

Temblores corporales: ¿siempre son síntomas de Parkinson?

Se definen como contracciones musculares involuntarias y rítmicas que provocan movimientos en una o más partes del cuerpo. En ocasiones son indicios de alguna patología; otras veces, simplemente respuesta a determinada situación.

A cierta edad, muchas veces, aparece la idea errada de que cualquier temblor corporal es una primera manifestación de la enfermedad de Parkinson. Sin embargo, es importante tener en cuenta que estos movimientos, generalmente, son consecuencias pasajeras y naturales de ciertas situaciones que detonan estrés como hablar en público o dar un examen, por ejemplo.

En el sitio web de Clínica Alemana, la doctora Carolina Kunstmann, neuróloga especialista en trastornos de movimiento, explica que los temblores son muy frecuentes. "De hecho, todos tenemos un movimiento imperceptible (...) que en algunas personas aumenta al hacer ejercicio o debido al estrés emocional", agrega.

El problema aparece cuando el movimiento repercute, de manera negativa, en la vida cotidiana. Por ejemplo, provoca:

- Dificultad para sostener y controlar utensilios.
- Problemas para escribir o dibujar.



- Sacudida de manos, brazos, piernas o tronco.

Las causas

Los trastornos del movimiento tienen su origen en una alteración de los grupos neuronales de la corteza cerebral (motricidad fina), producto de la genética, secuelas de lesiones cerebrales, enfermedades neurodegenerativas o situaciones específicas.

Por ejemplo, el "Temblor esencial" es una enfermedad que tiene un componente genético, aparece con mayor frecuencia después de los 40 años y produce problemas para tomar o manipular elementos. Pese a que muchas veces se confunde con Parkinson, no es un cuadro degenerativo.

En otros casos, estas alteraciones de movimiento son síntomas de Esclerosis múltiple o consecuencias de un accidente cerebrovascular (ACV).

Y, ¿cuándo podemos sospechar de enfermedad de Parkinson?

Según detalla el sitio web de Clínica Alemana, es importante tener presente que el temblor es solo uno de los síntomas de la enfermedad de Parkinson y, por lo general, aparece cuando la extremidad está en reposo. Otras señales de esta

patología son enlentecimiento de los movimientos, rigidez de extremidades y, a veces, problemas de equilibrio.

En otra arista aparecen ciertas situaciones que aumentan la probabilidad de sufrir temblores corporales. Entre ellas podemos mencionar:

- Cuadros de ansiedad.
- Periodos de estrés.
- Fatiga.
- Alcoholismo o abstinencia del alcohol.
- Consumo de drogas, medicamentos o café.

¿Cuándo consultar?

Es fundamental que frente a cualquier duda o sospecha consulte a un especialista para que determine la causa de sus síntomas y le indique el tratamiento más adecuado. Además, le ayudará a prevenir accidentes asociados con estos cuadros como, por ejemplo, las caídas.

Algunos motivos de consulta precoz pueden ser temblores que perjudican las actividades cotidianas, temblores que aparecen por primera vez o que están presente en un solo lado del cuerpo. 🍀

Infografía

Antibióticos, ¿los usa de manera correcta?

Actualmente, uno de los principales problemas de salud es la resistencia a los antibióticos debido al mal uso o abuso de estos medicamentos. Por eso, es importante que se informe sobre cómo utilizarlos de manera correcta.

¿Qué son?

Los antibióticos son medicamentos potentes que combaten infecciones bacterianas, a través de la eliminación de bacterias.

¿Cuándo se indican?

Los antibióticos no están recomendados para todas las infecciones. Solo sirven para tratar enfermedades de origen bacteriano como infecciones urinarias, infecciones intestinales, algunas infecciones de oídos, sinusitis, entre otras.

Es decir, un antibiótico es el tratamiento indicado para una amigdalitis causada por la bacteria *Streptococcus pyogenes*, por ejemplo, pero no para una amigdalitis provocada por un virus.

¡Recuerde!

Para aprovechar los efectos terapéuticos de los antibióticos es fundamental cumplir con las indicaciones médicas con respecto a dosis, horarios y duración.

¿Cómo deben usarse?

El uso de antibióticos y el tiempo de tratamiento siempre debe ser indicado por un médico. Si se suspenden antes de tiempo, algunas bacterias pueden sobrevivir en el organismo y reinfectarlo.

Consecuencias del mal uso

Usar antibióticos para tratar enfermedades virales como resfrío o amigdalitis, a largo plazo, tiene consecuencias negativas para su organismo: la resistencia bacteriana.

En palabras simples, usar antibióticos cuando no son necesarios provocará que cuando realmente los necesite, estos no hagan efecto.

¿Se pueden guardar?

Los antibióticos no se deben guardar para una próxima vez ni se deben adquirir con receta de otra persona. Usar antibióticos cuando no se necesita puede causar una resistencia a estos.

Contraindicaciones:

Evite el consumo de alcohol mientras está con tratamiento antibiótico. La mayoría de estos medicamentos pierde su efecto terapéutico al mezclarse con alcohol.

PRO-ACTIVOS:



“Desde 2018 participo en el Programa, empecé asistiendo a dos talleres, pero este año me inscribí en todos porque han tenido un impacto muy positivo en mi salud física y emocional. La rutina de ejercicios es adecuada para esta edad y la sociabilidad que se ha dado en el grupo ha sido increíble (...) De a poco, me he ido integrando y estoy muy agradecido, sobre todo de los profesores, de quienes destaco su capacidad y entrega. Son geniales”, comenta el señor Bernhard Walther, participante de los talleres de Vida Proactiva.



Breves:



¡Mejor que nunca!

“Mejor que nunca es el título de una película que tiene como protagonista a una mujer mayor de 60 años, quien logra descubrir la cara más positiva de esta nueva etapa.

Para eso, entre otras actividades, funda un grupo de cheerleaders con sus compañeras de residencia, la que pasa de ser un simple hobby a una importante competencia.”

Revise más información en: <https://culto.latercera.com/2019/08/16/mejor-que-nunca-pelicula-diane-keaton/>

¡Monitoree su salud!

CareYou es una plataforma de monitoreo de salud que permite alertar el riesgo de sufrir un infarto cerebral.

El equipo liderado por el ingeniero chileno, Sergio Chávez, diseñó dos dispositivos para medir en tiempo real distintos parámetros biológicos en el paciente; uno está dirigido para patologías cardíacas y el otro para enfermedades crónicas como Diabetes e Hipertensión.

La información se transmite vía bluetooth a una App móvil y notifica tanto al paciente como al médico.

Revise más información en: <https://www.lun.com/Pages/NewsDetail.aspx?dt=2019>

¡A cuidar su piel!

Después de los 60 años, las capas cutáneas tienden a adelgazar y researse. Esto, sumado al daño acumulado por la exposición a los rayos UV desde la infancia, hace necesaria una adecuada rutina de limpieza y cuidados.

Actividad	Consejo
Higiene	<ul style="list-style-type: none">Utilice toallas suaves de algodón, jabones de ph suave o lociones de limpieza.
Tratamiento	<ul style="list-style-type: none">Evite frotar la piel en excesoNo aplique perfumes directamente sobre la piel.
Hidratación	<ul style="list-style-type: none">Aplique humectante todos los días.Deseche el talco, así como detergentes o suavizantes intensos.
Protección solar	<ul style="list-style-type: none">Aplique protector tres veces al día.
Ropa	<ul style="list-style-type: none">Vístase por capas para evitar que la transpiración provoque hongos o irritación.

Revise más detalles en: <https://portal.alemana.cl/wps/wcm/connect/internet/home/blog-noticias/2018/09/adultos-mayores-cuidados-de-la-piel-durante-la-primavera->

Talleres Programa Vida Proactiva

Taller: Memoria y aprendizaje

Horario: martes de 10.00 a 12.30 hrs.

Taller: Ejercicios y salud

Horario: miércoles de 10.00 a 12.30 hrs.

Taller: Sociedad y cultura

Horario: jueves de 10.00 a 12.30 hrs.

Dirección: Tupungato #9730, Vitacura

Más información: Verónica Schilling
vschilling@ccab.cl, +56 2 2910 1502

EQUIPO VIDA PROACTIVA

Director: Dr. Marcelo Blacutt C.

Coordinadora de Socios: Verónica Schilling C.
Terapeuta Ocupacional: Cristopher Aceituno G.
Fonoaudióloga: Natalia Cruz V.

Kinesióloga: Gisela Wendt I.
Periodista: María José Lombardo M.

Asesoría: Unidad de Geriatría de Clínica Alemana
Diseñadora: Camila Santa Cruz F.