

TEMBLOR. INFORMACION PARA PACIENTES

1. ¿EN QUÉ CONSISTE ESTA ENFERMEDAD?

Se expresan con la aparición de movimientos involuntarios. Pueden acompañar a diversas situaciones, por ej., existe el temblor idiopático, que es de causa desconocida. Muchas veces se califica de temblor senil: entonces es frecuente, de hecho el más frecuente de todos los temblores. Puede que predomine en las extremidades, sobre todo en los dedos de la mano, pero también puede aparecer en la cabeza, o al intentar realizar algún movimiento, o en situaciones de estrés emocional. Puede dificultar la alimentación y ocasionalmente el habla. También mejora con el sueño. Otras veces acompaña a otras manifestaciones y se incluye en esas enfermedades, como puede ser el Parkinson o una actividad excesiva de las glándulas tiroides. También en casos de hipertensión, más si está esta causada por un feocromocitoma, o ciertos medicamentos, o los cuadros de abstinencia aguda al alcohol. O situaciones más excepcionales como padecer de esclerosis múltiple o un tumor cerebral.

2. ¿QUÉ PODRÍA HABER HECHO PARA EVITARLO, O DEBO ACONSEJAR A FAMILIARES O AMIGOS PARA QUE LO EVITEN?

En el caso del temblor senil no podemos evitarle, pues aunque se exprese en personas mayores, tiene una base genética, y es frecuente que en la familia del afecto haya otras personas con temblor.

Cuando acompaña a otras enfermedades a veces su control evita el que aparezca. Por ej. en el caso del hipertiroidismo. También ayuda el evitar el estrés, o la ingesta de cafeína, el consumo de alcohol, o ciertos fármacos

3. Y AHORA ¿QUÉ DEBO HACER PARA MEJORARME?

En presencia de temblor acudir al médico, muchas veces es el neurólogo el que puede ayudarnos, otras el endocrinólogo o el internista. Después de explorarnos solicitará pruebas de laboratorio, tratando de descartar otras causas de temblor que no sea el senil. Podrá ofrecernos medicamentos efectivos para su control, desde betabloqueantes como el propranolol, espasmolíticos, vagotónicos o anticonvulsivantes.

En casos avanzados nos aconsejara relajarnos, usar zapatos sin cordones, con cierre a base de velcro.

4. ¿CUÁL ES EL PRONÓSTICO?

Se relaciona con la enfermedad causal. Muchas son enfermedades controlables. El idiopático senil no tiene cura pero se controla, lo mismo que sucede con el Parkinson. En general la calidad de vida de los afectados es buena.

Esta información ha sido elaborada por el grupo de Educación en Salud para la Ciudadanía de la Sociedad Española de Medicina Interna