

Información sobre el Temblor Esencial (TE)

Temblor esencial (TE) es un desorden neurológico que causa que tiemblen las manos, la cabeza y la voz.

- TE también causa temblores en las piernas y el torso, algunas personas tienen la sensación de temblor interno.
- Se estima que alrededor de 10 millones de norteamericanos padecen TE.
- Aunque hay muchas causas posibles para los temblores, el más común es TE. Pero todavía es un problema el diagnóstico erróneo del TE. Según la publicación del "Canadian Journal Of Neuroscience", los neurólogos generales que tratan temblores poseen un porcentaje de diagnóstico erróneo del 25% a un 35%.
- TE frecuentemente es mal diagnosticado como la enfermedad de Parkinson, todavía según el Instituto de Desordenes Neurológicos y Derrames Cerebrales, 8 veces más personas padecen de TE que de Parkinson.
- Es falso asumir que TE es una enfermedad de las personas de la tercera edad. Niños y personas de mediana edad también pueden desarrollar TE. De hecho, niños recién nacidos han sido diagnosticados con esta condición.
- Hay pruebas que TE es genético. Cada hijo de un padre que tiene TE tiene un 50% de probabilidades de heredar un gen que causa la condición. Sin embargo, a veces las personas sin historia familiar de temblor desarrollan TE.
- Existen pocos medicamentos con receta disponibles para TE que sean eficaces. Desafortunadamente, se estima que menos de un 60% de las personas se han beneficiados con estos medicamentos.
- Los investigadores estiman que un 4% a 5% de las personas entre 40 a 50 años de edad tienen TE. Se estima que el porcentaje de incidencia de personas de 60 años o más es de un 6.3% a 9%.
- En el peor de los casos, las personas que tienen TE se convierten en discapacitado y comúnmente se sienten frustrados y avergonzados.
- La calidad de vida de las personas que padecen TE se ha convertido en un gran asunto. En muchos casos, actividades diarias tales como alimentarse, beber, aseo personal o hasta escribir pasan a ser difíciles y hasta imposibles.
- Muchas personas que padecen TE se sienten muy avergonzadas de aparecer en público y se mantienen aislados en sus hogares.

Diagnosticando TE

Mientras no existen estudios médicos para TE, un especialista en trastornos de movimiento puede hacer el diagnóstico. El médico conducirá un examen neurológico y evaluará los síntomas para descartar otras causas potenciales de temblores tales como:

- Efectos secundarios de los medicamentos,
- Enfermedad de las tiroides,
- Estrés excesivo o trauma,
- Uso excesivo de cafeína u otros estimulantes,
- Presencia de otros trastornos de movimiento tales como la enfermedad de Parkinson.

Durante el Examen

El médico creará un historial médico, incluyendo preguntas tales como:

- ¿Hay algún historial de temblores en su familia?
- ¿Alguna vez ha sufrido una lesión a la cabeza?
- ¿Ocurren sus temblores durante alguna actividad o cuando descansa?
- ¿Por cuánto tiempo usted ha tenido temblores y si comienzan después de algún incidente en particular?
- ¿Qué partes de su cuerpo han sido afectadas?
- ¿Aparecieron sus temblores de repente o han empeorado con el tiempo?
- ¿Existen cosas específicas que hacen que sus temblores mejoren o empeoren tales como el alcohol, el consumo de cafeína, o estrés?
- ¿Que medicamentos - incluyendo los recetados, los sin receta y hierbas naturales - está tomando y que medicamentos usted ha tomado en el pasado? (Es una buena idea traer a su cita con el médico una lista de los medicamentos que está tomando o los envases de las píldoras.)

Cuando su niño tiene TE

Si usted cree que su niño tiene TE, usted puede seguir ciertos pasos.

- Verifique el diagnóstico correcto de TE con un especialista de trastornos de movimiento pediátrico.
- Sea proactivo- no miedoso. Usted es un ejemplo para su niño(s) de cómo manejar TE en el futuro.
- Ordene el folleto gratis de la IETF "Niños con TE: Una Guía para padres y otros cuidadores adultos".
- Ordene el panfleto gratis "Información Esencial para

Maestros de Estudiantes que padecen de Temblores Esenciales” y reúnanse con los maestros de su niño.

- Ordene el folleto gratis “Desordenes de Temblores en los Niños: Una Discusión Clínica” para compartir con el médico de su niño.

Enfrentando TE

Existen muchas maneras de minimizar el grado en el cual TE interfiere con su vida y trabajo. Aquí les presentamos algunas sugerencias prácticas:

- Aprenda todo lo que más pueda sobre TE.
- Hable de sus temblores con amigos, familiares y colegas.
- Reduzca el estrés aprendiendo técnicas de relajación tales como meditación, terapias de comportamiento, etc.
- Evite cosas que empeoran sus temblores como la cafeína y ciertos medicamentos con receta.
- Ordene el panfleto gratuito “Enfrentando los Temblores Esenciales”.
- Únase a un grupo de apoyo de TE. Para encontrar uno en su comunidad, llame a la línea gratuita de IETF al 888-387-3667 o visite su sitio en www.essentialtremor.org.
- Hágase un miembro de IETF, para mantenerse al día de la más reciente información sobre TE.