

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Dec 07, 2021

Temblor esencial

Si tiene temblor esencial, le tiemblan las manos o le sacude la cabeza. Esto puede dificultar que haga cosas cotidianas, como beber una taza de té sin derramarla. Hay medicamentos que pueden ayudar.

Qué es el temblor esencial?

Si tienes un temblor esencial, las manos o la cabeza empiezan a temblar, por lo general cuando estás tratando de hacer algo.

El nombre de temblor esencial significa que usted tiene un temblor, pero los médicos no pueden encontrar una razón para ello. Los médicos no están seguros de por qué algunas personas tienen temblor esencial, pero parece ser hereditario.

Cúales son los síntomas?

Lo más probable es que notes temblores en las manos. Aproximadamente 7 de cada 10 personas con temblor esencial lo tienen en sus manos. El temblor puede comenzar en una sola mano. Pero por lo general, con el tiempo, ambas manos se ven afectadas.

No notarás el temblor cuando estés descansando o durmiendo. Sucede cuando mantienes una posición, como estirar los brazos, o cuando intentas hacer algo con las manos, como escribir.

Aproximadamente la mitad de las personas con temblor esencial también tienen un temblor de cabeza. Su cabeza se mueve hacia arriba y hacia abajo, o de lado a lado. A algunas personas también les tiembla la voz. El temblor puede empeorar cuando usted está cansado o estresado.

Su médico verificará si su temblor es causado por una enfermedad o un medicamento que está tomando. Le preguntará acerca de sus medicamentos, sus antecedentes familiares y cualquier otro síntoma.

Su médico lo examinará y le hará análisis de sangre, incluida una prueba para asegurarse de que su glándula tiroides (una glándula en el cuello) esté funcionando correctamente.

Temblor esencial

Es posible que necesite otras pruebas, como exploraciones para ver imágenes del interior de su cuerpo (como tomografías computarizadas y resonancias magnéticas), para detectar otras enfermedades que causan un temblor, como un accidente cerebrovascular. Solo se le diagnosticará temblor esencial si su médico ha descartado otras causas para su temblor.

qué tratamientos funcionan?

Si el temblor interfiere con su vida, existen tratamientos que pueden ayudar. No pueden curar el temblor, pero pueden hacer que sea menos perceptible. Si el temblor no le molesta, es posible que decida no recibir ningún tratamiento.

Cosas que puedes hacer por ti mismo

Los cambios en el estilo de vida ayudan a algunas personas con temblor esencial. Podrías intentar:

- Yoga o ejercicios de relajación
- evitar la cafeína (café, té y chocolate), y
- evitando estresarse o cansarse.

medicamentos

Se utilizan varios medicamentos para ayudar a controlar el temblor causado por el temblor esencial. Dos de ellos son **el propranolol** y la **primidona**.

Ambos medicamentos pueden causar efectos secundarios en algunas personas. Su médico debe hablar de esto con usted antes de empezar a tomar estos medicamentos. Por ejemplo:

- El propranolol puede causar mareos, problemas para dormir y náuseas. En raras ocasiones, puede causar efectos secundarios más graves, como dificultad para respirar. Si esto sucede, informe a su médico de inmediato.
- La primidona puede causar náuseas, vómitos y movimientos bruscos y espasmódicos cuando comienzas a tomarla. Estos efectos secundarios suelen desaparecer después de un tiempo.

Si no puedes tomar estos medicamentos, o si no te ayudan, tu médico podría sugerirte medicamentos que generalmente se usan para tratar la epilepsia. Se llaman **anticonvulsivos**.

Si sus síntomas son graves y otros medicamentos no han funcionado lo suficientemente bien, su médico puede sugerir medicamentos que tengan un efecto más **sedante**. Pero esto no es común.

Otros tratamientos

Si tiene un temblor esencial muy grave y ha probado varios medicamentos diferentes sin encontrar uno que le ayude, su médico puede recomendarle una cirugía en el cerebro. Esto es muy infrecuente.

Qué me va a pasar?

A muchas personas no les molesta el temblor y ni siquiera van a ver a su médico. Por lo general, comienza como un problema leve, aunque puede empeorar lentamente. Si el temblor le molesta, existen tratamientos que pueden ayudar.

Dónde obtener más ayuda

Es posible que puedas encontrar grupos de apoyo u organizaciones benéficas a nivel local o en línea. Por ejemplo, en el Reino Unido, la Fundación Nacional del Temblor (tremor.org.uk) Ofrece apoyo y ayuda a las personas con temblor esencial.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

