

**Sus movimientos  
incontrolados  
pueden ser  
signo de**



# **Temblor esencial**

**Palex**

# ¿Qué es el temblor esencial?

Es una dolencia neurológica muy frecuente que provoca temblores involuntarios en manos, cabeza, voz y piernas. Puede generar una gran dependencia en las personas que la sufren **llegando a incapacitarlas para realizar tareas** tan simples y cotidianas como vestirse, comer, conducir o trabajar.

Generalmente, los temblores ocurren cuando la persona afectada ejecuta determinadas acciones o está en posiciones contra la gravedad, como, por ejemplo, cuando extiende los brazos al frente y los mantiene en esta posición.

Se trata de un **trastorno del movimiento con distintos grados de severidad**, que afecta en mayor medida a personas mayores de 40 años, pero que se puede desencadenar a cualquier edad.

A menudo, se confunde el temblor esencial con el temblor de Parkinson, aunque el primero es ocho veces más común.

En España se calcula que **más de 600.000 personas sufren temblor esencial**, unas 100.000 de las cuales se encuentran en la comunidad de Madrid.



**Consulte  
a su médico**

# ¿Cómo puede saber si sufre temblor esencial?

A pesar de ser el trastorno del movimiento más común, aún hay muchas personas que sufren esta dolencia que no están diagnosticadas.

Y aunque es cierto que no se la considera una enfermedad grave, para la persona que la sufre puede llegar a ser muy frustrante e incapacitante.

Por ello es importante que consulte a su médico para obtener un diagnóstico precoz que le permita recibir el tratamiento más adecuado, si presenta alguno de los síntomas siguientes:

---

**Temblor en las manos** que le genera problemas para escribir, dibujar, beber de una taza o utilizar herramientas.

---

**Dificultad para sostener o usar objetos** pequeños, como pueden ser un lápiz o un cubierto.

---

**Movimientos involuntarios** de cabeza.

---

Un diagnóstico precoz es fundamental para recibir el tratamiento más adecuado.

**Mejore**  
su calidad de  
**vida**



# Vivir mejor con temblor esencial

Vivir con temblor esencial, a veces, puede ser muy frustrante e incapacitante. Algunos sencillos consejos para reducir o aliviar los temblores son:



---

**Evitar la cafeína.** La cafeína y otros estimulantes pueden aumentar los temblores.

---

**Evitar el alcohol.** Los temblores tienden a empeorar a largo plazo con el consumo de alcohol.

---

**Aprender a relajarse.** El estrés y la ansiedad tienden a empeorar los temblores. Practicar técnicas de relajación, como masajes o meditación, pueden ayudarle.

---

**Cambiar de hábitos.** Utilizar la mano menos afectada por el temblor con mayor frecuencia. Probar los comandos activados por voz en el teléfono inteligente así como el software de reconocimiento de habla del ordenador. Para realizar pagos tiene a su disposición la banca en línea y las tarjetas de débito.

---

# ¿Cómo se trata?

Si el temblor esencial interfiere con su capacidad para trabajar, realizar las actividades diarias o interactuar socialmente, quizás desee considerar las terapias disponibles.

Actualmente aún no hay cura para el temblor esencial y los tratamientos disponibles tienen como objetivo reducir la gravedad del temblor y mejorar su calidad de vida.

---

## **Tratamiento farmacológico**

Algunos medicamentos pueden ayudar a aliviar los síntomas. Los fármacos más usados son el propanolol, la primidona y los benzodiazepines.

---

## **Terapia de estimulación profunda**

Se trata de un procedimiento quirúrgico que consiste en colocar un electrodo en el cerebro que envía estímulos eléctricos que bloquean las señales nerviosas que causan el movimiento involuntario.

---

## **Terapia de ultrasonidos de alta frecuencia guiados por resonancia magnética**

Utiliza ultrasonidos de alta frecuencia guiados por resonancia magnética para eliminar la zona del cerebro que causa los temblores sin incisiones quirúrgicas y con resultados permanentes e inmediatos.

---

# Temblor esencial

---

Para más información:  
[www.tembloresencial.com](http://www.tembloresencial.com)

---

**Palex**



Con el Aval Científico de  
la Sociedad Española de Neurología