

TENDENCIAS

¿Por qué a veces nos tiembla el párpado de un ojo? Señales que envía el cuerpo

El Ciudadano · 21 de mayo de 2017



Que tiemble el **párpado** es algo incómodo, incontrolable y hasta desquiciante, tanto que hay días en que lo experimentamos varias veces. Todo lo que ocurre en

nuestro organismo y que se sale de lo habitual, es una pequeña **señal** o síntoma que nos envía el cuerpo. No obstante, muchas veces no es preocupante, ya que la mayoría de ellas, como ya puedes sin duda intuir, se debe al **estrés**.

¿Te ha pasado alguna vez estar en una situación normal y de pronto notar cómo uno de los párpados empieza a temblar como si tuvieras un tic?

¿Qué es lo que ocurre cuando tiembla el párpado?

El temblor en uno de los párpados recibe el nombre de **Blefaroespasma**. Son pequeños espasmos involuntarios de los músculos del párpado que se deben por lo general, a estos factores básicos:

El estrés: cuando estamos sometidos a una situación de alta presión, nuestros nervios cambian su actividad. El organismo se mantiene alerta y a la defensiva. De hecho, no podemos olvidar que el estrés como tal es una reacción que nos advierte de un peligro, y la respuesta general sería escapar. Así pues, los nervios se tensan, en especial los faciales y craneales. De ahí este temblor e incluso los dolores de cabeza.

Pasar mucho tiempo ante el ordenador o forzar la vista: el blefaroespasma también aparece cuando fijamos mucho la visión sobre una superficie, o cuando, por ejemplo, necesitamos el uso de lentes y prescindimos de ellas.

Consumo de cafeína y alcohol: ¿Te sorprende? Seguramente no, teniendo en cuenta que tanto el café como el alcohol son activadores neuronales, nos sobreexcitan y nos someten a estados donde los nervios se tensan, y donde es frecuente que aparezcan los molestos blefaroespasmos.

El ojo se cansa y, lo más importante, se reseca: La falta de lubricación de la superficie ocular, se traduce en un incremento de actividad del párpado para intentar distribuir uniformemente la lágrima insuficiente o de mala calidad. Es algo muy característico y que nos puede suceder no sólo cuando pasamos muchas horas ante el portátil, sino cuando estamos con nuestro teléfono móvil. ¿Te ha pasado alguna vez?

Algo que debemos tener en cuenta es que este temblor en alguno de los párpados **no puede durar más de una semana**. Si además percibes que lo tienes hinchado y no puedes abrir o cerrar los ojos, acude al oftalmólogo o a tu médico de cabecera. Puede ser un efecto secundario asociado a algún medicamento o algún problema neuronal.

¿Cómo podemos aliviar el temblor en el párpado?

1. Cierra los ojos. Si tienes oportunidad, acude al baño y **mójate la cara y los párpados manteniéndolos cerrados** uno segundos. De ese modo, alivias la tensión facial.
2. Puesto que el blefaroespasma es casi siempre síntoma del estrés, lo más adecuado es saber **gestionar esos focos de presión** que tienes en el día a día.
3. Procura **dormir bien**, evitar el consumo excesivo de cafeína, y sobre todo, mantén una buena lubricación del **ojo**.
4. Si por tu trabajo, tienes que pasar muchas horas ante dispositivos electrónicos, no dudes en hacer uso de las lágrimas artificiales o los **lubricantes ópticos**.
5. Si sueles pasar **mucho tiempo ante el móvil o en el ordenador**, intenta parpadear más para que el ojo no se reseque.

Importante: Debe aclararse que La Bioguía no da consejos médicos ni receta el uso de técnicas como forma de tratamiento para problemas físicos o mentales sin el consejo de un médico, sea directa o indirectamente. En el caso de aplicar con ese fin alguna información de este sitio, La Bioguía no asume la responsabilidad de esos actos. La intención del sitio es solamente ofrecer información de naturaleza general para ayudar en la búsqueda de desarrollo y crecimiento personal.

[Labioguia](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)