

¿Qué es el temblor esencial?

El temblor esencial es un trastorno que causa movimientos rítmicos e involuntarios de una parte del cuerpo que está en movimiento.

El temblor esencial se encuentra entre los trastornos del movimiento más comunes en todo el mundo. Se estima que afecta a alrededor de 7 millones de personas en los EE. UU., aunque esta cifra puede estar subestimada porque algunas personas no buscan atención médica para los temblores.¹

Síntomas y consecuencias del temblor esencial

Los pacientes con temblor esencial tienen un *temblor de acción*, definido como el que ocurre durante movimientos voluntarios, como al asir un vaso de agua. Los síntomas del temblor esencial generalmente comienzan en una extremidad superior y progresan hasta comprometer ambas manos o brazos al cabo de varios años. En algunos pacientes, el temblor esencial también puede causar movimientos involuntarios de la cabeza, mandíbula, cuello y puede afectar la voz. Si bien el temblor esencial no afecta la expectativa de vida, puede hacer que las tareas básicas, como comer, beber y escribir, sean difíciles y provoquen vergüenza social.

¿Quién está en riesgo de sufrir temblor esencial?

El riesgo de temblor esencial aumenta con la edad, afectando al 1.3 % de la población general y al 5.79 % de las personas de 65 años o más. Las personas con antecedentes familiares de temblor esencial tienen un mayor riesgo de desarrollar la afección y pueden desarrollar síntomas a los 40 años o antes.

¿Cómo se diagnostica el temblor esencial?

El temblor esencial se diagnostica en función de los antecedentes y un examen físico del paciente. El temblor de acción puede evaluarse de las siguientes maneras:

- Hacer que el paciente mantenga una postura corporal contra la gravedad, como estirar los brazos
- Prueba de dedo a nariz, en la que el paciente mueve el dedo índice de un lado a otro tocándose la nariz y un objetivo, a menudo el dedo o la mano del examinador, a una distancia aproximada de un brazo

Generalmente, el temblor se detiene cuando los pacientes con temblor esencial están en reposo. Si persiste, una tarea mental como contar hacia atrás puede suprimir el temblor.

Distinguir entre el temblor esencial y la enfermedad de Parkinson

Las personas con temblor esencial tienen temblor que se produce con el movimiento, mientras que los pacientes con enfermedad de Parkinson tienen temblor que se produce en reposo. Otros signos y síntomas característicos de la enfermedad de Parkinson que no se observan en el temblor esencial incluyen expresión facial reducida, voz ronca o entrecortada, rigidez, movimientos lentos y marcha arrastrando los pies.

El temblor esencial es un trastorno del movimiento que causa movimientos rítmicos e involuntarios de una parte del cuerpo que está en movimiento.

- ▶ Los síntomas generalmente comienzan en una extremidad superior y progresan hasta comprometer ambas manos o brazos.
- ▶ En algunos pacientes, pueden producirse temblores en la cabeza, mandíbula, cuello y voz.
- ▶ El temblor esencial no afecta la expectativa de vida, pero puede dificultar las tareas básicas, como comer, beber y escribir, y provocar vergüenza social.

Los tratamientos para el temblor esencial incluyen medicamentos, terapia ocupacional y dispositivos de asistencia, como muñequeras con peso, tazas de metal y utensilios pesados. Evitar la cafeína y el consumo excesivo de alcohol también pueden disminuir el temblor.

¿Cómo se trata el temblor esencial?

La terapia ocupacional y los dispositivos de asistencia, como los utensilios pesados, las tazas de metal y las muñequeras con peso, pueden ayudar a los pacientes a manejar los síntomas leves de temblor esencial. Los cambios en el estilo de vida, como evitar la cafeína y el consumo excesivo de alcohol, también puede disminuir el temblor.

Los medicamentos de primera línea incluyen propranolol y primidona, ambos reducen el temblor. El uso de estos fármacos combinados puede ser más efectivo que tomar cualquiera de ellos solo, aunque entre el 30 % y el 50 % de los pacientes no mejora con estos medicamentos. El topiramato puede disminuir el temblor, pero tiene efectos secundarios como dificultad para concentrarse, sensación de hormigueo en la piel y náuseas. La inyección de toxina botulínica tipo A puede disminuir el temblor esencial que afecta la voz, mentón y mandíbula.

Se puede considerar un procedimiento quirúrgico para pacientes con temblor esencial grave cuyos síntomas no mejoran con los medicamentos. La estimulación cerebral profunda implica la implantación de un electrodo en el cerebro con un estimulador externo colocado en el pecho que envía señales al tálamo, un área del cerebro que interviene en el procesamiento del movimiento. Otro procedimiento, la talamotomía, utiliza radiofrecuencia o ultrasonido para actuar en una región del tálamo responsable del temblor.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

National Institute of Neurological Disorders and Stroke (Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares)

Autora: Rebecca Voelker, MSJ

Publicado en línea: 19 de diciembre de 2024.
doi:10.1001/jama.2024.19714

Afiliaciones de la autora: Escritor colaboradora de JAMA.

Divulgaciones relacionadas con conflictos de intereses: no se informó ninguna.

1. Elias WJ, Shah BB. Essential tremor. *JAMA*. 2024; 332(5):418-419. doi:10.1001/jama.2024.7475

La Hoja para el paciente de JAMA es un servicio público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden descargar o fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, envíe un correo electrónico a reprints@jamanetwork.com.