

Sabemos que en el tratamiento de estas enfermedades es importante pensar en la persona en su totalidad y no sólo por ejemplo su brazo o pierna.

A veces parece que todo sería mucho más sencillo si simplemente pudiera decirle a la gente que había sufrido algo así como la enfermedad de Parkinson, algo que todo el mundo entiende y simpatiza. Es muy importante saber que, a diferencia de alguien con la enfermedad de Parkinson, tiene el potencial de mejorar incluso después de tener los síntomas durante mucho tiempo.

Una buena forma de pensar sobre sus síntomas es la siguiente:

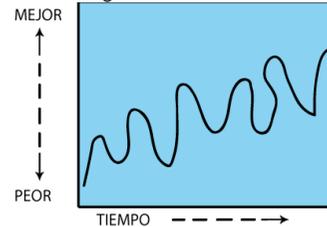
¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?

Usted no causó sus síntomas pero puede ayudar a mejorarlos

Si ha tenido los síntomas durante mucho tiempo no puede conseguir mejorar rápidamente de ellos. Estas son algunas de las cosas que le pueden ayudar:

- **Sentir confianza en el diagnóstico.** Si sigue teniendo dudas de que el diagnóstico es erróneo, entonces es poco probable que vaya a mejorar. Mejorar requiere tratar con síntomas que pueden cambiar de un día para otro. Puede haber días cuando se sienta "de vuelta al punto de partida". Es muy difícil de utilizar cualquiera de los consejos propuestos aquí sin subsiguiente confianza en el diagnóstico.
- **Aumentar poco a poco su nivel de actividad** - esto es difícil de describir en pocas palabras, pero se trata de establecer pequeñas metas para sí mismo. (tal vez dar un paseo de 50 o 100 metros) que poco a poco se puede integrar con la inclusión de otras actividades que es posible que haya dejado de hacer. A menudo es útil con trastornos funcionales del movimiento no pensar demasiado sobre el problema - es posible que ya haya constatado que el temblor funcional a menudo mejora cuando está distraído por otra cosa. Usted no se "imagina" el temblor, pero el prestarle atención puede empeorar la situación. Debe esperar "recaídas" de sus síntomas a medida que trata de mejorar, con el objetivo de que cada recaída no sea tan mala como la última con una lenta mejoría gradual entre ellas. Los síntomas por lo general varían mucho de un día a otro y pueden empeorar después de ejercicio.

- **Aumento de actividad (continuación).** Si puede empezar a mejorar su recuperación podría tener este aspecto en un gráfico.



- **Fisioterapia,** esto puede ser muy útil si usted puede encontrar un fisioterapeuta que está interesado en este área. El fisio está ahí para guiar a su auto-ayuda y rehabilitación no hacer el tratamiento por usted. Usted puede encontrar que sus movimientos empeoran cuando está relajado y mejoran cuando se distrae.
- **La hipnosis y sedación** - hipnosis a veces puede mejorar trastornos funcionales del movimiento. Para los pacientes con distonía funcional, un examen bajo anestesia ligera también puede ser terapéutico.
- **Tratamiento con medicación** – los llamados antidepresivos pueden ser útiles en estas enfermedades, incluso para personas que no se sienten deprimidas. No son adictivos, como el Valium o los analgésicos, y no le harán daño. Parecen funcionar como un 'tónico para los nervios'- corrigiendo desequilibrios en las sustancias químicas del cerebro y haciendo que el sistema nervioso funcione mejor otra vez. Puede mejorar sin ellos, pero también puede aumentar las posibilidades de éxito.
- **Tratar el estrés** - no todo el mundo con trastornos funcionales del movimiento están bajo estrés, pero si lo están, entonces hablar con la familia, amigos o un profesional, como un psicólogo o psiquiatra les puede ayudar a tratar de superar el problema.

¿Dónde puedo obtener más información?

Hay mucha más información sobre los trastornos funcionales del movimiento, otros síntomas neurológicos y funcionales, síntomas comunes asociados como el dolor y la fatiga en:

www.neurosintomas.org

Escrito por el Dr. Jon Stone, neurólogo, Septiembre de 2010

¿Qué son los trastornos funcionales del movimiento?



Folleto Informativo para Pacientes

www.neurosintomas.org

Trastornos Funcionales del Movimiento

Este folleto tiene como objetivo explicar un poco sobre los trastornos funcionales del movimiento y cómo puede comenzar a superarlos.

No todo puede que se aplique a usted y debe discutirlo con su médico



Los pacientes con debilidad funcional a menudo terminan por sentir que los médicos no les creen

Es probable que, en común con otros pacientes con debilidad funcional, éste no sea su único síntoma

¿Qué son los trastornos funcionales del movimiento?

Un trastorno del movimiento funcional significa que hay movimiento o posicionamiento anormal de una parte del cuerpo debido a que el sistema nervioso no funciona correctamente.

Los pacientes con un trastorno del movimiento funcional puede experimentar una serie de síntomas molestos e incapacitantes: Algunos pacientes pueden experimentar demasiado movimiento de una parte del cuerpo, por ejemplo, temblores (sacudidas), espasmos o contracciones nerviosas de una extremidad o la cabeza. Otros pacientes pueden experimentar muy poco movimiento de una parte del cuerpo, por ejemplo "espasmo" o apretar los dientes o un brazo o una pierna que luego es difícil de mover.

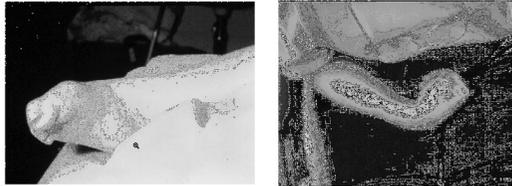
A diferencia de otros trastornos del movimiento (por ejemplo, la enfermedad de Parkinson), un trastorno del movimiento funcional **no es causado por daño** o enfermedad del sistema nervioso. Sin embargo, es debido a un problema **reversible** en la forma en que el sistema nervioso está trabajando. Esto significa que un trastorno del movimiento funcional tiene el potencial para mejorar e incluso desaparecer por completo (aunque esto no es fácil)

¿Por qué las pruebas son normales?

Los pacientes con un trastorno del movimiento funcional tienen exploraciones normales y otras investigaciones. Cuando son examinados, el médico no encuentra ningún cambio en los reflejos u otra evidencia de enfermedad del sistema nervioso. Esto se debe a que en un trastorno del movimiento funcional todas las partes del sistema nervioso están ahí, simplemente **no están funcionando juntas correctamente**

Su médico puede ser capaz de encontrar determinados signos físicos de un trastorno del movimiento funcional cuando le examina y hacer el diagnóstico de la misma manera como lo haría con una condición como la migraña (que tampoco tiene un 'test')

Si fuera un ordenador, es como tener un problema de software en lugar de un problema de hardware.



Los pacientes con distonía funcional a menudo tienen un "puño cerrado" o un pie torcido

¿Entonces lo estoy imaginando?

Uno de los grandes problemas para los pacientes que sufren de trastorno funcional del movimiento es la sensación de que no se les cree. Esto es en parte porque muchos médicos no están bien formados en los síntomas físicos que no se deben a enfermedades y la investigación en estas áreas es muy pobre. Algunos médicos realmente no creen a los pacientes con estos síntomas. Otros les creen, pero les resulta difícil saber cómo ayudar.

Así que si es una condición real, pero no es una enfermedad, ¿qué es? ¿lo estoy imaginando?

La respuesta es que no se está imaginando o inventando sus síntomas y que no se está "volviendo loco". Usted tiene un síntoma funcional o enfermedad funcional.

¿Qué pasa con todos los demás síntomas?

Estos son algunos de los otros síntomas que los pacientes con trastorno de movimiento funcional puede experimentar como parte de su enfermedad. A menudo, estos síntomas también son causados por una disfunción del sistema nervioso, como parte de la misma enfermedad.

- Debilidad o parálisis de una extremidad
- Entumecimiento u hormigueo
- Fatiga
- Dolor de brazos o piernas
- Dolor de espalda o cuello
- Dolor de cabeza
- Falta de concentración
- Alteraciones del sueño
- Dificultades para encontrar palabras
- Dificultad para hablar
- Visión borrosa
- síntomas de la vejiga o del intestino
- Una sensación flotante, distante de que las cosas a su alrededor no son muy reales (desrealización)
- Ataques que se parecen epilepsia pero no están
- Frustración, enojo
- Bajo estado de ánimo
- Falta de ejercicio
- Preocupación

¿Por qué ha sucedido?

Los trastornos funcionales del movimiento son un problema complejo. Surgen por razones diferentes en distintas personas. A menudo, los síntomas van acompañados por sentimientos de frustración, bajo estado de ánimo y preocupación, pero estos no son la causa del problema.

Reconocemos una serie de distintas situaciones en las que la debilidad funcional puede surgir. Su síntoma puede caer en una de estas categorías, aunque a menudo ninguna de ellas sea pertinente:

- **Después de una lesión**
- **Con el dolor** (dolor de espalda o cuello particularmente severo)
- **Con un ataque de pánico o hiperventilación** (algunas personas describen una sensación aterradora como estando drogado llamado disociación en el momento en que se inicia el síntoma)
- **Una enfermedad con mucha fatiga o reposo en cama** - "distonía" funcional (el puño cerrado o el pie torcido) a menudo se desarrolla lentamente en las personas que sufren de inmovilidad severa o dolor en una extremidad

Estamos empezando a entender por qué las personas son vulnerables a estos síntomas y sus mecanismos en el cerebro, pero todavía hay muchas cosas que no entendemos.