

TEMBLOR ESENCIAL

Hoja de hechos

- Temblor esencial (TE) es un desorden neurológico que causan que tiemblen las manos, la cabeza y la voz. Para algunas personas, este desorden también causa temblores en las piernas, torso e incluso órganos internos.
- Se estima que alrededor de 10 millones de norteamericanos padecen TE.
- Aunque hay muchas causas posibles de temblores, el mas común es TE. Pero todavía el diagnostico erróneo del TE es un problema. Según la publicación del "Canadian Journal Of. Neuroscience", los neurólogos generales que tratan temblores en general poseen un porcentaje de diagnostico erróneo de 25% a un 35%.
- El TE frecuentemente es mal diagnosticado como la enfermedad de Parkinson, todavía según el Instituto de Desordenes Neurológicos y Ataques, 8 veces mas personas padecen de TE tanto como Parkinsons.
- Es falso asumir que el TE es una enfermedad de personas de tercera edad. Niños y personas de mediana edad también pueden desarrollar TE. De hecho, niños recién nacidos han sido diagnosticados con esta condición.
- Esto significa que cada niño de un padre que padece TE tiene un 50% de probabilidad de heredar un gen que cause esta condición. Sin embargo, algunas veces las personas que no tienen ningún historial familiar de temblores desarrollan el TE.
- Existen pocos tratamientos médicos efectivos disponibles para el TE. Desafortunadamente, se estima que menos de un 60 % de las personas con TE han sido beneficiadas de estos medicamentos.
- Los Investigadores estiman que de 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 mas es de 6.3% a 9%.
- En el peor de los casos, las personas que tienen se convierten en minusválidos y comúnmente se sienten frustrados y avergonzados.
- La calidad de vida de las personas que padecen TE ha convertido en un gran asunto. En muchos casos, actividades diarias tales como alimentarse, acicalarse o hasta escribir se han convertido difíciles y hasta imposibles.
- Muchas personas que padecen TE sienten muy avergonzadas de aparecer en público y se mantienen solo en sus hogares.

Diagnosticando TE

Mientras no existe estudios médicos para el TE, un especialista de desordenes de movimiento puede hacer el diagnostico. El medico conducirá un examen neurológico y evaluara síntomas en orden de poder medir 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 desordenes de movimiento tales como la enfermedad de Parkinson.

Durante el examen, el medico creara un historial medico, incluyendo preguntas tales como:

- ¿Usted tiene en su familia historial de temblores?
- ¿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 e hierbas naturales usted esta tomando y que medicamentos usted ha ingerido en el pasado? (Es una buena idea traer a su cita de medico un listado los medicamentos que esta tomando o envases de píldoras.)

Cuando su niño tiene TE

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

- Verifique un diagnostico correcto de TE con un especialista de desordenes de movimiento pediatrico.
- Sea proactivo- no miedoso. Usted esta siendo un ejemplo para sus hijos de cómo lidiar con el TE en el futuro.
- Ordene el folleto gratis de la IETF "Niños con TE: Una Guía para padres y otros Cuidados de Adultos" para su librería personal de TE.
- Ordene el panfleto gratis "Información Esencial para Maestros de Estudiantes quienes Padecen de Temblores Esenciales" y reúnase con los maestros de sus niños para discutir el asunto.
- Ordene el folleto gratuito "Desordenes de Temblores en los Niños: Una Discusión Clínica" para compartir con el medico de su hijo.

Hacer Frente al TE

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

- Aprenda todo lo que este a su alcance de TE.
- Hable de sus temores con amigos, familiares y colegas.
- Reduzca el estrés aprendiendo técnicas de relajación tales como meditación, terapias de comportamiento, etc.
- Evitar cosas que empeoren sus temblores como la cafeína y ciertos medicamentos recetados.
- Ordene el panfleto "Hacer Frente a los Temblores Esenciales".
- Únase a un grupo de apoyo de TE. Para encontrar uno en su comunidad, llame a IETF a su línea gratuita 888-387-3667 o visite su sitio en la red www.essentialtremor.org.
- Manténgase al tanto de la información mas reciente con relación al TE convirtiéndose en miembro de la IETF.

Para ordenar de los folletos o panfletos sugeridos en este folleto, para ver si hay un grupo de apoyo en su área o hacerse miembro, favor de contactar la IETF at 1-888-387-3667 (toll-free within US) or 1-913-341-3880 o envíe un correo electrónico a staff@essential-tremor.org.



INTERNATIONAL ESSENTIAL TREMOR FOUNDATION

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