



## Neuropatía periférica por diabetes: ¿qué es y cómo prevenirla?

**En Chile, aproximadamente el 12 por ciento de la población sufre esta patología y está expuesta a sufrir sus peligros y molestias**

En una reciente entrevista con Radio Observador, el doctor Enrique Obermeier, especialista en diabetes y sus complicaciones, abordó la creciente preocupación por la neuropatía periférica, una de las principales complicaciones de la diabetes. El doctor Obermeier destacó que, en Chile, donde la prevalencia de la diabetes alcanza el 12-13% de la población, aproximadamente la mitad de las personas con esta condición podría estar afectada por neuropatía periférica, un trastorno que daña los nervios, especialmente los de los pies y las manos.

Según el doctor, los síntomas más comunes de la neuropatía periférica incluyen entumecimiento, hormigueo, punzadas y calambres en las extremidades, lo que indica que los nervios están siendo dañados. "Es crucial que los pacientes con diabetes, especialmente aquellos que experimentan estos síntomas de forma recurrente, acudan al médico para evaluar el estado de sus nervios", recomendó. Obermeier explicó que el daño a los nervios en personas con diabetes ocurre debido a la oxidación provocada por los altos niveles de glucosa en la sangre, lo que afecta primero a los nervios más finos.

El diagnóstico temprano es esencial, ya que, de no tratarse a tiempo, la neuropatía puede avanzar y ser irreversible. Sin embargo, el doctor Obermeier enfatizó que, en etapas tempranas de la enfermedad, es posible frenar su progreso o incluso revertirla mediante un control adecuado de los niveles de glucosa. La



clave está en el manejo de la diabetes, y especialmente en el consumo de vitaminas del complejo B, como la B1, B6 y B12, que son esenciales para el buen funcionamiento del sistema nervioso. La deficiencia de estas vitaminas, agregó, puede empeorar la neuropatía, por lo que recomendó su inclusión en la dieta de los pacientes diabéticos.

El doctor también destacó la importancia de un estilo de vida saludable que incluya una dieta equilibrada y ejercicio regular. "El control adecuado de la diabetes, junto con la actividad física, es la mejor forma de prevenir complicaciones como la neuropatía periférica", señaló. Además, Obermeier destacó que muchas personas desconocen que la metformina, uno de los medicamentos más utilizados para tratar la diabetes, puede interferir con la absorción de vitamina B12, lo que aumenta la necesidad de suplementación en los pacientes diabéticos.

Por último, el doctor subrayó que cualquier suplemento debe ser prescrito por un médico, ya que el exceso de vitaminas también puede tener efectos adversos. En resumen, para prevenir o tratar la neuropatía periférica, el control de la diabetes, la suplementación adecuada de vitaminas y un estilo de vida saludable son fundamentales.