

Neuropatía diabética

La neuropatía diabética es una condición relacionada a las complicaciones de la diabetes. Se caracteriza al ocurrir un daño en los nervios del cuerpo debido a los niveles altos de azúcar en la sangre por tiempo prolongado. Cuando el azúcar se descontrola, las células que se encuentran en el sistema nervioso se hinchan y se forma una lesión. Con el tiempo, los nervios pierden su capacidad para enviar señales a través del cuerpo. Esto puede causar los siguientes síntomas:

- Dolor, entumecimiento, hormigueo o pérdida de la sensación en los pies o la parte inferior de las piernas, especialmente durante la noche.
- Problemas en la función sexual tanto en hombres como en las mujeres
- Alteraciones en las funciones del estómago y el intestino

Mantener su azúcar en un nivel saludable le ayuda a que los síntomas sean menos graves. Aprenda a manejar su diabetes para así evitar sus complicaciones. Hacer cambios en su estilo de vida le ayudará en gran manera a tener una mejor calidad de vida.



Recomendaciones

- Lleva una dieta balanceada y nutritiva
- Consuma una mayor cantidad de fibra y limite el consumo de grasas y sodio en su dieta
- Ingiera las comidas y meriendas a la misma hora todos los días
- Elimine de su dieta los alimentos con alto contenido de azúcar tales como dulces de repostería, jugos y cereales azucarados, además de la azúcar de mesa.
- Realice actividad física, esto mejora la capacidad del cuerpo de utilizar la insulina.
- Tome los medicamentos según recetados, le ayudarán a prevenir complicaciones relacionadas a la neuropatía.

Humana

PRHJWE4SP

Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. y Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. ("Humana") cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services free of charge are available to you. Call 1-866-773-5959 (TTY: 711).

Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-773-5959 (TTY: 711).