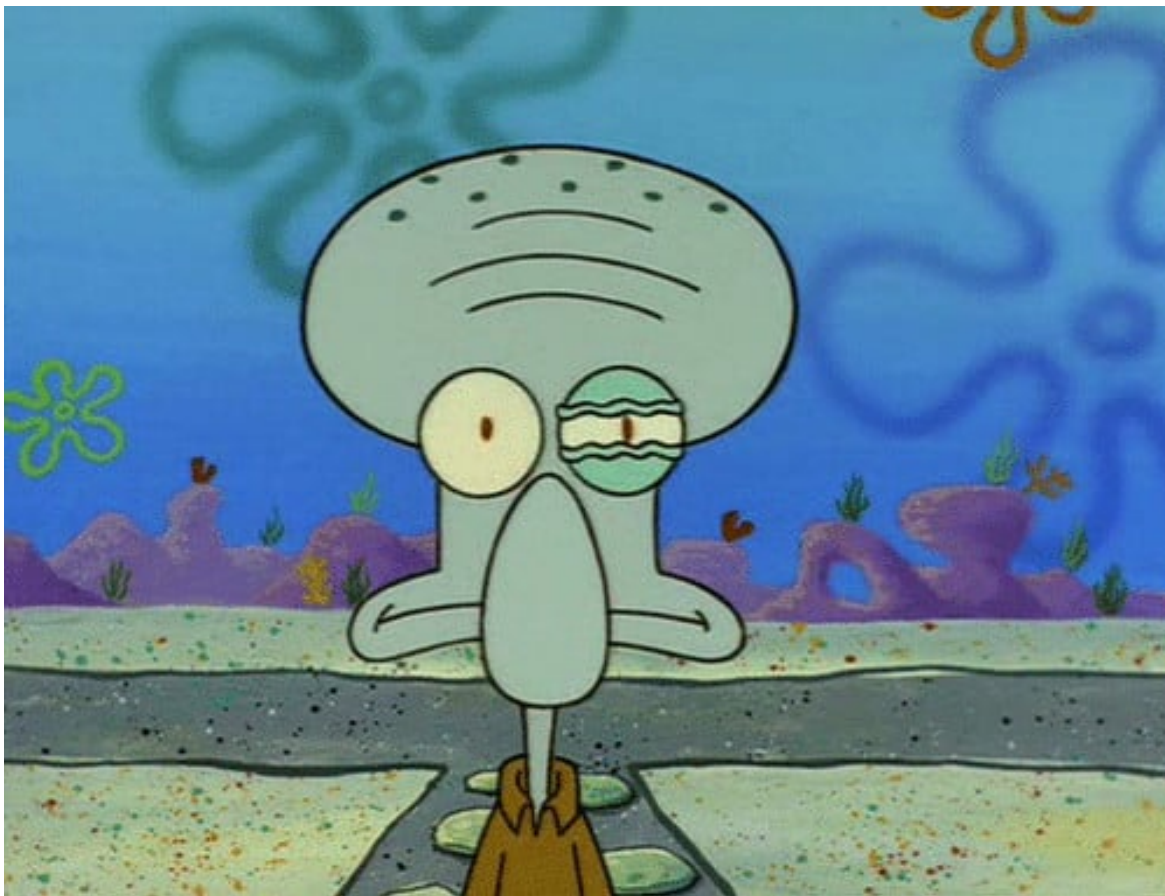
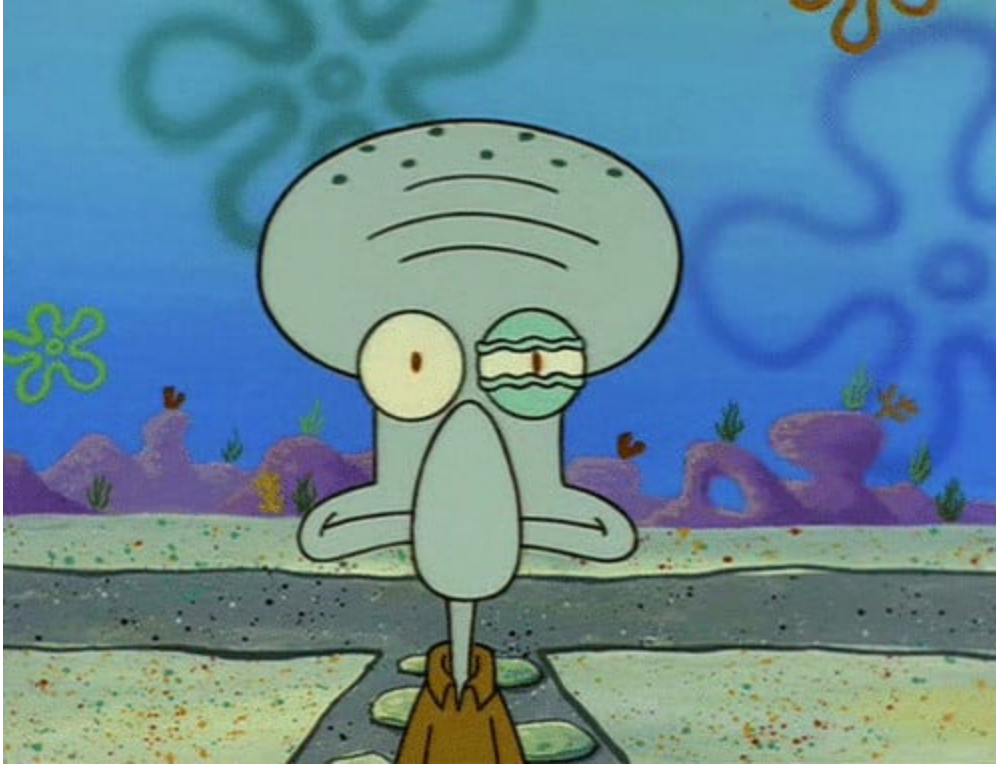


SALUD / TENDENCIAS

Estas son las posibles razones de porqué tienes un tic en un ojo

El Ciudadano · 17 de noviembre de 2016





El tic en el ojo es básicamente un espasmo causado por un nervio en el músculo del ojo que está bajo mucha presión. Y es que los párpados son de por sí muy delicados, así que los músculos son susceptibles a diferentes tipos de efectos.

Usualmente desaparece por sí solo, pero si tu párpado no deja de vibrar, podría ser que puedas hacer algo mínimo para detener el espasmo si encuentras al culpable.

- **Tomas mucha cafeína:** Tus hábitos con respecto al café pueden ser los culpables de ese tic. Las propiedades estimulantes de la cafeína pueden acelerar el ritmo cardíaco y el metabolismo, y poner tanta presión en los músculos, que el resultado es una vibración extraña en el ojo. No hay una cantidad específica que pueda provocar el tic, pero si te preocupa, puedes bajarle a las cantidades cafeína para minimizar el efecto.
- **Estás estresada:** Tu cuerpo puede reaccionar con el estrés de diferentes maneras, y el tic en el ojo es sólo una de ellas. Es señal de que tu cuerpo está bajo

más presión de la que debería. Si es el caso, no te queda de otra mas que relajarte o hacer algo para aliviar el problema.

- **Alergias:** Cuando tienes una alergia, se libera histamina en tu sistema, causando que tu cuerpo reaccione de diferentes maneras. Un tic en el ojo es una reacción común, así como la hinchazón en los ojos y la comezón. Para esto te pueden recetar unas gotas para ojos.
- **No estás durmiendo lo suficiente:** Tus párpados son uno de los músculos más sensibles del cuerpo humano, así cualquier desequilibrio, por más pequeño que sea (y eso incluye falta de sueño), puede afectar su estado. Cuando esto sucede, tus ojos estará muy cansados y los músculos empezarán a vibrar. La solución es obvia: duerme más.
- **Necesitas cambiar de lentes:** Si tu ojo vibra cuando lees un libro o estás en frente del compu, podría ser señal de que necesitas un cambio de graduación. Esto sucede porque los músculos están trabajando de más para concentrarse.
- **Podría ser un tumor:** No te asustes, esto no es muy común que digamos, pero suele suceder. Si nada parece funcionarte, podrías hablarlo con tu médico para descartar algo grave. El tumor podría estar en el cerebro, y para encontrarlo, te tendrían que hacer una gran serie de estudios.

¿Sigue vibrando?

Si el tic no desaparece, podrías considerar la opción de una inyección de botox con un especialista. De acuerdo al Departamento de Salud y Servicios Humanos de USA, el Botox es un tratamiento aprobado por la FDA para tratar los espasmos en los párpados. Éste congela el nervio para detener los espasmos y dura por más de 3 meses.

Vía: **EMEdemUJER**

Fuente: [El Ciudadano](#)

