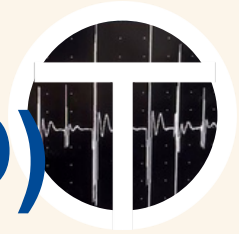


# TEMBLOR ORTOSTÁTICO (TO)



## ¿Qué es?



El temblor ortostático (TO) es un trastorno del movimiento poco común caracterizado por contracciones musculares rápidas a alta frecuencia (13–18 Hz) en las piernas y, a veces, en el torso al estar de pie. El principal síntoma que reportan las personas con temblor ortostático es una sensación de inestabilidad al estar de pie, que mejora al sentarse o caminar.

## Causas y tratamiento

Aunque los investigadores siguen estudiando el temblor ortostático, todavía se desconoce su causa y, a día de hoy, no tiene cura. Ciertos medicamentos pueden ayudar a mejorar los síntomas, pero no todo el mundo responde bien al tratamiento y su efecto puede desaparecer tras varios meses o años. Modificaciones en las actividades cotidianas pueden ayudar, como usar un asiento de ducha o pedir asistencia para las colas del aeropuerto.

## ¿Cómo se siente?

Las personas con TO pueden no ver ni percibir que sus piernas están teniendo contracciones musculares rápidas. Puede que se sienta como inestabilidad, pérdida de equilibrio o necesidad de sentarse o moverse.

Los temblores normalmente no son dolorosos mientras ocurren, pero las personas afectadas pueden desarrollar dolor y rigidez en los músculos de las piernas con el tiempo.

**DAMOS POR  
SENTADO  
PODER  
MANTENERNOS  
DE PIE, HASTA  
QUE SE VUELVE  
DIFÍCIL.**

## ¿Lo sabías?

Una característica única es el sonido del helicóptero: es la actividad eléctrica en los músculos de la pierna o el brazo que genera un sonido durante un EMG.



## Es como...

... montar en bicicleta – puedes ir a cierto ritmo, moverte lentamente significa tambalearse, y quedarte quieto no funciona en absoluto. ... o como intentar quedarse quieto sobre la cuerda floja.



## ¿Cómo se diagnostica?

Si sospechas que podrías tener TO, puedes pedir a tu médico que coloque un **estetoscopio** en la cara externa del muslo o la pantorrilla. En el caso del TO, se puede oír el característico “sonido de helicóptero”. Otra forma de identificar el TO es con **aplicaciones para smartphones** que utilizan la función de acelerómetro. El diagnóstico puede confirmarse evaluando la actividad eléctrica en los músculos de la pierna o el brazo con un **electromiograma (EMG) superficial mientras se está de pie**.

**Puede que tengas que abogar por ti mismo, pero merece la pena conseguir el diagnóstico adecuado.**



## ¿Dónde puedo encontrar más información?

[Orthostatic Tremor Network Website](#)

[Facebook Primary Orthostatic Tremor Global Support Group](#)

[Federación Española de Enfermedades Raras \(FEDER\)](#)

[www.orpha.net](http://www.orpha.net)

[Hidden Disabilities Sunflower ID Card \(tarjeta de identificación para discapacidades invisibles\)](#)