

Eyelid Condition - Myokymia (Eyelid Twitch)



Facial Myokymia is when a muscle spasm involuntarily and repeatedly in the face, causing a "twitching" sensation. It usually involves an eyelid and may temporarily affect vision. Myokymia will eventually resolve on its own without treatment, but the following treatments may be helpful:

1. Ensure you have adequate lighting for all visual tasks
2. Ensure you are wearing updated glasses. If you do not have eyeglasses, schedule an appointment with your eye doctor to determine if you need them
3. Get adequate sleep. Poor sleep & irregular sleep patterns can cause myokymia. Sleep apnea can cause abnormal fatigue, so if you suspect you may have this, discuss it with your doctor
4. Avoid excess caffeine. Caffeine is found in many diet pills, metabolism boosting medications, cold medications, energy drinks, coffee & tea
5. Check prescription medication side effects - if they list muscle spasms as a side effect, the myokymia may be due to them. Discuss this with your doctor

During bouts of myokymia, apply cold compresses to the affected area. You may also take oral Benadryl, which has been shown to be helpful.

Blepharospasm is a condition that is much more severe than myokymia. It is not just a twitch, but a full & prolonged contraction of the muscles around the eye. It may look like you keep blinking forcefully. In some cases, it may be difficult to open the eyes during a blepharospasm. If you experience this, talk to your eye doctor. Some medical conditions, such as Tourettes' cause blepharospasms. Botox injections in affected muscles are often employed to treat this type of muscle spasm.



Afección del Párpado - Miocimia (Espasmo del Párpado)



La mioquimia facial es un espasmo muscular que se presenta de forma involuntaria y repetida en la cara y que provoca una sensación de "espasmo". Por lo general, afecta un párpado y puede afectar temporalmente la visión.

La mioquimia se resolverá por sí sola sin tratamiento, pero los siguientes tratamientos pueden ser útiles:

1. Asegúrese de tener la iluminación adecuada para todas las tareas visuales
2. Asegúrese de usar anteojos actualizados. Si no tiene anteojos, programe una cita con su oftalmólogo para determinar si los necesita
3. Duerma lo suficiente. La falta de sueño y los patrones de sueño irregulares pueden causar mioquimia. La apnea del sueño puede causar fatiga anormal, por lo que si sospecha que puede tenerla, hable con su médico
4. Evite el exceso de cafeína. La cafeína se encuentra en muchas pastillas para adelgazar, medicamentos para acelerar el metabolismo, medicamentos para el resfriado, bebidas energéticas, café y té
5. Verifique los efectos secundarios de los medicamentos recetados: si enumeran los espasmos musculares como efecto secundario, la mioquimia puede deberse a ellos. Hable de esto con su médico

Durante los episodios de mioquimia, aplique compresas frías en el área afectada. También puede tomar Benadryl oral, que ha demostrado ser útil.

El blefaroespasma es una afección mucho más grave que la mioquimia. No es solo un espasmo, sino una contracción completa y prolongada de los músculos alrededor del ojo. Puede parecer que sigue parpadeando con fuerza. En algunos casos, puede ser difícil abrir los ojos durante un blefaroespasma. Si experimenta esto, hable con su oftalmólogo. Algunas afecciones médicas, como el síndrome de Tourette, causan blefaroespasmos. Las inyecciones de Botox en los músculos afectados a menudo se emplean para tratar este tipo de espasmo muscular.

