

Pérdida de sensibilidad: consejos de seguridad

La pérdida de sensibilidad significa que no puede sentir dolor, calor o frío. Esto puede suceder en 1 o más partes del cuerpo.

La causa de la pérdida de sensibilidad puede ser una complicación de la diabetes llamada neuropatía periférica. Este es un tipo de daño nervioso. Otras afecciones que pueden causar la pérdida de sensibilidad son los ataques cerebrales, las hernias de disco, las lesiones de la médula espinal, los quistes (siringes), los tumores, la esclerosis múltiple y las infecciones.

Cuando tiene pérdida de sensibilidad, tiene más probabilidades de lesionarse sin darse cuenta. Sin embargo, usted puede tomar medidas para proteger su salud y reducir el riesgo de lesiones.

La pérdida de sensibilidad aumenta la probabilidad de lesiones

El dolor es una señal de advertencia. Indica que se está produciendo una lesión. Cuando una persona siente dolor, la reacción automática suele ser alejarse de la fuente o causa de la lesión. Por ejemplo, si alguien pone la mano en una estufa caliente, la alejará de inmediato al sentir dolor. Esta reacción ayuda a prevenir lesiones graves. Sin embargo, la pérdida de sensibilidad elimina esta señal de advertencia. Si tiene pérdida de sensibilidad, es posible que la persona no retire la mano de la estufa caliente. En consecuencia, la quemadura resultante será grave.

Además, la pérdida de sensibilidad puede implicar también una disminución de la conciencia que la persona tiene sobre la posición de las distintas partes del cuerpo. Por ejemplo, usted podría tener el brazo colgado al lado de la silla de ruedas, en vez de tenerlo apoyado sobre las piernas. Pero es posible que no se percate de esto a menos que se mire directamente el brazo. Si mueve la silla de ruedas y el brazo se queda atrapado en la rueda, podría tener un corte o un desgarro muscular.

Mantenerse alerta ayuda a prevenir las lesiones

Ser consciente del cuerpo y de los peligros a su alrededor le será muy útil para mantenerse a salvo. En general:

- Cuando esté en un sitio que no conozca, mire a su alrededor para ver si hay fuentes potenciales de lesiones. Identifique las fuentes de calor o de frío y los objetos afilados o puntiagudos. Tenga cuidado de no tocarlos de forma involuntaria.
- Revise periódicamente la posición de los brazos y las piernas. Asegúrese de que no corran peligro de lastimarse.
- Si está en una silla de ruedas, observe la posición de las manos y los pies antes de moverse. Esto evita que puedan quedar atrapados o lesionarse.

Prevenga las quemaduras

Las quemaduras (por calor o por frío) son una causa común de lesiones. Si no es capaz de sentir el calor o el frío, su riesgo de quemaduras es mayor. Para aumentar su seguridad, recuerde estos consejos a lo largo del día:

- Utilice un termómetro para revisar la temperatura del agua antes de introducirse en la bañera o en la ducha.
- Cúbrase las manos con guantes gruesos aislantes al cocinar o al usar la cocina.
- Nunca se apoye un plato caliente directamente sobre las piernas ni agarre una bebida caliente o helada con las manos descubiertas.
- Use guantes protectores y tenga cuidado al manipular productos que contengan sustancias químicas capaces de dañar la piel, como cloro o blanqueador para la ropa.
- Cuando salga al aire libre, use protector solar para no quemarse. Si está en la calle cuando hace calor, permanezca a la sombra siempre que le sea posible.
- En tiempo frío, protéjase las manos con guantes o manoplas aislantes. Protéjase los pies con medias de lana y botas.
- No use una almohadilla térmica en las zonas donde tiene menos sensibilidad. Podría quemarle la piel sin que se dé cuenta.

Protéjase los pies

Si tiene pérdida de la sensibilidad en los pies, deberá darles cuidado especial. Las lesiones leves pueden empeorar rápidamente si se dejan sin tratar. Para protegerse los pies, haga lo siguiente:

- Revísese los pies todos los días para ver si tienen heridas u otras lesiones. Inspeccione la planta y el dorso de los pies, los talones y la zona entre los dedos, o pida a su cuidador que lo haga. Podría resultarle útil usar un espejo. Busque "puntos calientes", ampollas, lesiones, cambios en el color de la piel o grietas.
- Use medias y zapatos protectores que le queden a la medida. No use zapatos abiertos por delante (que dejen los dedos al descubierto) ni con tacones altos. No ande nunca descalzo.
- Antes de ponerse los zapatos, revise su interior para ver si hay objetos sueltos como piedrecitas.
- Pregunte si debe ver a su proveedor de atención médica para que le recorte las uñas o los callos.
- Lávese los pies con agua tibia (no muy caliente) y jabón. No se remoje ni se frote los pies.
- Séquese bien los pies, especialmente las zonas entre los dedos.
- Use una loción humectante para los pies si están ressecos o agrietados. Pero no la use entre los dedos.

Prevenga las caídas

La pérdida de sensibilidad aumenta mucho el riesgo de caídas. Estas son algunas medidas que puede tomar para ayudar a prevenir las caídas:

- Asegúrese de que las habitaciones estén bien iluminadas. De esta forma, podrá ver por dónde camina para evitar los obstáculos. Instale lamparillas nocturnas en los pasillos, el dormitorio y los baños. Ponga interruptores de luz al final y al principio de las escaleras.
- Mantenga los suelos y los pasillos despejados de objetos pequeños que puedan causar caídas. Retire las alfombras pequeñas. Fije los cables eléctricos con cinta adhesiva.
- Utilice auxiliares de movilidad, como sillas de ruedas, andadores o bastones, según lo que se le aconseje.

Prevenga las úlceras por presión

Las úlceras por presión son heridas abiertas que ocurren a causa del deterioro de la piel. Pueden formarse cuando no se alivia la presión sobre la piel. Son comunes en las personas que deben permanecer siempre en la cama o en la silla de ruedas. Para prevenir las úlceras por presión, haga lo siguiente:

- **Cambie de posición con frecuencia.** Su proveedor de atención médica podrá enseñarle las mejores maneras de hacer esto de forma segura. Si está sentado o en una silla de ruedas, es posible que necesite cambiar de posición y desplazar su peso cada 20 o 30 minutos para aliviar la presión. Si está acostado, es posible que deba hacer esto cada 1 a 2 horas.
- **Utilice ayudas para aliviar la presión.** El proveedor de atención médica puede recetarle o recomendarle estos artículos. Existen colchones especiales y almohadillas para sillas de ruedas. Las almohadillas pueden ayudarlo a proteger el coxis, la espalda y los talones. Estas son las 3 zonas donde existe mayor riesgo de que aparezcan úlceras por presión.
- **Revise la piel diariamente.** Observe si hay enrojecimiento, cortes u otras irritaciones, particularmente sobre las zonas cercanas al hueso. Usted o su cuidador deberán revisar regularmente la piel como parte de su rutina diaria.



Cuándo llamar al proveedor de atención médica

Llame a su proveedor de atención médica de inmediato ante cualquiera de los siguientes casos:

- Una caída, incluso si se siente bien
- Un moretón, corte, quemadura o lesión en la zona donde hay falta de sensibilidad
- Fiebre de más de 100.4 °F (38 °C) o superior, o según lo que le haya indicado el proveedor
- Signos de una úlcera por presión (enrojecimiento que no desaparece o deterioro de la piel)