

# Cómo afrontar los tics



**Son frecuentes entre los seis y diez años y sobre todo en niños más que en niñas**

**No hay que llamarles la atención por ello, pero sí observarlos por si hubiera que acudir al especialista**

EN ACCIÓN  
LOS TICS SON  
FUNDAMENTALMENTE  
MOTORES, CON  
MOVIMIENTOS  
MUSCULARES, O  
VOCALES, A TRAVÉS DE  
SONIDOS REPETITIVOS

L. PERAITA

**P**arpadeos constantes, crujido de nudillos, muecas, guiños, cejas que se levantan constantemente, morderse las uñas... Pero, ¿qué le pasa a mi hijo? Muchos padres se preguntan porqué de repente tiene un tic... ¿Se le quitará?, ¿qué debo hacer? Lo primero, mantener la calma. «La mayoría de los tic no son patológicos. Aparecen por sorpresa y lo normal es que desaparezcan de la misma manera y sin necesidad de tratamiento. Sin embargo, cuando su presencia se alarga en el tiempo y pasa más de un año o cuando interfiere causando molestias en la vida cotidiana del niño es necesario la ayuda de un especialista en psiquiatría», advierte Marina Díaz, responsable de la Unidad de Trastorno de la Conducta Alimentaria y de la Unidad de Intervención Precoz en Psicosis del Hospital Clínico San Carlos.

Un tic es un movimiento súbito, repetitivo, breve —dura menos de un segundo— e involuntario. Suele ser más frecuente entre los pequeños de seis a diez años. Según Jorge Martínez, médico adjunto del Servicio de Pediatría del Hospital Universitario Niño Jesús, son relativamente habituales en la población en general, lo padecen entre el 12-14%. «Son más frecuentes en los niños, de hecho lo sufren entre 1,6 a 3 veces más que las niñas».

Atendiendo a su origen existen varios tipos de tic. Los motores, que suponen un movimiento muscular, y que pueden ser simples como el parpadeo o guiño de ojos; las muecas faciales; sacudidas del cuello o encogimiento de hombros. Los tics motores complejos consisten en gestos faciales complejos, conductas de cuidado personal (tocarse el pelo, alisarse la ropa), saltos, gestos obscenos (denominados copropraxia) o autoagresiones.

Por otra parte, existen los tics vocales, que también pueden ser simples (tos, carraspeo, ruidos guturales, inspiraciones nasales ruidosas, siseos) y más raramente complejos: palabras o frases repetidas fuera de contexto, cambios bruscos y acusados en el volumen o ritmo del discurso, coprolalia (uso de palabras inapropiadas socialmente), palilalia (repetir los propios



**TRANSITORIOS:**  
DURACIÓN MAYOR DE 4 SEMANAS Y MÁXIMA DE UN AÑO. SUELEN SER TICS MOTORES DE CABEZA, CUELLO O MIEMBROS SUPERIORES Y, A VECES POR SU CORTA DURACIÓN, NO LLEGAN A DIAGNOSTICARSE O SE HACE RETROSPECTIVAMENTE



**CRÓNICOS:**  
DURACIÓN MAYOR DE UN AÑO, CON AGRAVAMIENTOS EN PERIODOS DE ESTRÉS O FATIGA. EN GENERAL ES MÁS RARO EL TRASTORNO DE TICS VOCAL Y MÁS FRECUENTE EL MOTOR CRÓNICO



**SÍNDROME DE GILLES DELA TOURETTES (SGT):**  
ASOCIACIÓN DE TICS MOTORES MÚLTIPLES DE MANERA SIMULTÁNEA O EN DIFERENTES PERIODOS EVOLUTIVOS. APARICIÓN DE LOS TICS VOCALES 1-2 AÑOS DESPUÉS DE LOS MOTORES

### ¿Qué manía!

Existe una tendencia a confundir términos y denominar a los tics como manías, pero son cuestiones diferentes. Las manías son pensamientos, ideas, inquietudes... en definitiva, costumbres y hábitos que se adquieren de forma casi inconsciente. Comer siempre con el mismo tenedor, usar el mismo vaso, colocar los muñecos en el mismo orden, no hacer pis sino es en su orinal... Suelen aparecer entre los 3 y 4 años del niño y le ayudan a controlar acontecimientos externos. Son conductas que suelen aparecer para cubrir alguna necesidad o reducir algún mal sentimiento como es la ansiedad. Normalmente, y a medida que crece el pequeño, muchas de estas manías desaparecen pero algunas pueden seguir y reforzarse pudiendo interferir en la vida del niño hasta convertirse en obsesiones. En ese caso hay que acudir al pediatra.

sonidos o palabras) y ecolalia (repetición de sonidos, palabras o frases que se acaban de oír).

Los especialistas coinciden en que se desconoce la causa de los tics. «Sin embargo, suelen responder a situaciones de miedo, angustia, estrés... surgen como un método de defensa ante la ansiedad», apunta Marina Díaz, del Hospital Clínico.

Cuando los padres detectan que su hijo padece un tic «no deben mostrarle su preocupación por este movimiento anormal —psosigue Marina Díaz—. Es mejor no decirle nada ni llamarle la atención por repetirlo continuamente, puesto que, en muchas ocasiones, ni se da cuenta de que lo está realizando y se fijará más en ello, agudizándolo».

Aún así, es importante que los padres presten atención a la localización del tic, su frecuencia, intensidad y si varía en el tiempo o responde a algún estímulo externo, cómo puede ser una situación de miedo, angustia... Son datos de gran interés para que el pediatra determine un diagnóstico a seguir y si debe derivar al niño a la consulta del psiquiatra. Normalmente, lo hará en los casos en los que lleve más de un año con el tic o interfiera en sus relaciones interpersonales. «El psiquiatra realizará una valoración general para determinar que no existe ningún problema de base —apunta Jorge Martínez, del Hospital Niño Jesús—. Después aplicará una serie de escalas, a través de cuestionarios tipo test, para descartar otras patologías si se sospecha que hay problemas orgánicos como puede ser la epilepsia. En los casos más agudos se determinará un tratamiento farmacológico si no basta con sesiones de técnicas conductuales. El especialista también identificará áreas problemáticas —relaciones con iguales, familiares...— así como el impacto de los sucesos estresantes».

## Alimentos saludables con comiditas FAMOPLAY

**Es importante inculcar buenos hábitos de alimentación. ¿Qué mejor que enseñarles buenas costumbres mientras juegan?**

Los niños en edad escolar tienen mucho desgaste tanto físico como intelectual, por eso es tan importante que en esta etapa se alimenten correctamente. Además, es en esta etapa cuando el niño adquiere los hábitos alimenticios que lo acompañarán hasta la edad adulta. Por eso, los expertos recomiendan que vigilemos muy de cerca la alimentación de nuestros pequeños y les enseñemos a comer de todo, a mantener un horario regular y una actitud positiva frente a la comida.

Los lácteos y la fruta se encuentran entre los alimentos básicos de la alimentación. El calcio es fundamental para la formación de huesos y dientes fuertes y sanos. En la infancia las necesidades de este mineral aumentan, puesto que el cuerpo se mantiene en un constante desarrollo y experimenta fases de rápido crecimiento. Las frutas, por su parte, son ricas en vitaminas, pero también aportan fibra que favorece el tránsito intestinal. Su contenido en agua facilita la eliminación de toxinas.

FAMOSA presenta Comiditas Famoplay, la forma más divertida de preparar y tomar los mejores helados y zumos. Mientras tus hijos se inician como cocineros realizando apetecibles recetas, se familiarizan con los alimentos y toman conciencia de adquirir buenos hábitos alimenticios. Con Frutilandia hay 3 formas diferentes de tomar las cinco raciones de fruta diaria recomendada: batidos, zumos y polos. Y es muy fácil, seguro y sobre todo divertido. Ahora tus hijos podrán hacer sus propios helados en casa. Es fácil y divertido, no necesita ni pilas ni enchufes. Solo hielo e ingredientes.



Con Frutilandia los más pequeños podrán crear sus propios batidos, zumos y polos

La heladera les permitirá elaborar helados a su gusto en unos minutos



Con la colaboración de Famosa