

TIENE UN TIC ¿QUÉ HAGO?

BESLER SOTO, BEATRIZ. Pediatra. Neurología Infantil. Hospital Marina Alta. Denia. Alicante.

Si vuestro hijo, que se comportaba con normalidad hasta ahora, empieza a realizar movimientos bruscos, repetidos y rápidos de alguna zona de su cuerpo, tiene dificultad para pararlos y él ni se da cuenta de ellos, probablemente tenga un tic nervioso. Los tics son el trastorno del movimiento más frecuente en la infancia. Suelen aparecer hacia los 6 años, y generalmente desaparecen en la adolescencia. Son más frecuentes en niños que en niñas.

Aunque se desconoce la causa, se cree que existe un componente familiar y otro ambiental, acentuándose en situaciones de estrés, ansiedad, enfado o fatiga. Aumentan en compañía de familiares y amigos ya que, en estos ambientes, no necesitan disimular.

Son más intensos a última hora del día, pues el cansancio los favorece. Desaparecen durante el sueño o al realizar actividades que requieren atención. Si lo intentan los paran voluntariamente durante períodos muy breves, pero cuando se relajan aparece la tormenta: durante unos segundos se vuelven más intensos.

Se clasifican en transitorios, cuando desaparecen antes de 6 meses (los más numerosos), o crónicos cuando duran más de 12. Ambos pueden ser *faciales* (parpadeos, movimientos de cejas, lengua); *de cuello* (cabeceros, movimientos de negación, rotación); *de extremidades superiores* (encogimientos de brazos, dedos, hombros) y, más raros, los *fonatorios* (resoplidos, toses, gruñidos o palabras).

Los tics transitorios, no precisan tratamiento medicamentoso, pero hay que disminuir la ansiedad que provocan en la familia y en el colegio. Los castigos, burlas y regañinas no ayudan a controlarlos; aumentan la ansiedad y disminuyen la autoestima, empeorándolos. Es posible que vuestro hijo esté pasando por una situación de estrés en el colegio, en casa o con los amigos, hablar con él, ayudarlo. Aprended y enseñadle técnicas de relajación por medio de la respiración. No reñirle, proporcionarle vías de escape para la tensión acumulada y favorecer su autoestima, ya que en muchas ocasiones va a tener sentimientos de vergüenza o culpa.