



## Vivir con neuropatía periférica



### Descripción general

Si tiene neuropatía periférica, usted sabe cuán frustrante puede ser. Le impide hacer muchas de las cosas que disfruta. Puede afectar su bienestar emocional. Pero no pierda la esperanza. Hay cosas que puede hacer para obtener algo de alivio.

### Asuma un rol activo en su cuidado

En primer lugar, es importante que asuma un rol activo en su propio cuidado. Hágase tratar por cualquier problema médico subyacente, ya que eso ayuda a que sus nervios sanen. Programe chequeos regulares. Establezca una buena relación con su médico. Haga preguntas cuando no entienda algo. Siga los consejos de su médico. Y tome sus medicamentos según como se le indica.

### Enfoque en la salud

También es necesario que se enfoque en su salud. Por lo tanto, ingiera comidas nutritivas y duerma lo suficiente. Evite el alcohol y el tabaco y limite la cafeína. Mantenga sus niveles de glucosa dentro de un rango saludable. Y si su médico se lo permite, haga ejercicios en forma regular. El ejercicio ayuda a reducir los calambres y la debilidad muscular. Por lo tanto, levántese, salga de su casa y muévase.

### Alivio del dolor

Pregúntele a su médico acerca de formas de aliviar su dolor. Cosas como las férulas y los zapatos ortopédicos son útiles para muchas personas. Es posible que el masaje o la estimulación nerviosa eléctrica le resulten beneficiosos.

### Manténgase positivo

Por último, manténgase positivo. Es importante que no pierda la esperanza. Por eso, busque apoyo. Manténgase conectado con sus seres queridos y amigos. Estas relaciones le proporcionan un sistema de respaldo. Un grupo de apoyo también puede resultar de ayuda. Y, si está deprimido, dígaselo a alguien. Hable con su médico de modo de obtener el tratamiento que necesita.

### Conclusión

Si asume un rol activo en su cuidado y sigue los consejos de su médico, usted puede aprender a controlar sus síntomas y recuperar su vida.