

Diabetes y su sistema nervioso

La diabetes es una causa importante de daño en los nervios. El daño en los nervios también se conoce como neuropatía. Puede causar hormigueo, dolor o entumecimiento en pies y manos.

El daño en los nervios también puede causar problemas en otras partes de su cuerpo.

Puede tener daño en los nervios si:

- Tiene entumecimiento, hormigueo o dolor en los dedos de los pies, pies, piernas, manos, brazos o dedos
- A menudo siente plenitud estomacal o vomita mucho
- Tiene problemas para evacuar
- Se siente mareado o débil
- Suda más o menos de lo habitual
- Pérdida del apetito sexual o capacidad para tener relaciones sexuales



CONSEJO

Hable con su médico sobre cualquier entumecimiento, hormigueo o dolor que pueda tener.

DIABETES

Formas para ayudar a protegerlo contra el daño en los nervios

Puede hacer muchas cosas para ayudar a disminuir sus probabilidades de tener daño en los nervios. Si ya tiene daño en los nervios, puede ayudar a que no empeore.

Siga estos pasos para mantener su cuerpo funcionando bien:

- Hable con su médico quien puede diagnosticarle la neuropatía con base en sus síntomas y una exploración física
 - Trate cualquier problema, incluyendo el entumecimiento, hormigueo, dolor, problemas con la digestión, problemas para evacuar o problemas para tener relaciones sexuales.
- Mantenga su glucosa en sangre, presión arterial y colesterol bajo control.
 - Revise su glucosa en sangre regularmente.
 - Pida a su médico le revise su HbA_{1c} por lo menos 2 veces al año.
 - Tome sus medicamentos prescritos
 - Controle su glucosa en sangre, presión arterial y colesterol.

CONSEJO

Si tiene diabetes, tome acción para ayudar a prevenir o retrasar el daño en los nervios.

- Tenga hábitos saludables
 - Si tiene sobrepeso, baje de peso con dieta y ejercicio.
 - Deje de fumar.
 - Limite el consumo de bebidas alcohólicas.