**Neuropatía periférica**

**Abigail Bello Gallardo**

draabg170568@mail.com **F**: Abigail Bello Gallardo **I**: Prevención\_enfermedades\_urgente

La neuropatía periférica es una consecuencia del daño a los nervios fuera del cerebro y la médula espinal (nervios periféricos). Generalmente afecta a manos y pies, pero también puede afectar otras áreas del cuerpo. Consulte en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/peripheral-neuropathy/symptoms-causes/syc-20352061>.

La neuropatía periférica puede ser el resultado de lesiones traumáticas, infecciones, problemas metabólicos, causas hereditarias, exposición a toxinas, deficiencia de vitamina B y E, enfermedades autoinmunes –como el lupus, la artritis reumatoide, el síndrome de Guillain-Barré-, tumores y otras enfermedades. Sin embargo, una de las causas más frecuentes de la neuropatía periférica es la diabetes.

**Síntomas**

Los síntomas dependen del tipo de nervios afectados. Los signos y síntomas de la neuropatía periférica pueden incluir los siguientes:

\* Inicio gradual de entumecimiento, hormigueo o cosquilleo en los pies o las manos, que puede extenderse hacia arriba hasta las piernas y los brazos.

\* Dolor agudo, punzante o ardoroso.

\* Dolor durante las actividades que no deberían causar dolor.

\* Falta de coordinación y caídas.

\* Debilidad muscular.

\* Intolerancia al calor.

\* Sudoración excesiva o no poder sudar.

\* Problemas intestinales, de la vejiga o digestivos, y

\* Cambios en la presión arterial que provocan mareos o vértigo.

**Tratamiento**

El tratamiento va dirigido a tratar la causa de la neuropatía periférica, por ejemplo, los niveles de la glucosa adecuados son imprescindibles para los pacientes con esta enfermedad. Lea en: <https://www.news-medical.net/health/Peripheral-Neuropathy-Treatment-(Spanish).aspx>.

El tratamiento incluye una variedad de medicamentos, terapias y la cirugía. Los medicamentos pueden ser, por ejemplo, antiinflamatorios no esteroideos (naproxeno, diclofenaco, ácido acetilsalicílico, entre otros) y otros analgésicos sin receta; antidepresivos o las medicaciones antiepilépticas; medicamentos opiáceos específicos para el dolor; y algunos pacientes con padecimientos autoinmunes responden bien con los medicamentos como la prednisona.

También una crema tópica que contiene la capsaicina puede aliviar el dolor.

Las terapias como el estímulo eléctrico transcutáneo del nervio (TENS) y la terapia de los DIEZ con electrodos pueden aliviar el dolor.

La terapia física es de uso frecuente para ayudar a pacientes con debilidad muscular a recuperar fuerza y el balance.

Y la cirugía libera al nervio comprimido.

**Recomendaciones para pacientes con neuropatía periférica**

Evite los factores que puedan causar daño a los nervios, como movimientos repetitivos, posiciones incómodas que apliquen presión sobre los nervios y la exposición a sustancias químicas tóxicas.

Aliméntese con una dieta sana, no fume, evite el consumo de alcohol, combata el sobrepeso y la obesidad; y practique diariamente ejercicio deportivo al menos de 30 a 60 minutos.

Los profesionales de la salud que tratan la neuropatía periférica, son: el angiólogo, el especialista en medicina física y rehabilitación, neurólogo y fisioterapeuta; además del especialista que trata la enfermedad que la causó.

**Síndrome del túnel carpiano**

**Abigail Bello Gallardo**

draabg170568@mail.com **F**: Abigail Bello Gallardo **I**: Prevención\_enfermedades\_urgente

El túnel carpiano es un estrecho pasaje rodeado de huesos y ligamentos en la palma de la mano.

Cuando el nervio mediano se comprime, los síntomas pueden incluir entumecimiento, hormigueo y debilidad en la mano y el brazo. Leer en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/carpal-tunnel-syndrome/symptoms-causes/syc-20355603>.

**Factores de riesgo**

Puede haber una combinación de factores de riesgo que contribuya al desarrollo del túnel carpiano.

Algunas personas que presentan este problema nacieron con un túnel carpiano pequeño.

El síndrome del túnel carpiano también puede ser causado por hacer el mismo movimiento de la mano y la muñeca una y otra vez.

El uso de herramientas manuales que vibran también puede llevar a este síndrome.

Este padecimiento ocurre casi siempre en personas de 30 a 60 años de edad y es más común en las mujeres.

Otros factores son:

\* Alcoholismo.

\* Fracturas de huesos y artritis de la muñeca.

\* Quiste o tumor que crece en la muñeca.

\* Infecciones.

\* Obesidad.

\* Líquidos adicionales que se acumulan durante el embarazo o la menopausia.

\* Enfermedades crónicas, como la diabetes, trastornos tiroideos, la insuficiencia renal y la linfedema.

\* Medicamentos como el anastrozol, utilizado para tratar el cáncer mamario; entre otros.

**Síntomas**

Los síntomas pueden incluir cualquiera de los siguientes:

\* Agarre débil o dificultad para cargar bolsas en una o ambas manos. Consultar en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000433.htm>.

\* Dolor en la mano o la muñeca, en una o ambas manos.

\* Torpeza de la mano al agarrar objetos.

\* Entumecimiento u hormigueo en el pulgar y en los dos o tres dedos siguientes, de una o ambas manos.

\* Dolor que se extiende al codo.

\* Se podría tener una sensación parecida a una descarga eléctrica en los dedos que se extienda hacia la muñeca y hasta el brazo.

Muchas personas "sacuden" las manos para intentar aliviar los síntomas.

El especialista en tratar el síndrome del túnel carpiano es el traumatólogo y ortopedista.

**Tratamiento**

Generalmente se indica:

a) Tratamiento no quirúrgico –diferente de la inyección de esteroides–, que incluye a los esteroides orales (tomados), las férulas/ortesis de mano, el ultrasonido terapéutico, el yoga y movimiento de los huesos y tejidos en la muñeca, los que benefician a corto plazo.

 b) En los casos con sintomatología moderada, es aconsejable:

\* Férula en posición neutra.

\* Inyección local de corticoides, en la muñeca.

\* Tratar la enfermedad de base, si existiera.

Además de las sesiones de fisioterapia, es preciso atender a los siguientes puntos:

1. Mantener en reposo la zona afectada. Más adelante, cuando disminuya el dolor se realizarán ejercicios de fortalecimiento de toda la musculatura del brazo.

2. Realizar baños de contraste en casa (agua fría y caliente), al menos dos veces al día.

3. Aplicar hielo varias veces al día, durante diez minutos, con descansos de cinco minutos.

c) El tratamiento quirúrgico se ofrece a aquellos pacientes con síndrome del túnel carpiano severo, con dolor, entumecimiento o debilidad grave. Consultar en: <https://www.efisioterapia.net/articulos/sindrome-del-tunel-carpiano>.

**Prevención**

Se deben evitar o minimizar muchas actividades fuera del lugar de trabajo como: tejer, coser y bordar; cocinar y hacer tareas domésticas; juegos de computador y trabajo casero en computador; hacer deportes o jugar cartas; y pasatiempos o proyectos como la carpintería o el uso de herramientas potentes por períodos prolongados.

También se debe usar una muñequera por las noches, mientras hace deporte o cuando trabaja en casa.

El especialista en tratar el síndrome del túnel carpiano es el traumatólogo y ortopedista.

**Bulimia y anorexia, trastornos alimenticios**

**Abigail Bello Gallardo**

draabg170568@mail.com **F**: Abigail Bello Gallardo **I**: Prevención\_enfermedades\_urgente

Los trastornos alimentarios son afecciones graves de salud mental. Implican problemas serios sobre cómo se piensa sobre la comida y la conducta alimenticia. Con estos trastornos se puede comer mucho menos o mucho más de lo necesario.

Leer en: <https://medlineplus.gov/spanish/eatingdisorders.html>.

Los trastornos alimenticios son afecciones médicas. Afectan la capacidad del cuerpo para obtener una nutrición adecuada. Esto puede provocar problemas de salud como enfermedades cardiacas y renales, o incluso la muerte.

Los tipos más frecuentes de trastorno de la conducta alimentaria son la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, el trastorno por atracón y el trastorno por evitación/restricción de la ingesta. Consultar: <https://kidshealth.org/es/teens/eat-disorder.html>.

Se desconoce la causa exacta de los trastornos alimenticios. Los investigadores creen que estas afecciones son causadas por varios factores, incluyendo genéticos, biológicos, conductuales, psicológicos (mentales) y sociales.

Cualquiera puede desarrollar un trastorno alimenticio, pero son más comunes en mujeres. Estos trastornos aparecen con frecuencia durante la adolescencia o la edad adulta, pero también se pueden desarrollar durante la infancia o más adelante en la vida.

**Anorexia nerviosa**

Las personas con anorexia nerviosa evitan los alimentos, restringen severamente los alimentos o comen cantidades muy pequeñas de solo algunos alimentos. Pueden verse a sí mismas con sobrepeso, incluso cuando están peligrosamente delgadas.

La anorexia nerviosa es el menos común de los tres trastornos alimenticios, pero a menudo es el más grave. Tiene la tasa de mortalidad más alta de cualquier trastorno mental.

La anorexia nerviosa puede ser fatal. Algunas personas con este trastorno mueren de complicaciones por inanición, y otras mueren por suicidio.

**Atracones de comida**

Las personas comen sin control, y siguen comiendo incluso después de estar satisfechas. A menudo, comen hasta que se sienten muy incómodos. En general, después tienen sentimientos de culpa, vergüenza y angustia.

Darse atracones de comida con demasiada frecuencia puede causar aumento de peso y obesidad.

**Bulimia nerviosa**

Las personas con bulimia nerviosa también tienen períodos de atracones. Pero luego se purgan provocándose vómitos o usando laxantes. También pueden hacer ejercicio en exceso o pueden ayunar. Las personas con bulimia nerviosa pueden tener poco peso, peso normal o sobrepeso.

Algunas personas con trastornos alimenticios también pueden tener otras enfermedades mentales, como depresión o ansiedad, o problemas con el uso de drogas.

Los trastornos de la conducta alimentaria se tratan mejor cuando se atienden por un equipo de profesionales, que suele incluir a un médico, un dietista o nutriólogo y un psicoterapeuta.

\*\*\*\*\*

En otro asunto, les invito a ver y a participar en el programa **Especialistas médicos** **al cuidado de su salud**; el próximo viernes, a las 20 horas, lo transmitiremos por Facebook: Especialistas Médicos al Cuidado de su Salud y Revistasinrecreo.com. Y también invito a escuchar mi programa de radio digital **Mundo médico**, los miércoles a las 13 horas, a través de [www.radiomaximadigital.com](http://www.radiomaximadigital.com) y de [www.selectaradio.online](http://www.selectaradio.online) con prácticas recomendaciones médicas. Por último, les recuerdo que, aunque estemos vacunados, debemos seguir practicando todas las medidas sanitarias y médicas oficiales como: \* No acudir a lugares concurridos. \* No salir de casa si no es absolutamente indispensable. \* Usar cubreboca o mascarilla si se encuentra con personas con las que no vive en su domicilio. \* Lavarse con frecuencia las manos con agua y jabón o utilizar gel desinfectante base alcohol para evitar contagiarnos de covid-19.