

¿Cuál es el tratamiento para los tics y el trastorno de la Tourette?

Los mejores tratamientos son una forma de terapia llamada **técnica de reversión de hábitos (HRT)** y una extensión más nueva de la HRT llamada **intervención conductual integral para tics (CBIT)**.

Así es como funciona la HRT:

- Los niños aprenden a reconocer la sensación que tienen justo antes de un tic.
- Después, aprenden a desarrollar una respuesta “competitiva” (algo alternativo al tic que impide realizarlo). Por ejemplo, un niño que de forma repetida carraspea, puede tratar de hacer una respiración profunda en su lugar.

La CBIT combina la HRT con otras herramientas terapéuticas para ayudar a los niños a comprender y reducir los tics, como la psicoeducación, la capacitación en relajación, la evaluación funcional y el manejo de contingencias. En algunos casos, el médico de tu hijo podría sugerir combinar la terapia con algún medicamento.



¿Cómo pueden ayudar los padres?

Por lo general, los padres se preocupan más que los niños por los tics. Si uno de los padres señala un tic que al niño lo tiene sin cuidado, sin querer lo puede hacer sentir cohibido y preocupado. Y esto a su vez, puede empeorar el tic. Lo mejor que los padres pueden hacer es evitar fijarse en el tic si al niño no le causa angustia.



Para obtener más recursos sobre tics y la Tourette en inglés y español, visita el Centro de recursos para las familias del Child Mind Institute en childmind.org/español

El Child Mind Institute se dedica a transformar la vida de los niños y las familias que luchan contra trastornos de salud mental y del aprendizaje, al brindarles la ayuda que necesitan para salir adelante. Nos hemos convertido en la principal organización independiente sin fines de lucro en el ámbito de la salud mental infantil, al proporcionar atención de primer nivel basada en evidencia, ofrecer recursos educativos a millones de familias cada año, capacitar a educadores en comunidades desatendidas y desarrollar tratamientos innovadores para el futuro.

Atención clínica en el Child Mind Institute: presencial y vía telemedicina

Para conocer más sobre nuestros servicios y solicitar una cita, llama al (877) 203-3452 o envía un email a appointments@childmind.org.

Nueva York
215 East 50th Street
New York, NY 10022

Área de la Bahía de San Francisco
2000 Alameda de las Pulgas #242
San Mateo, CA 94403



En pocas palabras: Tics y el trastorno de la Tourette en niños

Síntomas de tics y el trastorno de la Tourette, así como consejos para apoyar a niños y adolescentes con trastornos de tics.



Child Mind
Institute

¿Qué son los tics?

Los tics son movimientos o sonidos rápidos, repentinos y recurrentes, que ocurren de forma involuntaria. La mayoría son tics "simples", es decir, de un solo movimiento, como un guiño o una inclinación rápida de la cabeza, o toser. Otros, llamados tics "complejos", son una combinación de movimientos o sonidos, como estirarse para alcanzar algo o un parpadeo o carraspeo. La buena noticia es que la mayoría de los tics desaparecen por sí solos, y aquellos que no, por lo general se pueden tratar de forma eficaz. Algunos tics simples comunes incluyen:

Tics motores (movimientos)

- Parpadear
- Morderse los labios
- Fruncir el ceño
- Contracciones

Tics vocales (sonidos)

- Aclarar la garganta o toser
- Tararear
- Estornudar, resoplar o rechinar
- Repetir palabras
- Ladrar o aullar

¿Quiénes desarrollan trastornos de tics?

Los tics pueden aparecer a cualquier edad, pero es más común que surjan durante la infancia o adolescencia temprana, y podrían ser hereditarios. Los tics suelen aparecer en niños que también tienen TOC o TDAH, y es posible, aunque poco común, que se presenten como efecto secundario de algunos medicamentos.

¿Cuáles son los tipos de trastornos de tics?

Hay tres tipos de trastornos de tics:

Trastorno de tic provisional: Este diagnóstico lo recibirán la mayoría de los niños si tienen un tic vocal o motor simple que ha durado más de un mes pero menos de un año. Por lo general, los tics desaparecen por sí solos, aunque mientras persistan es más probable que se vuelvan crónicos.

Trastorno de tic vocal o motor crónico: Es cuando los tics vocales o motores persisten de forma regular por más de un año. Los niños que tienen un trastorno de tic crónico por lo general necesitan ayuda profesional.

Trastorno de la Tourette: Aunque este es el más conocido, en realidad no es el más común. Los niños con este trastorno tienen tics vocales y motores crónicos y podrían necesitar ayuda profesional.



¿Se pueden controlar los tics?

Los expertos afirman que los tics son involuntarios, es decir, que aunque los niños no están controlando sus movimientos o sonidos, con el apoyo necesario pueden aprender a manejarlos. Los niños suelen describir lo que se llama "impulso premonitorio" antes de un tic, que es una sensación incómoda que desencadena el tic y que se reduce precisamente cuando se lleva a cabo el tic.

¿Cómo se diagnostican los trastornos de tics?

Si crees que tu hijo ha desarrollado un tic, el pediatra te puede confirmar si lo que estás viendo es efectivamente un tic. Te preguntará:

- ¿Cómo se ve o suena el tic?
- ¿Durante cuánto tiempo lo ha tenido?
- ¿Con qué frecuencia experimenta tics tu hijo?
- ¿Le causan angustia o interfieren con su vida cotidiana?

Si el tic ha persistido por menos de un año y no le causa problemas al niño, es probable que te recomienden observar y esperar un poco antes de considerar cualquier intervención.

Sólo cuando los tics se vuelven crónicos y problemáticos se necesita un tratamiento. En ese caso, tu pediatra te podría referir con un neurólogo o un psiquiatra. Estos especialistas primero descartarán otros posibles problemas que pudieran estar causando el tic.