

TEMBLORES

Los temblores son movimientos involuntarios que pueden producirse en varias partes del cuerpo, pero son sobre todo las manos las que sufren este tipo de dolencia. Cualquier persona puede padecerlos, pero son más comunes entre las personas de mediana edad y en los mayores, aunque también pueden ser hereditarios.

La fatiga, el estrés, la ira, el miedo, la cafeína y el tabaquismo pueden empeorar este tipo de temblor. Un temblor que no desaparece con el tiempo puede ser signo de un problema de salud y lo debe evaluar un profesional de la salud.

El temblor esencial es el más común. La tembladera casi siempre involucra movimientos rápidos y pequeños. Generalmente ocurre cuando se está tratando de hacer algo, como alcanzar un objeto o escribir. Este tipo de temblor también puede ser hereditario.

Causas

El temblor puede ser causado por:

- Ciertos medicamentos
- Trastornos del cerebro, los nervios o el movimiento, incluso movimientos musculares incontrolables (disonía)
- Tumor cerebral
- Excesivo consumo de alcohol, alcoholismo o abstinencia del alcohol
- Esclerosis múltiple
- Cansancio o debilidad muscular
- Envejecimiento normal
- Hipertiroidismo
- Enfermedad de Parkinson
- Estrés, ansiedad o fatiga (pueden causar un temblor postural)
- Accidente cerebrovascular
- Demasiado café u otras bebidas con cafeína

Síntomas

Como es natural, el síntoma principal es la aparición de temblores ocasionales y que se presentan como en brotes intermitentes de 6 a 10 temblores por segundo.

Pueden afectar los temblores a la cabeza, las manos, los brazos, los párpados o la voz, y empeoran con los movimientos voluntarios y el estrés emocional. No suelen afectar a las piernas. Los temblores suelen desaparecer con el sueño.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

También puede interferir con el proceso de alimentación y ocasionalmente puede comprometer el habla.

Hábitos higiénico-dietéticos

Para los temblores provocados por el estrés, se recomiendan probar diferentes formas de relajación como la meditación o ejercicios de respiración. En el caso de temblores por cualquier causa, evitar la cafeína y dormir bien.

En caso de temblores causados por un medicamento, consultar con el médico acerca de suspender el fármaco, reducir la dosis o cambiar a otro medicamento. No obstante, no se deben cambiar ni suspender los medicamentos sin el consejo de un profesional de la salud.

En caso de los temblores ocasionados por el consumo de ciertas sustancias, como el alcohol por ejemplo, buscar tratamiento para ayudar a suspender el consumo de las mismas.

Los temblores intensos pueden dificultar la realización de las actividades diarias. Es posible que se necesite ayuda con dichas actividades. Los dispositivos que pueden ayudar abarcan:

- Comprar ropa con cierres de velcro o usar ganchos para botones.
- Cocinar o comer con utensilios que tengan mango largo.
- Usar un vaso pitillo para beber.
- Calzar zapatos sin cordones y usar calzadores.

Tratamiento

Se debe tratar un temblor que interfiera con la capacidad del paciente para llevar a cabo las actividades normales diarias. Evitar la cafeína y otros estimulantes, debido a que, con frecuencia, empeoran los temblores.

Se han utilizado diversos medicamentos para el temblor como pueden ser el propranolol, el mysoline y otros anticonvulsivantes y tranquilizantes.

Complementos alimenticios

Neuroforte® (HealthAid), por su aporte de:

- **Magnesio:** Importante para la función de los nervios y los músculos. Mejora la transmisión neuromuscular de señales a través de las sinapsis nerviosas para reducir la contracción muscular excesiva. Su deficiencia incluye fatiga, irritabilidad, insomnio, temblores musculares y espasmos. La deficiencia prolongada afecta las ondas eléctricas de tu cerebro, corazón y músculo esquelético y puede estar relacionada con calambres musculares crónicos y con el síndrome de las piernas inquietas.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- **Vitaminas B:** Las vitaminas B son necesarias para el metabolismo, la producción de energía, la función y conductancia nerviosa, la síntesis enzimática y la producción de glóbulos rojos. Estas vitaminas se agotan rápidamente a causa de estrés, toxinas y alcoholismo y las deficiencias son comunes en gente con dietas pobres o problemas de mala absorción. Las vitaminas B que están más relacionadas con los temblores musculares debidas a su importancia en la función nerviosa son la B1 o tiamina, la B6 o piridoxina y la B12 o cobalamina. Las deficiencias en estas vitaminas afectan invariablemente la función cerebral y generan otros problemas neurológicos como cognición reducida, depresión, entumecimiento y cosquilleos en las extremidades y pérdida de equilibrio.

Aminoácidos como:

L-Glutamina (HealthAid): Este aminoácido aumenta la función cerebral y la actividad mental,

Tirosina (HealthAid): Es un aminoácido importante para el metabolismo general. La Tirosina es un precursor de la adrenalina y la dopamina, que regulan el estado de ánimo. Estimula el metabolismo y el sistema nervioso, actúa como un elevador del humor, suprime el apetito y ayuda a reducir la grasa corporal.

Brain Care® (Nutrinat Evolution):

- *Bacopa monnieri*: ejerce efectos neuroprotectores y regula la neuroinflamación, disminuyendo los niveles de citoquinas proinflamatorias y reduciendo la generación de especies reactivas de oxígeno. Asimismo, reduce la agregación de alfa sinucleína, previene la neurodegeneración dopaminérgica y restaura el contenido de lípidos en los nematodos, demostrando así su potencial como apoyo en esta enfermedad.
- *Centella asiatica*: potencia la memoria y reduce el déficit cognitivo.
- *Huperzia serrata*: actúa como inhibidora de la acetilcolinesterasa, regulando los niveles de acetilcolina, mejorando la función cerebral y la salud mental.
- Las vitaminas del complejo B son sumamente importantes para la función cerebral y para la actividad de las enzimas. Se requieren cofactores como vitamina B6, colina, zinc y vitamina B12 para metabolizar y utilizar los fármacos dopaminérgicos.
- Fosfatidilserina: La fosfatidilserina, se concentra fundamentalmente en las células cerebrales, propiciando el buen funcionamiento de este importante órgano. Las concentraciones cerebrales bajas de fosfatidilserina están relacionadas con la aparición de alteraciones de la función mental.
- Ácido fólico: incrementa la efectividad y reduce los efectos secundarios de algunos fármacos empleados en esta enfermedad.
- Resveratrol, N-acetil L-Carnitina: protege la salud de la membrana celular mediante sus capacidades antioxidantes.
- Ginkgo biloba: estabiliza las membranas, es antioxidante y elimina los radicales libres. Al evitar la oxidación, disminuye el riesgo de apoptosis.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Brainvit®, que contiene, entre otros:

- **Centella asiática:** Fortalece el cerebro y el sistema nervioso.
- **Complejo de vitaminas B**
- **Ginkgo biloba**

Vitaminas B99 (Nutrinat Evolution) / B-Complex con Vitamina C (Terranova) (sobre todo la vitamina B12): Su carencia se manifiesta en el sistema nervioso sobre todo (temblor/entumecimiento/hormigueo de manos y pies).

Tranquil® (HealthAid) por su contenido en:

- **Valeriana:** Por sus propiedades tónicas y antiespasmódicas.
- **Pasiflora:** Tiene propiedades sedantes que ayudan a reducir los temblores.

Isoleucina: Reduce la excitación de las fibras nerviosas.

Árnica: Una de plantas más eficaces para los temblores.