

Obtenga ayuda para la neuropatía periférica

Getting help for peripheral neuropathy

La neuropatía periférica (comúnmente referida como neuropatía solamente, o por sus siglas NP, o PN en inglés) se refiere al daño en los nervios que controlan las sensaciones y los movimientos de nuestros brazos, piernas, el manos y pies. Algunos medicamentos de quimioterapia pueden causar este efecto referido como neuropatía periférica inducida por quimioterapia (NPIQ, o CIPN en inglés).

Puede que no sea posible prevenir la NPIQ, pero es importante hablar con su equipo de profesionales médicos tan pronto note cualquiera de las siguientes sensaciones en sus manos o pies:

- Hormigueo (sensación de “agujas y alfileres”)
- Ardor o acaloramiento
- Entumecimiento o adormecimiento
- Debilidad
- Malestar o dolor
- Reducción en la capacidad de sentir lo frío o lo caliente
- Calambres (en los pies)

¿Qué causa la neuropatía en las personas con cáncer?

Ciertos tipos de medicamentos de quimioterapia pueden generar NPIQ. El momento en que surgen y nivel de intensidad de los síntomas de la NPIQ dependerá de la dosis y frecuencia en la que la quimioterapia sea aplicada. A menudo empeora a medida que los tratamientos continúan o las dosis se incrementan.

También puede ser provocada por:

- Otros tratamientos contra el cáncer, como cirugía o radiación
- Tumores que presionan los nervios
- Infecciones que afectan los nervios

- Lesiones de la médula espinal
- Diabetes
- Consumo de alcohol en exceso
- Herpes zóster (culebrilla)
- Niveles bajos de vitamina B
- Algunos trastornos autoinmunes
- Infección por HIV (virus de inmunodeficiencia humana)
- Mala circulación (enfermedad vascular periférica)

Consejos prácticos para controlar la NPIQ

Hasta ahora no hay manera de prevenir la NPIQ. Es un problema común para algunas personas en las que puede que perdure por semanas, meses o incluso años tras haber finalizado el tratamiento. Hay cosas que puede hacer para controlar los síntomas. Estas medidas se deben tomar de inmediato para evitar daños de largo plazo que no mejorarán.

- Tome los analgésicos para la NPIQ (medicina contra el dolor) justo como se lo hayan indicado. La mayoría de los analgésicos dan mejores resultados si se toman antes de que el dolor empeore.
- Procure prevenir lesiones y evitar las cosas que podrían empeorar los síntomas, tal como tocar cosas calientes o frías directamente con sus manos o pies, o usar prendas de vestir que le aprieten o le queden muy ceñidas.
- No consuma alcohol, pues puede empeorar la NPIQ.

- Si usted tiene diabetes, mantenga su nivel de glucosa bajo control para ayudar a prevenir más daños en el sistema nervioso.
- Si tiene NPIQ en sus manos, tenga mucho cuidado al usar cuchillos, tijeras, cortadores y otros objetos filosos. Úselos solo cuando pueda concentrarse por completo en su tarea.
- Proteja sus manos mediante el uso de guantes al hacer labores de limpieza, jardinería o reparaciones en el hogar.
- Cuide sus pies. Revíselos una vez al día para ver si tienen alguna lesión o llaga abierta.
- Siempre use calzado que cubra todo su pie al caminar, incluso en el hogar. Hable con su médico sobre zapatos o plantillas especiales que pueden ayudar a proteger sus pies.
- Asegúrese de tener siempre maneras de sostenerse si tiene riesgo de tropezarse cuando camina. Los pasamanos en los pasillos y baños pueden ayudarle a mantener el equilibrio. Un andador o un bastón pueden brindarle apoyo adicional.
- Use luces nocturnas o linternas al levantarse en la oscuridad.
- Protéjase de las lesiones por calor. Configure el bóiler o calentador de agua para que el agua caliente que suministre sea entre los 105 y 120 °F (40 y 49 °C) para reducir el riesgo de quemaduras mientras se lava las manos.
- Use guantes para horno y posafuentes al manipular platos, parrillas o cacerolas calientes.
- Si suele tomar baños de tina, verifique la temperatura del agua con un termómetro.
- Posible suspensión temporal de la quimioterapia o que se ajuste la dosis por indicación de su médico en caso de que su NPIQ se vuelva demasiado molesta o grave.
- Esteroides, pero solamente por un tiempo breve mientras se ponga en marcha el tratamiento de largo plazo.
- Parches o pomadas con medicamento analgésico que se pueden aplicar directamente sobre la piel del área afectada (por ejemplo, parches de lidocaína o pomada con capsaicina).
- Antidepresivos, a menudo en dosis menores a las usadas para tratar la depresión
- Medicamentos contra las convulsiones, los cuales pueden aliviar algunos tipos de dolor en el sistema nervioso
- Opioides o narcóticos para cuando el dolor en el sistema nervioso sea más grave.
- Los estudios clínicos pueden ayudar a los investigadores a saber más sobre las cosas que pueden ayudar. Hable con su equipo de profesionales médicos si a usted le interesaría participar en un estudio clínico.
- Otros tratamientos como la estimulación nerviosa eléctrica, la fisioterapia o terapia ocupacional, la terapia de relajación o la acupuntura son algunas alternativas que pueden ayudar en aliviar el dolor en los nervios.

Es importante colaborar estrechamente con su médico o enfermera para controlar la neuropatía periférica causada por la quimioterapia.

Hable con su equipo de profesionales médicos

Informe a su equipo de atención médica acerca de los cambios neuropáticos que esté sintiendo. Infórmeles sobre cuándo empezó a notar algún problema, qué es lo que lo provocó, así como cualquier cosa que parezca mejorarlo o empeorarlo.

Para información, ayuda día-a-día y apoyo emocional en relación con el cáncer, visite www.cancer.org/es o póngase en contacto con la Sociedad Americana Contra El Cáncer llamando al **1-800-227-2345**. Estamos a su disposición para cuando nos necesite.

Tratamiento

El tratamiento principalmente se administra para aliviar el dolor que puede presentarse con la CIPN. Los investigadores están estudiando medicamentos que podrían ser más eficaces en aliviar este tipo de dolor. Puede que se requiera de uno o más tipos de tratamiento para encontrar aquel que sea el más adecuado para usted.

Entre los medicamentos y otros tratamientos que puede que se receten se puede incluir:

