

## **BLEFAROESPASMO**

Es una contracción espasmódica involuntaria y repetitiva del músculo orbicular (el músculo circular alrededor del ojo), que provoca posturas y movimientos anormales (disonías).

El blefaroespasma esencial o primario es bilateral y puede estar acompañado de movimientos involuntarios de cuello, cabeza o boca, que sólo desaparecen mientras el paciente está durmiendo.

Suele ser un proceso que avanza de forma gradual, aumentando poco a poco de intensidad y frecuencia. El cierre forzado de los párpados puede derivar en alteraciones visuales.

### **Causas**

Estas son algunas condiciones por las que puede producirse el temblor en el ojo:

**Estrés:** cada persona reacciona diferente cuando atraviesa un período de estrés personal o laboral, el temblor en el ojo puede ser una señal de estrés.

**Fatiga o falta de sueño:** si no descansamos lo necesario, nuestro cuerpo se puede ver afectado, y una de las manifestaciones que pueden aparecer es el blefaroespasma. Es recomendable cenar dos o tres horas antes de irse a la cama, también apagar los aparatos electrónicos y dormir 8 horas al menos.

**Consumo de café, tabaco y alcohol:** estas sustancias tienen un efecto estimulante. Pueden provocar contracción en el ojo y en consecuencia aparece el molesto temblor en el párpado.

**Ojo seco:** mantener la hidratación de la córnea, los párpados y la conjuntiva es muy importante, especialmente si somos susceptibles a sufrir sequedad ocular u ojo seco. El estrés y el insomnio también son causas del ojo seco.

**El síndrome de Sjögren:** éste afecta sobre todo a las mujeres de a partir de 40 años. Las glándulas que producen humedad en los ojos se inflaman, generando el temblor.

**Mala nutrición:** algunas deficiencias nutricionales pueden ser la causa del temblor en el ojo. Por ejemplo, la deficiencia de vitamina B12, magnesio, potasio y calcio, que ayudan a regular el sistema nervioso y circulatorio.

**Alergias:** las alergias pueden producir enrojecimiento, picor o lagrimeo en los ojos. Para calmar estas sensaciones solemos frotarlos, lo que puede producir los temblores involuntarios en los ojos. En un comienzo puede ser solo un tic, pero con el tiempo pueden añadirse muchos más de carácter neurológico.

### **INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD**

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

## Síntomas

Parpadeo incontrolable

Cierre forzado de los ojos

Disminución de visión (en los casos severos)

## Hábitos higiénico-dietéticos

Para los temblores provocados por el estrés, se recomiendan probar diferentes formas de relajación como la meditación o ejercicios de respiración. En el caso de temblores por cualquier causa, evitar la cafeína y dormir bien.

En caso de los temblores ocasionados por el consumo de ciertas sustancias, como el alcohol por ejemplo, buscar tratamiento para ayudar a suspender el consumo de las mismas.

## Tratamiento

Se debe tratar un temblor que interfiera con la capacidad del paciente para llevar a cabo las actividades normales diarias. Evitar la cafeína y otros estimulantes, debido a que, con frecuencia, empeora los temblores.

El tratamiento consiste en la protección ocular con gafas de sol, gotas lubricantes y aplicación de toxina botulínica (sustancia que se inyecta para relajar temporalmente los músculos y evitar que se contraigan).

## Complementos alimenticios

**Neuroforte® (HealthAid)**, por su aporte de:

- **Magnesio:** Importante para la función de los nervios y los músculos. Mejora la transmisión neuromuscular de señales a través de las sinapsis nerviosas para reducir la contracción muscular excesiva. Su deficiencia incluye fatiga, irritabilidad, insomnio, temblores musculares y espasmos. La deficiencia prolongada afecta las ondas eléctricas de tu cerebro, corazón y músculo esquelético y puede estar relacionada con calambres musculares crónicos y con el síndrome de las piernas inquietas.
- **Vitaminas B:** Las vitaminas B son necesarias para el metabolismo, la producción de energía, la función y conductancia nerviosa, la síntesis enzimática y la producción de glóbulos rojos. Estas vitaminas se agotan rápidamente a causa de estrés, toxinas y alcoholismo y las deficiencias son comunes en gente con dietas pobres o problemas de mala absorción. Las vitaminas B que están más relacionadas con los temblores musculares debidas a su importancia en la función nerviosa son la B1 o tiamina, la B6 o piridoxina y la B12 o cobalamina. Las deficiencias en estas vitaminas afectan invariablemente la función cerebral y generan otros problemas neurológicos como cognición reducida, depresión, entumecimiento y cosquilleos en las extremidades y pérdida de equilibrio.

## INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

**Aminoácidos como:**

**L-Glutamina 500 mg (HealthAid):** Este aminoácido aumenta la función cerebral y la actividad mental,

**L-Tirosina 550 mg (HealthAid):** Es un aminoácido importante para el metabolismo general. La Tirosina es un precursor de la adrenalina y la dopamina, que regulan el estado de ánimo. Estimula el metabolismo y el sistema nervioso, actúa como un elevador del humor, suprime el apetito y ayuda a reducir la grasa corporal.

**Omega 3 Plus (Nutrinat Evolution):** Se puede emplear en el caso de sospechar una falta de lubricación ocular.

**Brainvit® (HealthAid)** que contiene, entre otros:

- **Centella asiática:** Fortalece el cerebro y el sistema nervioso.
- **Complejo de vitaminas B**
- **Ginkgo biloba**

**Vitaminas B99 (Nutrinat Evolution)** (sobre todo la vitamina B12): Su carencia se manifiesta en el sistema nervioso sobre todo (temblor/entumecimiento/hormigueo de manos y pies).

**Calm Active (Nutrinat Evolution):** Fórmula a base de GABA, glicina, magnesio y vitaminas del grupo B, diseñada para favorecer la producción y el funcionamiento normal de los neurotransmisores calmantes del cerebro y respaldar así una respuesta saludable al estrés.

**Sarinerv (Lusodiete)** por su contenido en:

- **Valeriana:** Por sus propiedades tónicas y antiespasmódicas.
- **Pasiflora:** Tiene propiedades sedantes que ayudan a reducir los temblores.