

neuropatía diabéticaypandemia



Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. [722] 2 193887 Estado de México



descripción y síntomas

- La neuropatía diabética es una complicación grave de la diabetes que puede afectar hasta el 50 % de las personas con diabetes. Es posible prevenirla o reducir su progreso con un control constante de la glucosa en la sangre y un estilo de vida saludable.
- Hay cuatro tipos principales de neuropatías diabéticas. Se puede tener un tipo o más de un tipo de neuropatía.
- Neuropatía periférica. Es el tipo más común de neuropatía diabética. Afecta en primer lugar a los pies y las piernas, seguidos de las manos y los brazos. Por lo general, los signos y síntomas de la neuropatía periférica empeoran durante la noche. Entre ellos se encuentran los siguientes: entumecimiento y capacidad reducida para sentir dolor o percibir cambios de temperatura, sensación de hormigueo o ardor, calambres o dolores punzantes, mayor sensibilidad al tacto, problemas serios en los pies, como úlceras, infecciones y dolor en los huesos y articulaciones.
- Neuropatía autonómica. El sistema nervioso autónomo controla el corazón, la vejiga, el estómago, los intestinos, los órganos sexuales y los ojos. La diabetes puede afectar los nervios en cualquiera de estas zonas y es probable que provoque lo siguiente: ausencia de síntomas

de nivel bajo de glucosa en la sangre, problemas de vejiga o intestinos, vaciado estomacal lento, que causa náuseas, vómitos y pérdida de apetito, cambios en la forma en que tus ojos se adaptan a la luz o a la oscuridad, disminución de la respuesta sexual.

- Neuropatía proximal (polirradiculopatía diabética). Suele afectar los nervios de los muslos, caderas, glúteos o piernas. También puede afectar la zona abdominal y del pecho. Los síntomas suelen presentarse en uno de los lados del cuerpo, pero pueden extenderse al otro lado. Es posible que se presente lo siguiente: dolor intenso en la cadera, los muslos o los glúteos, debilidad y atrofia de los músculos del muslo con el tiempo, dificultad para levantarse después de estar sentado y dolor intenso del estómago.
- Mononeuropatía (neuropatía focal). Hay dos tipos de mononeuropatía: craneal y periférica. La mononeuropatía se refiere al daño de un nervio específico. La mononeuropatía también puede conducir a lo siguiente: dificultad para enfocar o visión doble, dolor detrás de uno de los ojos, parálisis en uno de los lados del rostro (parálisis de Bell), entumecimiento u hormigueo en la mano o los dedos, excepto en el meñique, debilidad en tu mano que puede causar que dejes caer cosas.



La neuropatía diabética es un tipo de daño en los nervios que puede producirse si tienes diabetes. Un nivel de glucosa en la sangre alto puede perjudicar los nervios de todo el cuerpo. Afecta, con mayor frecuencia, los nervios de las piernas y los pies.

causas



- Se desconoce la causa exacta de cada tipo de neuropatía. Las y los investigadores creen que con el tiempo, el nivel elevado de glucosa en la sangre sin controlar daña los nervios e interfiere en su capacidad para enviar señales, lo que genera la neuropatía diabética. El nivel elevado de glucosa en la sangre también debilita las paredes de los pequeños vasos sanguíneos (capilares) que le proporcionan oxígeno y nutrientes a los nervios.
- Cualquier persona diabética puede tener una neuropatía. Sin embargo, estos factores de riesgo te hacen más propenso/a a tener daños en los nervios:
 - Poco control de la glucosa en la sangre. Si no controlas la glucosa en la sangre, corres el riesgo de tener complicaciones con la diabetes, incluso daño en los nervios.
 - Antecedentes de diabetes. El riesgo de presentar una neuropatía diabética aumenta cuanto más tiempo se tiene diabetes, especialmente si el nivel de glucosa en la sangre no está bien controlado.

- Enfermedad renal. La diabetes puede dañar los riñones. El daño en los riñones envía toxinas a la sangre, las cuales pueden provocar daños en los nervios.
- Sobrepeso. Tener un índice de masa corporal (IMC) de 25 o más puede aumentar el riesgo de neuropatía diabética.
- Tabaquismo. El tabaquismo produce estrechamiento y endurecimiento de las arterias, lo que provoca una reducción del flujo sanguíneo que va hacia las piernas y los pies. Esto retrasa el proceso de cicatrización de las heridas y daña los nervios periféricos.
- Agenda una cita con la o el médico si tienes lo siguiente:
 - Un corte o una llaga en el pie que esté infectado o que no se cure.
 - Ardor, hormigueo, debilidad o dolor en las manos o los pies que interfiera en tus actividades diarias o tu descanso.
 - Cambios en la digestión, la orina o la función sexual.
 - Mareos y desmayos.



Se desconoce la causa exacta de cada tipo de neuropatía. Las y los investigadores creen que con el tiempo, el nivel elevado de glucosa en la sangre sin controlar daña los nervios e interfiere en su capacidad para enviar señales, lo que genera la neuropatía diabética.



complicaciones

- La neuropatía diabética puede causar una serie de complicaciones graves, entre ellas:
- Desconocimiento de la hipoglucemia. Los niveles de glucosa en la sangre inferiores a 70 miligramos por decilitro (mg/dL) normalmente causan temblores, sudoración y latidos cardíacos acelerados. Sin embargo, si tienes una neuropatía autonómica, es posible que no notes estos signos de advertencia.
- Pérdida de un dedo del pie, de todo el pie o de la pierna. Las lesiones en los nervios pueden hacer que pierdas sensibilidad en los pies, por lo tanto, incluso los cortes menores pueden convertirse en llagas o úlceras sin que te des cuenta. En los casos graves, una infección puede propagarse al hueso o provocar la muerte del tejido. Puede ser necesario extirpar (amputar) un dedo del pie, el pie o incluso la parte inferior de la pierna.
- Infecciones de las vías urinarias e incontinencia urinaria. Si los nervios que controlan la vejiga están dañados, es posible que no puedas vaciar la vejiga por completo. Las bacterias pueden acumularse en la vejiga y los riñones, y provocar infecciones de las vías urinarias. Las lesiones en los nervios también pueden afectar tu capacidad de sentir cuando necesitas orinar o controlar los músculos que liberan la orina, lo que provoca pérdidas de orina (incontinencia).

- Descensos bruscos de la presión arterial. Las lesiones en los nervios que controlan el flujo de sangre pueden afectar la capacidad del cuerpo para regular la presión arterial. Esto puede causar un descenso brusco de la presión arterial cuando te pones de pie después de estar sentado o acostado, lo que puede provocar mareos y desmayos.
- Problemas digestivos. Si las lesiones en los nervios afectan el tubo digestivo, puedes tener estreñimiento o diarrea, o ambos. Las lesiones en los nervios relacionadas con la diabetes pueden provocar gastroparesis, una afección en la que el estómago se vacía muy lentamente o no se vacía en absoluto, lo que causa hinchazón e indigestión.
- Disfunción sexual. La neuropatía autonómica suele dañar los nervios que afectan los órganos sexuales. Los hombres pueden presentar disfunción eréctil. Las mujeres pueden tener dificultades con la lubricación y la excitación.
- Aumento o disminución de la sudoración. Los daños en los nervios pueden alterar el funcionamiento de las glándulas sudoríparas y dificultar el control de la temperatura del cuerpo.



Desconocimiento de la hipoglucemia. Los niveles de glucosa en la sangre inferiores a 70 miligramos por decilitro (mg/dL) normalmente causan temblores, sudoración y latidos cardíacos acelerados. Sin embargo, si tienes una neuropatía autonómica, es posible que no notes estos signos de advertencia.

prevención



- Puedes prevenir o retrasar la neuropatía diabética y sus complicaciones si controlas de cerca el nivel de glucosa sanguínea y te cuidas mucho los pies.
- Los problemas en los pies, como llagas que no sanan, úlceras e incluso amputaciones, son complicaciones comunes de la neuropatía diabética. Pero puedes prevenir muchos de estos problemas si te haces un examen completo de los pies por lo menos una vez al año, si tu médico/a te revisa los pies en cada visita al consultorio y cuidando bien de tus pies en el hogar.
- Para proteger la salud de tus pies, puedes hacer lo siguiente:
 - Revisa tus pies todos los días. Observa si tienen ampollas, cortes, moretones, piel agrietada, descamación, enrojecimiento e hinchazón. Usa un espejo o pídele a un familiar o amigo/a que te ayuden a examinar las zonas de tus pies que son difíciles de ver.
 - Mantén tus pies limpios y secos. Lávate los pies todos los días con agua tibia y un jabón suave. Evita remojarlos. Sécate bien los pies y las zonas entre los dedos.

- Hidrata tus pies. Esto ayuda a prevenir el agrietamiento. Pero no te pongas loción entre los dedos de los pies, esto podría fomentar el crecimiento de hongos.
- Córtales las uñas de los pies con cuidado. Córtales las uñas de los pies de forma recta. Lima los bordes con cuidado para evitar los bordes afilados.
- Usa medias limpias y secas. Usa medias de algodón o de fibras con control de humedad que no tengan bandas ajustadas ni costuras gruesas.
- Usa calzado acolchonado y del tamaño correcto. Usa siempre zapatos o pantuflas para proteger tus pies. Asegúrate de que tus zapatos sean del tamaño correcto y que permitan el movimiento de tus dedos. Una o un médico especialista en los pies puede enseñarte a comprar los zapatos correctos para ti y a evitar problemas como callos y callosidades.

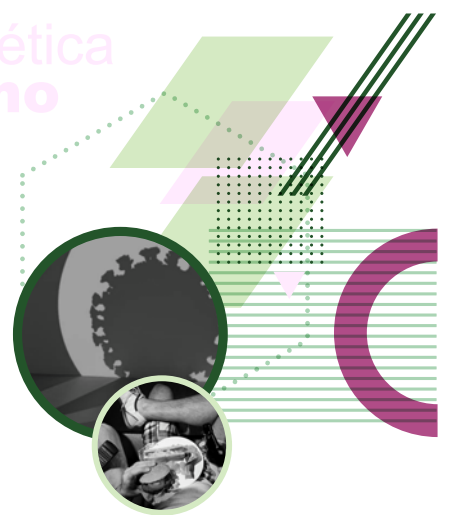
Puedes prevenir o retrasar la neuropatía diabética y sus complicaciones si controlas de cerca el nivel de glucosa sanguínea y te cuidas mucho los pies.



neuropatía diabética y sedentarismo

- Con la COVID-19 muchos/as pacientes no están haciendo la actividad necesaria para mantener su metabolismo acelerado y reducir los niveles de azúcar. La COVID-19, más las enfermedades estacionales, más el sedentarismo, más el mayor consumo de alimentos, generan una bomba de tiempo para las y los diabéticos.
- Se estima que por cada persona que sabe que es diabética hay dos o hasta tres, que no saben que tienen diabetes es decir, entre 45 y 60% de la población.
- Entre el 85 al 90% de las amputaciones en pacientes diabéticos/as son por Neuropatía diabética.
- Originalmente la Neuropatía se describía como un padecimiento en la y el paciente diabético, como crónico, progresivo, irreversible e incurable; pero hoy en día existen formas para controlar metabólicamente a la o el paciente y tratamientos para revertir los daños en los nervios, con lo que se recupera entre el 90 y 95% de la función sensitiva y motora de pacientes diabéticos/as.
- La prevalencia de esta complicación en pacientes mexicanos/as se desconoce; sin embargo, algunas publicaciones apuntan a que es más elevada que en otros países; por ejemplo, en Estados Unidos se informa una prevalencia de neuropatía periférica entre adultos/as, de 28%.

- La diabetes tiene impacto en la calidad de vida de las personas de 50 y más años de edad; la prevalencia pasó de 15.3% en 2001 (13.2% para los hombres y 17.2% para las mujeres) a una prevalencia de 22.8% en 2018 (20% para los hombres y 24.9% para las mujeres).
- Durante el 2020 se registraron un total de 15,237 casos de Diabetes Mellitus Tipo 2 (DMT2), siendo los estados de Tabasco y Jalisco los que reportaron el mayor número.
- Para el 2020 hubo una reducción significativa en la notificación de casos al Sistema de Vigilancia Epidemiológica Hospitalaria de Diabetes Mellitus Tipo 2, dicha reducción fue del 54.52% en comparación con 2019. La actual pandemia por COVID-19 pudo haber condicionado a tal reducción; considerando factores como dificultades en la notificación de estos casos, reconversiones hospitalarias y menor afluencia a los servicios de salud por parte de la población.
- Durante el año 2020, del total de casos de hospitalización por neuropatía diabética, en México, 623 presentaron como diagnóstico de ingreso COVID-19 y 80 defunciones reportaron como causa directa de defunción COVID-19; la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce a la diabetes y otras enfermedades no transmisibles como factores de riesgo de complicación y muerte por COVID-19.



Derivado de una vida sedentaria provocada por la Pandemia de la COVID-19 en la y el adulto mayor y en pacientes de otras edades, se ha presentado un repunte significativo en la Neuropatía Diabética en México, a nivel nacional, el 16% de la población tiene diabetes.



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

