

LA FUNDACIÓN INTERNACIONAL DE TEMBLOR ESENCIAL

ENFRENTANDO LOS TEMBLOR ESENCIAL

El temblor esencial (TE) es una condición que altera la vida y hace cada día de la vida una prueba de ingenuidad, perseverancia y autoestima. Actividades diarias como escribir una carta, vestirse y comer causan frustración que puede guiar al estrés con empeorando temporalmente el tumor. En orden de asistir personas que padecen TE a continuar y crear positivismo en sus vidas, la IETF ofrece los siguientes consejos de cómo enfrentar esta enfermedad.

Sugerencias Generales

- Aprenda a usar su mano libre de temblores para la mayoría cantidad de actividades posibles, incluyendo escribir.
- Mantenga su barbilla hacia su pecho, o mueva su cabeza a lado para controlar el temblor de la cabeza.
- Use su mano libre de temblores para mantener quieta la mano afectada, y cuando sea posible use ambas manos.
- Use una taza de viaje con tapa. Cuando vaya de camino, use tapas para todas las bebidas compradas cuando sea posible.
- Lleve popotes con usted. Usted puede encontrarlos en raderos, popotes de plástico grueso en muchas de la secciones de productos del hogar en las tiendas si que los popotes de plástico fino son demasiado ligeros.
- Evite la cafeína, efedra y otros medicamentos sin receta médica e hierbas que contengan ingredientes que aumenten el ritmo cardíaco y puedan aumentar los temblores temporalmente.
- Mantenga sus codos cerca de su cuerpo cuando ejecute tareas como una forma de ayudarle a controlar los temblores de la mano.
- Mantenga con usted una grabadora para grabar sus notas.
- Lleve con usted y utilice utensilios de manga grande y bolígrafos pesados.
- Para su firma utilice una firma estampada cuando sea posible para firmar su nombre.
- Lleve con usted un paquete etiquetas con su dirección estampada para quien le pida su nombre y su dirección.
- Antes de ir al banco llene las hojas de depósito y retiro en su casa.
- Considere utilizar banco electrónico para pagar sus cuentas mensuales.
- Si usted escribe cheques, haga tan en un buen día del temblor.
- Considere utilizar tarjetas de débito o crédito en vez de escribir cheques.

Visitas dentales

- La Novocaína aumenta los temblores en algunas personas. Pregunte a su dentista si existe otra alternativa.
- Notifique a su dentista de todos los medicamentos que esta tomando. (Temblores de cabeza solamente)
- Pídale a su dentista que tome pausas periódicamente para que usted pueda masajear y descansar su quijada y cabeza.
- Pregúntele a su dentista si un bloque para morder ayudara a mantener su quijada tranquila durante los procedimientos dentales.
- Hable con su dentista para tener en el procedimiento una persona adicional al asistente dental que los asista en el procedimiento. La tercera persona puede ayudar a sostener su cabeza gentilmente para ayudarle a controlar el temblor.

Comer en restaurantes

- Pida que su carne sea cortada en su cocina antes de ser servida.
- Considere ordenar alimentos que se coman con los dedos para eliminar el uso de los utensilios.
- Pida que su sopa sea servida en una taza.
- Pida que su vaso de beber o taza solo sea llenado hasta la mitad.
- Pida un popote.
- Evite los buffet o tenga alguien que los asista cuando este en la línea.

Comer, beber, preparación de alimentos

- Use vasos y tazas pesadas en vez de vasos ligeros. Las tazas de la sopa son también una buena alternativa para beber.
- Cuando este sujetando una tasa o un vaso pequeño, ponga su pulgar en el borde del vaso y ponga sus dedos debajo.
- Llene las tasas y vasos a la mitad.

Únase a un grupo de apoyo de IETF y aprenda algunos consejos de como enfrentar TE de personas que padecen la enfermedad igual que usted! Para mas información llame completamente gratis al 1-888-387-3667.

- Considere utilizar platos que tengan lados verticales o compre en una tienda de los productos médicos protectores de hule en le que pueda poner en el borde de los platos para que recoja su comida fácilmente.
- Consiga manteles individuales de goma (palcemat) que se adhieran a la mesa para evitar que los platos se resbalen.
- Ponga el microondas en el mostrador de la cocina o en una mesa baja para que usted pueda poner y retirar fácilmente su comida.

Cuidado personal

- Utilice una rasuradora eléctrica cuando se afeite.
- Tenga un manicurista para el cuidado de sus ungas.
- Tenga una cosmetóloga para depilar sus cejas.
- Utilice hilo dental desechable cuando limpie sus dientes.
- Contrate una costurera para remendar su ropa, o encuentre un voluntario para arreglar sus botones, enhebrar una aguja y poner alfileres en la tela. Utilice Vclero® envés de botones para asegurar su ropa.
- Utilice un cepillo dental eléctrico o un cepillo de niños para mejor control cuando se cepilla los dientes.
- Aplicación de maquillaje y uso de joyería
- Aplique la mascara poniendo sus codos en el tope del mostrador. Ponga la brocha en una mano y use la otra mano para mantener la brocha quieta.
- Aplique el lápiz de ceja, mascara, delineador de ojos o lápiz labial descansando su dedo o palma de la mano en su cara para mantener su mano quieta.
- Para ponerse sus aretes descanse los codos en la mesa. Si usted tiene temblores de cabeza ponga su barbilla en la parte superior de una caja de pañuelos faciales para mantener su cabeza quieta.

Seguridad en los aeropuertos – Pasar a través de la seguridad del aeropuerto puede ser especialmente difícil para personas con TE. Es una experiencia frustrante e intimidante. Por eso es muy importante estar preparado.

- Provéase suficiente tiempo para llegar antes de su vuelo así que usted no tenga apuros de pasar a través de seguridad.
- Cuando se vista para viajar por aire, utilice zapatos sin cordones fácil de remover para ponerlos en la bandejas de los puntos de verificación y que sean fáciles de volverse a poner. Saque su cinturón antes de pasar a través de seguridad o considere no usar ninguno.
- Ponga todo lo que usted usualmente utiliza en sus bolsillos, tales como monedas, llaves y celulares dentro de una bolsa plástica por adelantado así será más fácil ponerlo en la bandeja de seguridad.
- Tenga su identificación y otros documentos de viaje juntos y en su mano antes de entrar por seguridad.

Escritura

- Imprima envés de escribir en letra de molde.
- Escriba en letras pequeñas- es más fácil que escribir en letras grandes. Descanse su antebrazo en la mesa mientras escribe.
- Sostenga el lápiz entre su dedo índice y su dedo medio.
- Ponga el papel de escribir en una superficie suave tal como papel de periódico para ayudarlo a controlar el movimiento de sus manos.

Usando tecnología

- Utilice teléfonos con botones grandes. Evite teléfonos que el discado rápido y el discado de vuelta estén muy de cerca de los botones de los números.
- Utilice aparatos tales como un altavoz, auriculares, o un Bluetooth® cuando utilice su teléfono.
- Mantenga una pequeña junto a su teléfono para que pueda grabar información cuando este hablando por teléfono.
- Pregunte a su representante de servicio de alarma que le provea con un control remoto que apague y encienda la alarma.
- Utilice marcado de voz si esta disponible en su teléfono celular.
- Ajuste su computadora para que omita el doble golpe en su teclado y doble clic en el ratón de la computadora.
- Vaya a su panel de control (Control Panel) de su computadora y haga clic en las opciones de accesos (Accessibility Options) para instalar estas opciones.
- Vaya a una tienda que venda diferentes tipos de ratones de computadora, trátelos y escoja el que mejor trabaje para usted.
- Busque un software que tenga reconocimiento de voz. Algunas computadoras ya lo tienen instalado.
- Cuando este escogiendo una cámara digital, escoja una que tenga tecnología de estabilidad de imagen.

Esta información no intenta remplazar su actual terapia médica. Discuta sus dificultades con su medico u otro profesional del cuidado de la salud en orden de ayudar a desarrollar un buen plan de tratamiento que sea apropiado para usted.



INTERNATIONAL ESSENTIAL TREMOR FOUNDATION

P.O. Box 14005 • Lenexa, Kansas 66285-4005 U.S.A. • 888.387.3667 Toll Free • 913.341.3880