

El temblor esencial (TE) es una condición que altera la vida y hace cada día del diario vivir una prueba de ingenuidad, perseverancia y autoestima. Actividades diarias como escribir una carta, vestirse y comer causan una frustración que puede resultar en estrés empeorando temporalmente el temblor. Para poder ayudar a las personas que padecen TE a continuar a vivir una vida completa y con sentido, la IETF ofrece los siguientes consejos de cómo enfrentar esta enfermedad.

Sugerencias Generales

- Aprenda a usar su mano libre de temblores para la mayoría de las actividades posibles, incluyendo para escribir.
- Mantenga su barbilla hacia su pecho, o mueva su cabeza de 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 un tazón con tapa para viajes. Cuando vaya de viaje, compre bebidas con tapas cuando sea posible.
- Lleve popotes con usted. Si los popotes de plástico fino son endebles, usted puede encontrar popotes duraderos de plástico grueso en la sección de productos para el hogar de muchas tiendas.
- Evite la cafeína, mahuang, efedra y otros medicamentos sin receta médica y hierbas que contengan ingredientes que aumentan el ritmo cardíaco y que 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 mangos largos y bolígrafos pesados.
- 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 en su casa la boleta para depósito y retiro.
- Considere utilizar banco electrónico para pagar sus cuentas mensuales.
- Si usted escribe cheques, hágalos en un día que no tenga mucho temblor.
- Considere utilizar tarjetas de crédito o débito en vez de escribir cheques.

Visitas Dentales

- Pedir anestesia que no tenga adrenalina.
- Notifique a su dentista de todos los medicamentos que está tomando. (Temblores de cabeza solamente)

- Pídale a su dentista que haga pausas periódicamente para que usted pueda masajear y descansar su mandíbula y cabeza.
- Pregunte a su dentista si un bloque para morder le ayudaría a mantener su quijada tranquila durante los procedimientos dentales.
- Hable con su dentista sobre la posibilidad de tener a otra persona además de su asistente para ayudar con su 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 la cocina antes de ser servida.
- Considere ordenar alimentos que se puedan comer con las manos para eliminar el uso de los utensilios.
- Pida que su sopa sea servida en un tazón.
- Pida que su vaso de beber o tazón solo sea llenado hasta la mitad.
- Pida un popote.
- Evite el buffet o tenga a alguien que lo ayude cuando está en la línea sirviéndose.

Comer, Beber, Preparación de Alimentos

- Use vasos y tazones pesadas en vez de vasos livianos.
- Los tazones de sopa son también una buena alternativa para tomar.
- Cuando este sujetando un tazón o un vaso pequeño, ponga su pulgar en el borde del vaso y coloque sus dedos en la parte de abajo.
- Llene las tasas, tazones y vasos a la mitad.
- Considere utilizar platos que tengan lados verticales o compre en una tienda de productos médicos protectores de hule para poner en el borde de los platos para sacar la comida más fácilmente.
- Trate de usar bandejas de cubos para el hielo cubiertas.
- Consiga manteles individuales de goma 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 pueda poner y retirar fácilmente la comida.

Cuidado Personal

- Use vasos y tazones pesadas en vez de vasos livianos.
- Los tazones de sopa son también una buena alternativa para tomar.
- Cuando este sujetando un tazón o un vaso pequeño, ponga su pulgar en el borde del vaso y coloque sus dedos en la parte de abajo.
- Llene las tasas, tazones y vasos a la mitad.
- Considere utilizar platos que tengan lados verticales o compre en una tienda de productos médicos protectores de hule para poner en el borde de los platos para sacar la comida más fácilmente.
- Trate de usar bandejas de cubos para el hielo cubiertas.
- Consiga manteles individuales de goma 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 pueda poner y retirar fácilmente la comida.

Aplicar Maquillaje y Ponerse Joyas

- Aplique el rímel poniendo sus codos encima del mostrador. Ponga la varita en una mano y use la otra mano para mantener la varita quieta.
- Aplique el lápiz de ceja, rímel, 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 ponga sus codos sobre 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.

Escritura

- Imprima en vez de escribir en letra cursiva.
- Escriba en letras pequeñas- es más fácil que escribir en letras grandes. Apoye su antebrazo en la mesa mientras escribe.
- Sostenga el lápiz entre su dedo índice y su dedo medio. Colocar el papel de escribir sobre una superficie suave, como un periódico para ayudar a controlar el movimiento tembloroso de la mano.

Tecnología

- Use teléfonos con botones grandes. Evite teléfonos que tienen el botón de marcador rápido y para llamar de vuelta muy cerca de los botones numéricos.
- Use aparatos tales como un altavoz, auriculares, o un Bluetooth® cuando use su teléfono.
- Mantenga una pequeña grabadora junto a su teléfono para que pueda grabar información cuando este hablando por teléfono.

- Pídale a su representante de servicio de alarma que le dé un control remoto que apague y encienda la alarma.
- Use marcación por voz si está disponible en su teléfono celular.
- Configure su computadora para omitir el doble teclado y doble clic del ratón de la computadora. Para instalar estas opciones, vaya al panel de control de su computadora y haga "clic" en las Opciones de Accesos.
- Vaya a una tienda que venda diferentes tipos de ratones de computadora, pruébelos y escoja el que mejor trabaje para usted.
- Busque un software que tenga reconocimiento de voz. Algunas computadoras ya lo tienen instalado.
- Cuando compre una cámara digital, escoja una que tenga tecnología de estabilidad de imagen.

Seguridad en Aeropuertos

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

- Permítase suficiente tiempo para llegar bastante antes de su vuelo, para que no tenga que apurarse al pasar por 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. Sáquese su cinturón antes de pasar a través de seguridad o no use ninguno.
- Ponga todo lo que usted usualmente usa 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 a seguridad.

¡Únase a un grupo de apoyo IETF y aprenda más consejos de cómo enfrentarlo de personas que sufren de TE tal como usted!

Esta hoja de información sobre los medicamentos no intentan entregar un consejo médico, pero si proporcionar información que usted puede discutir con su médico. Solo usted y su médico pueden tomar la decisión sobre el tratamiento médico a seguir. IETF no hace recomendaciones médicas.