

## 3.11. Temblor esencial

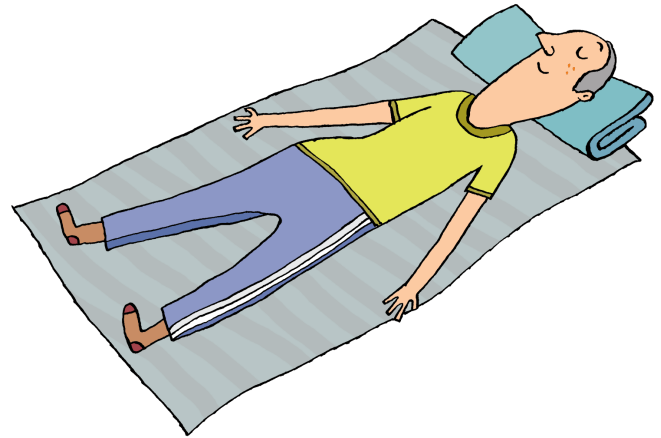
El temblor esencial es un trastorno benigno que se presenta habitualmente en las extremidades superiores, aunque también puede afectar a la cabeza o a la voz. Es el tipo de temblor más frecuente. Su causa es desconocida, pero en la mitad de los casos hay otros miembros de la familia con el mismo problema.

Suele aparecer cuando se mantiene una postura o se realiza un movimiento como escribir, sujetar un vaso o maquillarse, o al utilizar los cubiertos para comer. Mejora o desaparece con el reposo.

No hay ninguna prueba específica que diagnostique el temblor esencial. El diagnóstico se hace por los síntomas que tiene el paciente. Se deben descartar otras causas como los efectos secundarios de ciertos fármacos o el hipertiroidismo.

### ¿Qué puede hacer?

- Debe tranquilizarse porque, aunque el temblor sea aparente no suele llegar a afectar las actividades diarias y no altera las capacidades mentales de ninguna forma.
- No existe ningún tratamiento que cure el problema, pero sí hay tratamientos que pueden mejorar los síntomas, así como utensilios que pueden ayudar a controlarlos, como muñequeras con peso, tazas lastradas, adaptadores para cubiertos y material de escritura, etc.
- A pesar de ser un trastorno benigno, puede empeorar con el paso de los años. En esta situación (infrecuente), pueden recetarle un medicamento.
- Los excitantes, como café o té, pueden aumentar el temblor, por lo que se desaconseja su uso.
- El alcohol puede hacer que el temblor disminuya de forma temporal, pero su efecto es escaso y luego reaparece y puede aumentar.
- Se pueden probar técnicas de relajación que intenten controlar el estrés.



### ¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Cuando aparece el temblor para comprobar que es un temblor esencial
- Cuando el temblor aparece también en reposo, para distinguir si se trata de un temblor esencial o de otro tipo.
- Cuando empeora el temblor y hace que interfiera en las actividades de su vida diaria.
- Cuando aparecen otros síntomas como rigidez, dificultad para caminar o trastornos mentales.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <https://sites.jamanetwork.com/spanish-patient-pages/2016/hoja-para-el-paciente-de-jama-161122.pdf>
- <https://www.movementdisorders.org/MDS-Files1/Education/Patient-Education/Essential-Tremor/pat-Handouts-EssTrem-Spanish-v3.pdf>
- <https://es.familydoctor.org/condicion/temblor-esencial/?adfree=true>