

# ¿Por qué nos tiembla el ojo?

---

Publicado el: 15-04-2022

Son pequeñas contracciones, involuntarias, que se producen en el músculo orbicular y afectan principalmente al párpado inferior. Seguro que si te hablo de un pequeño temblor en el párpado de segundos de duración, te suena. Esos temblores tienen un nombre: mioquimia palpebral. Son pequeñas contracciones, involuntarias, que se producen en el músculo orbicular y afectan principalmente al párpado inferior.

Aunque nosotros los notemos intensamente, los demás no suelen percibirlo porque el ojo no se llega a cerrar. Todavía no hay una causa definida pero sí se sabe que están relacionados con la fatiga, el **estrés**, la [ansiedad](#), ciertos medicamentos o el consumo de sustancias estimulantes (cafeína y teína).

Aunque son molestos, **muy pocas veces son señal de una enfermedad grave** y, generalmente, se suelen producir de forma aislada.

A la mayoría de las personas les basta con descansar, lubricar el ojo y reducir el [estrés](#) y la ansiedad.

Sin embargo, hay quienes lo sufren durante varios días e, incluso, meses. **¿Cuándo debemos acudir al oftalmólogo?** Siempre que se prolongue en el tiempo durante varias semanas o se acompañe de otros síntomas, por ejemplo que los ojos se cierren completamente de forma involuntaria o que implique el movimiento de otros grupos musculares faciales, como la mejilla.

El tratamiento dependerá de la intensidad e irá desde evitar los factores que pueden provocarlo (por ejemplo, evitar la [cafeína](#) si es el caso) a, en los pacientes más graves, inyectar toxina botulínica.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>