

TICS NERVIOSOS INFANTILES

Los tics nerviosos son movimientos compulsivos y persistentes producidos por la contracción involuntaria de uno o varios músculos. Pueden darse en cualquier parte del cuerpo, siendo los más frecuentes en la cara, cuello, manos o piernas.

Los tics nerviosos en los niños no se deben confundir con los hábitos y costumbres como tocarse el pelo, morderse las uñas o acariciarse la barbilla, ya que estos se pueden controlar con fuerza de voluntad, mientras que los tics nerviosos no es posible controlarlos. La mayoría de los tics nerviosos son pasajeros y duran algunas semanas o meses; si persisten durante más tiempo pueden convertirse en crónicos.

A pesar de la creencia popular, los tics no son un trastorno raro entre los niños. En España, los movimientos o sonidos repentinos y repetitivos -tics- se manifiestan en el 17% de la población infantil, esto es, en uno de cada seis niños, según un último estudio publicado en 'Pediatric Neurology'. La mayoría de los tics son leves, sin repercusión funcional, y con el paso del tiempo, incluso, se superan. Sin embargo, en algunos afectados, se asocian a otros trastornos que pueden interferir en el proceso de aprendizaje.

Los trastornos psicológicos que suelen presentar estos síntomas con mayor frecuencia son el síndrome de Tourette (ST), Trastorno Obsesivo-Compulsivo (TOC) y Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH).

Causas

La causa de los tics no está clara, aunque parecen tener un origen orgánico. Hay algunos factores que pueden originar los tics.

- Genética. Padre, madre, abuelo/a. Si la persona ha tenido antecedentes familiares, hay un porcentaje de posibilidades de que también tenga tics nerviosos.
- Deficiencias en la alimentación. Ciertos alimentos pueden interferir en el sistema nervioso de la persona y causarle tics nerviosos.
- Ansiedad. La ansiedad produce nerviosismo y este a su vez puede causar tics nerviosos.
- Estrés. Al igual que la ansiedad, el estrés nos pone nerviosos y motiva la existencia de tics nerviosos.
- Medicaciones. Hay algunas medicinas que tienen efectos secundarios y pueden estar originando que tengamos tics. Por ejemplo, las que se administran para contrarrestar las alergias.
- El abuso de café u otras sustancias puede dar lugar a que nuestros nervios y tics aumenten.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Tratamiento

Aunque en la mayoría de las ocasiones los tics suelen remitir en poco tiempo, si los tics persisten se deben tomar medidas.

Si bien no hay una cura para los tics nerviosos en los niños, se pueden aplicar una serie de terapias para los casos en que los tics nerviosos sean dolorosos; interfieran en la vida diaria o que causen estrés.

Técnicas de relajación

Está demostrado que los tics nerviosos en los niños se agravan en casos de estrés, ansiedad, fatiga e irritabilidad. En cambio, disminuyen con la relajación y desaparecen durante el sueño. Por lo tanto, se pueden aplicar diversas técnicas de relajación que ayuden al control de los tics nerviosos.

Medicamentos

Se pueden usar medicamentos para reducir los tics nerviosos graves que hayan creado problemas. Hay que tener en cuenta que la medicación trata el síntoma, pero no la causa; para ello pueden utilizarse relajantes musculares, neurolépticos, sedantes... Los medicamentos afectan de manera diferente a cada persona, y al igual que el resto de fármacos pueden tener efectos secundarios y se deben considerar cuidadosamente su uso.

Terapia conductual

Las terapias conductuales proporcionan estrategias a las personas con tics nerviosos para reducir el número, la gravedad y el impacto de los mismos.

Las técnicas más utilizadas son:

- Inversión de hábito: Se basa en el entrenamiento para incrementar la concienciación y entrenamiento en la respuesta incompatible o sustituta.
- Intervenciones conductuales integrales para los tics (CBIT): Incluye la inversión de hábito además de otras estrategias, como la educación sobre los tics y técnicas de relajación.

Medicina natural

Ciertos nutrientes que actúan como relajantes naturales son recomendables para complementar la dieta diaria de las personas que los padecen. No obstante, se necesitará revisar individualmente cada uno de los nutrientes para ver si son aptos en la población infantil, dependiendo de su edad.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Multivitamínico Vivo infantil (Terranova), que contienen, entre otros:

- **Las vitaminas del grupo B** fortalecen el sistema nervioso y tienen efectos calmantes, lo que ayuda ante situaciones de ansiedad, irritabilidad, tensión e insomnio.
- **Calcio y Magnesio**. Mejoran la ansiedad, el insomnio y relajan los músculos, lo que ayuda a reducir la rigidez y la tensión muscular.
- **Zinc**. Es necesario para la producción de hormonas. Un déficit de zinc provoca muchos trastornos y síntomas relacionados con el estrés, como irritabilidad, depresión y baja inmunidad.

Plantas de varios grupos pueden resultar beneficiosas para hacer frente al estrés: adaptógenas y calmantes y sedantes.

Sarinerv (Lusodiete), que contienen, entre otros:

- **Valeriana (*Valeriana officinalis*)**. Induce el sueño y mejora la calidad del mismo. Puede emplearse para aliviar el dolor y para calmar los nervios en caso de agitación o tensión nerviosa.
- **Manzanilla (*Matricaria chamomilla*)**. Tiene efectos calmantes y sedantes sobre el sistema nervioso.
- **Pasiflora (*Passiflora incarnata*)**. Es un sedante natural que tiene efectos beneficiosos sobre los patrones de sueño, mejorando su calidad y duración. La pasionaria es un remedio eficaz para la tensión nerviosa diurna, la irritabilidad y otros síntomas asociados, con un marcado efecto contra la ansiedad, una importante acción antiespasmódica y una gran capacidad para reducir el dolor.
- **Hiperico (*Hypericum perforatum*)**. Es eficaz para hacer frente a la ansiedad y la excitación nerviosa, y ejerce efectos antidepresivos. Asimismo, puede mejorar los patrones de sueño, sobre todo si existe una depresión.

Para mayores de 16 años:

- **L-Taurina (HealthAid)**: Neurotransmisor con efecto tranquilizante que disminuye el estrés y facilita el descanso.
- **L-Tirosina (HealthAid)**: Aminoácido que puede reducir la fatiga y los efectos agudos del estrés físico y psicosocial.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.