, lávese las manos y los pies al terminar. Esos productos llegan a ser resbalosos.

Si va a un gimnasio a hacer ejercicio, dígale 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, hágalos de la manera que le enseñaron.

Tratamiento para la neuropatía periférica

Existen tratamientos que pueden ayudar a aliviar los síntomas de la neuropatía periférica. El tiempo que tardan los síntomas en mejorar es diferente para cada persona.

Tipos de tratamiento

El tipo de tratamiento que reciba depende de la duración de los síntomas. También puede depender de la gravedad de los síntomas. Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre cuál sería el mejor tratamiento para usted.

Según sus síntomas, puede que su proveedor de cuidados de la salud le sugiera:

Medicamentos sin receta

Un medicamento sin receta es aquel que puede obtener sin una receta. Algunos ejemplos son:

- Acetaminophen (Tylenol®)
- Medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID), como el ibuprofen (Advil®, Motrin®) y naproxen (Aleve®)
- Pomada, crema o parche de lidocaine

Hable con su proveedor de cuidados de la salud antes de tomar cualquier medicamento sin receta.

Medicamentos con receta

Un medicamento con receta es aquel que solo puede obtener con una receta de su proveedor de cuidados de la salud. Los medicamentos recetados más comunes son, entre otros:

- Gabapentin (Gralise®, Horizant®, Neurontin®)

- Duloxetine hydrochloride (Cymbalta®, Drizalma Sprinkle®)
- Nortriptyline (Aventyl®, Pamelor®)
- Pregabalin (Lyrica®, Lyrica CR®)

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 para nuestro servicio de Bienestar y Medicina Integral. Visite www.msk.org/integrativemedicine para obtener más información.

Pida ayuda

Su proveedor de cuidados de la salud puede recetarle

medicamentos para ayudarle a controlar sus síntomas. También lo pueden derivar a otros proveedores de cuidados de la salud. Estos proveedores pueden ayudarle a aliviar o reducir el dolor y 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 la neuropatía periférica. 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. Los antidepresivos pueden ayudar a mejorar el humor 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 permite 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. La pérdida de función se produce cuando una parte del cuerpo deja de funcionar como debería.
- 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. Llame al 847-883-9942 o escriba a info@tffpn.org para obtener más información.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

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

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