

Cantante señaló en su IG que lo padece "hace más de un mes"

Doctores comentan el párpado tiritón de Pailita: "La principal causa suele ser el estrés"

Para el neurólogo Pablo Salinas, lo que describió el artista se llama mioquimia y asegura que recibe "bastantes" pacientes con ese síntoma.

NATALIA JUNCO

En una storie que publicó en su cuenta de Instagram, el cantante Pailita (26) transparentó una situación personal. "Hace más de un mes que me viene tiritando el párpado inferior del ojo izquierdo. ¿Algún consejo o remedio casero? He tratado de descansar bien, no mirar tanto el celular y no se me pasa", posteo el joven oriundo de Punta Arenas, cuyo nombre es Carlos Raúl Pailacheo y que en dicha plataforma tiene 2,8 millones de seguidores.

"Mioquimia". Esa es la primera palabra que el doctor Pablo Salinas, neurólogo de la Clínica Universidad de Chile Quilín, menciona frente a la inquietud médica del intérprete. "Ese fenómeno en que se produce esa suerte de temblor en el párpado se llama mioquimia y se asocia con estados de mayor secreción de adrenalina en general, que corresponden en la mayoría de los casos a personas que están cursando situaciones de estrés importantes, mantenidas en el tiempo, o asociadas al consumo de otros estimulantes como cafeína o eventualmente fármacos estimulantes. También puede ocurrir por alguna enfermedad como el hipertiroidismo, pero generalmente en nuestro medio ocurre por cuadros de angustia o síndromes ansiosos que están sin tratamiento", señala Salinas, quien también es profesor adjunto de neurología de la Universidad de Chile (en Instagram su cuenta es @neuro_p_salinas).

A propósito de la información que



Pailita pidió hasta "remedios caseros" en su cuenta de Instagram.

entregó el músico, el especialista señala que un mes con este síntoma "es harto y es motivo para consultar, porque hay que tratar las causas". Los consejos iniciales para ir calmando un cuadro de este tipo van desde respetar las horas de sueño y bajar el consumo de cafeína y bebidas energéticas. Además, esto es algo que sucede "independiente de la edad" que tengan las personas.

¿Recibe muchos pacientes con estos síntomas?

"Bastantes y asustados generalmente, u otras veces como parte de cuadros de ansiedad con otros síntomas agregados".

El doctor Sebastián Ugarte, jefe del centro de pacientes críticos de Clínica Indisa y director del programa de medicina intensiva de la Universidad Andrés Bello, coincide en que la situación médica que describió Pailita se llama mioquimia. "Estas palpitaciones en el párpado llamadas mioquimia suelen ser benignas, temporales y no afectan la capacidad de ver. En la gran mayoría de los casos están relacionadas con el estilo de vida y desaparecen en unos días. Las principales causas que desencadenan la mioquimia suelen ser el estrés y la ansiedad; ese es el gatillante número uno. La

tensión hace que los músculos del párpado se contraigan de forma involuntaria", establece el doctor Ugarte.

¿Cuándo se debe consultar al médico?

"Casi siempre es una molestia leve, inofensiva, pero uno tiene que acudir a un oftalmólogo cuando dura más de dos semanas, cuando el espasmo del cuerpo es tan fuerte que cierra el ojo o dificulta abrirlo, cuando el temblor del párpado se extiende a otra parte del rostro, como la mejilla o la boca, o si el ojo está rojo, hinchado o con secreciones".

La doctora María Ignacia Carrasco, siquiátrica y conductora del podcast de salud basado en evidencia llamado "Proyecto bienestar" (@proyectobienestarpodcast) comenta que "como siquiátrica, rara vez (la mioquimia) es el motivo de consulta, pero sí es un síntoma que aparece al indagar en una consulta por estrés, insomnio o ansiedad. La principal preocupación de los pacientes es si se trata de algo grave y/o neurológico. En la gran mayoría de los casos, la respuesta es no: es benigno y se pasa solo. La causa es variable, pero tiene relación con privación de sueño, mucho café, mucho tiempo de exposición a pantallas y sobrecarga de tareas".

¿Qué pasa cuando alguien como Pailita, que tiene casi tres millones de seguidores en Instagram, pide un remedio casero?

"Cuando alguien con tantos seguidores pide un remedio casero, recibe miles de respuestas en minutos. Las clásicas respuestas son el magnesio y el agua tónica, y ninguna tiene estudios serios que las respalden. Además, hay un fenómeno que conocemos bien en salud mental: preguntar y volver a preguntar en internet calma un rato y después angustia más, porque entre mil comentarios siempre aparece el que nombra una enfermedad grave. La pregunta útil es qué evidencia hay y si es que eso se aplica al caso de uno".