

[SALUD]

El control temprano de la diabetes puede prevenir el desarrollo de Neuropatía Diabética Periférica

Mantener niveles de glucosa estables y adoptar un estilo de vida saludable son algunas de las recomendaciones.

Mauricio Riquelme C.
La Estrella

La detección temprana de la diabetes, una enfermedad que afecta a aproximadamente 537 millones de personas a nivel global es crucial para evitar el desarrollo de complicaciones que podrían ser irreversibles. Uno de esos riesgos es Neuropatía Periférica Diabética, una enfermedad que afecta los nervios periféricos, y puede provocar desde una leve pérdida de sensibilidad en pies y manos, calambres y entumecimiento, hasta graves dolores.

Además de estos signos, la Neuropatía Diabética reduce la capacidad para sentir dolor o cambios de temperatura en las extremidades, lo que puede hacer que una persona no note heridas en sus pies o manos, y si estas no se tratan a tiempo, estas heridas pueden infectarse y provocar complicaciones graves, llegando incluso a requerir una ampu-



UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA ES FUNDAMENTAL

537 **2**

millones de personas en el mundo están afectadas con diabetes nivel global 1.

tación.

Por esta razón el médico geriatra José Luis Dinamarca, incentiva a los pacientes diabéticos a tomar atención y no subestimar los síntomas. "Muchas personas suelen ignorar estas señales,

Este tipo es frecuente en personas mayores de 40 años, pero puede aparecer a cualquier edad.

pensando que son molestias menores, cuando en realidad podrían ser signos tempranos de neuropatía. Esto es especialmente peligroso porque, al no prestar atención a las primeras señales, la condición puede avanzar



EL LLAMADO ES A MANTENER UN CONTROL RIGUROSO DE SUS NIVELES DE GLUCOSA.

silenciosamente, dañando los nervios y afectando la calidad de vida de las personas".

El llamado es a que los pacientes con diabetes mantengan un control riguroso de sus niveles de glucosa, ya que esto puede frenar el avance de la neuropatía. "El control médico regular es fundamental para evitar que la diabetes progrese y cause daños irreversibles",

afirma el doctor Dinamarca.

"Además es importante monitorear la glicemia, ya que esto ayuda a detectar cambios bruscos, y permite ajustar el tratamiento y los hábitos diarios para mantener la enfermedad bajo control", explica el especialista.

Adicionalmente, el geriatra recomienda adoptar un estilo de vida saludable, que incluya una alimenta-

ción balanceada y ejercicio regular. Esto no solo mejora la calidad de vida, sino que también reduce el riesgo de complicaciones asociadas a la diabetes. "Mantener una buena salud general puede retrasar o incluso prevenir la aparición de síntomas de Neuropatía Periférica Diabética, especialmente en personas con condiciones como la diabetes", concluyó el especialista. 🌱