

## Si tiene su sistema de defensas bajo es más propenso a una parálisis facial

Si vive estresado, con una vida desordenada, con exceso de trabajo, sin espacio de ocio, sin dormir lo suficiente o padece alguna enfermedad o está con algún tratamiento farmacológico que afecta su sistema inmunológico, está más expuesto a sufrir una parálisis social provocada por un virus. Sepa cuándo consultar y cómo prevenirlo.

"La parálisis facial no es una enfermedad, sino un síntoma que se relaciona con la pérdida de la movilidad de un lado de la cara y esto puede comprometer o no la frente y el ojo, y según eso se ven las distintas causas", explica la doctora Evelyn Benavides, neuróloga de Clínica Las Condes.

Algunas causas de este síntoma están dentro del cerebro, del sistema nervioso central y pueden relacionarse a accidentes cerebrovasculares, a enfermedades desmielinizantes y a tumores, pero son las menos probables.

La mayoría de las veces, sobre todo cuando incluye la frente y el ojo del mismo lado, corresponde a una infección viral.

"No se ha definido cuáles son los virus que generan una parálisis facial, pero tiene que ver con una baja transitoria de las defensas. En algunas personas es más probable que esto ocurra, como por ejemplo en personas con diabetes o que tienen una enfermedad o que toman algunos medicamentos que bajan las defensas. Sin embargo, una parálisis facial también afectar a una persona sin estos antecedentes clínicos, precisa Benavides.

Si vive estresado, con una vida desordenada, con exceso de trabajo, sin espacio de ocio, sin dormir lo suficiente o padece alguna enfermedad o está con algún tratamiento farmacológico que afecta su sistema inmunológico, está más expuesto a sufrir una parálisis social provocada por un virus.

### Cuándo consultar y tratamiento

La neuróloga Benavides es enfática en señalar que no consultar y tratar un caso de parálisis facial podría generar que la persona quede con una asimetría de la cara.

El tratamiento, en general, es con corticoides los primeros días, con ejercicios faciales y cuidando con lágrimas artificiales la estructura de la córnea que es la capa más externa del ojo para que no tenga alguna lesión por no poder lubricarse bien.

Una parálisis facial puede durar unos días o una semana y lo menos frecuente es que dure hasta un mes y medio, en pacientes que tienen diabetes y generalmente hay una buena recuperación.

### Señales

Si una persona siente que tiene un lado de la cara más tirante, que tiene algún dolor detrás de un oído, un lagrimeo de ojo de ese mismo lado, que tiene un gusto

raro o siente un sonido tipo pito en relación a esta tirantez de la cara o bien que percibe una repentina asimetría en su rostro la mayoría de las veces corresponde a este tipo de parálisis facial que se relaciona a la baja de defensa.

"Cuidar el organismo con hábitos sanos permite tener un sistema inmunológico o de defensas fuerte y reduce el riesgo de sufrir una parálisis facial", explica la neuróloga de Clínica Las Condes, entregando además recomendaciones al respecto.

### Recomendaciones para evitar sufrir una parálisis facial

1. Tener un sueño de calidad y dormir un mínimo de 7 a 8 horas diarias
2. Evitar azúcares procesados y alimentos altos en grasas
3. No saltarse desayuno ni almuerzo y comer menos después de las 18:00 horas
4. Hacer media hora de actividad física al día
5. Tener tiempo de ocio o desarrollar algún hobby que permita bajar el estrés cotidiano

