

Consejos para controlar el entumecimiento y el hormigueo



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

Realice actividad física.

- Haga algún ejercicio ligero, como caminar.
- Pregunte a su equipo de atención médica si puede comenzar con fisioterapia.
- Pruebe ejercicios de relajación o meditación.

Póngase cómodo.

- Pruebe la acupuntura o los masajes.
- Use ropa holgada.
- Proteja sus pies.
- Pruebe usar plantillas especiales o zapatos con suelas de goma.
- Evite caminar descalzo.

Manténgase a salvo.

- Evite las temperaturas extremas (demasiado calor o demasiado frío), ya que podría quemarse o congelarse la piel.
- Use guantes o una manopla de cocina cuando introduzca las manos en el refrigerador o el congelador para protegerlas del frío.
- No conduzca si no puede sentir los pedales con los pies.
- Evite lesiones en el hogar manteniendo los pisos libres de obstáculos, usando pasamanos para mantener el equilibrio y manteniendo los pasillos bien iluminados.
- Use un termómetro para controlar la temperatura del agua (el agua de la bañera (tina) debe estar a menos de 120 °F (48.8 °C)).



Con los medicamentos de venta libre

Pregunte a su equipo de atención médica si puede tomar medicamentos de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés) o suplementos para la neuropatía dolorosa.

- Crema o parche anestésico en la zona dolorida (como lidocaína)
- Medicamentos analgésicos o antiinflamatorios de venta libre (ibuprofeno)
- Ácido fólico y vitaminas B, D y E



Con la ayuda de su equipo de atención médica

Pregunte a su equipo de atención médica sobre los medicamentos con receta para la neuropatía. Ningún medicamento es completamente útil para detener la neuropatía y todos tienen efectos secundarios.

- Antes de comenzar el tratamiento, analice los riesgos y los beneficios con su equipo de atención médica para decidir qué medicamento es el adecuado para usted.
- En muchos casos, el entumecimiento y el hormigueo comienzan a mejorar cuando deje de recibir los tratamientos contra el cáncer.
- Asegúrese de informar a su equipo de atención sobre su entumecimiento y hormigueo en cada visita.
 - Es posible que puedan realizar algunos cambios en su tratamiento contra el cáncer que puedan ayudar.
 - Es posible que puedan determinar si el entumecimiento y el hormigueo son causados por una lesión nerviosa.



Cuándo debe llamar a su equipo de atención médica para solicitar ayuda

- Si los síntomas de neuropatía le dificultan realizar actividades diarias habituales, como vestirse
- Si tiene cambios en la visión o pérdida de audición



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/efectossecundarios o llámenos al **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.