



Tics nerviosos en los niños: ¿cómo reconocerlos y manejarlos?

Si bien suelen ser transitorios, pueden generar dificultades académicas y sociales si no se manejan.

¿Ha notado que, de un momento a otro, su pequeño guiña un ojo, hace chasquidos, se toca una oreja, se rasca la nariz, hace muecas, mueve su cabeza ligeramente, produce ruidos o repite una palabra sin razón aparente? **Puede que su hijo haya desarrollado un tic nervioso, es decir, un movimiento o sonido involuntario, imprevisible, rápido y repetitivo, que suele ser transitorio e inofensivo, pero que también puede generar dificultades académicas y sociales si no se maneja adecuadamente y no se acompaña en el proceso.**

En estos casos, **lo primero que deben hacer los padres es informarse muy bien sobre la condición y diferenciarla de otros trastornos infantiles**, sin sobredimensionar la situación ni tampoco restarle importancia.

De este modo podrán ofrecerle al niño un buen apoyo emocional, que es esencial ya que, de hecho, **muchas de las complicaciones que giran en torno a los tics, según los expertos, tienen que ver con el manejo que les dan los adultos que no saben muy bien qué hacer cuando se manifiestan; los confunden con manías o malas costumbres o los interpretan como síntomas de una patología o una deficiencia.** Así, mientras que algunos intentan corregir al menor y le piden que evite hacerlo, otros ignoran la situación o, en el peor de los casos, comienzan a darle medicamentos de manera apresurada.

De hecho, según Azucena Díez Suárez, especialista en psiquiatría infantil de la Universidad de Navarra, los tics afectan un 25 por ciento de la población infantil y en la mayoría de los casos son imperceptibles para el mismo niño, a menos que un tercero le haga caer en cuenta de ello. Así, si alguien insiste en hacerle ver el defecto y lo presiona a dejarlo, lo más seguro es que se produzca el efecto contrario, el niño genere angustia frente al tema y el tic se intensifique.

Cuando esto pasa, explica la doctora, **“el niño terminará haciendo grandes esfuerzos para tratar de controlarlo y puede acabar exhausto, lo que tiene implicaciones a nivel de atención, rendimiento académico y relaciones sociales”**, afirma.

En ese sentido, Andrés Castro Munévar, psicólogo clínico y docente de la Fundación Universitaria Sanitas, resalta que, al contrario de la intuición de muchos padres, pedirle al niño que simplemente se controle o se comporte es una tarea que sobrelleva angustia para él. “Ese es uno de los errores más comunes de los padres: pensar que el infante lo



hace a propósito o porque quiere, o como una forma de contradecir o retar al adulto”, señala el experto.

Múltiples causas

Los especialistas señalan que es muy importante que los padres y cuidadores comprendan que se trata de contracciones nerviosas involuntarias que los niños no hacen con intención alguna y que no pueden controlar.

Al contrario, los tics pueden ser producidos por un sinnúmero de factores como desórdenes genéticos y metabólicos, sobre todo aquellos que afectan los ganglios basales (una región cerebral conformada por células nerviosas asociadas a los movimientos motores) y desórdenes relacionados con la producción de la dopamina, un hormona neurotransmisora que se relaciona con varias funciones del cuerpo, entre ellas el movimiento.

También puede deberse a situaciones de estrés y ansiedad que los pueden desencadenar o agravar, como la muerte de un ser querido, un cambio de residencia o de colegio, la llegada de un hermanito, la separación de los padres o un hecho traumático que el pequeño haya presenciado.

De acuerdo con Suárez, **los tics suelen aparecer entre los 5 y los 7 años de edad, siendo más frecuentes en los niños que en las niñas, sobre todo en aquellos más tímidos.** Así mismo, tienden a intensificarse por cansancio, estrés, falta de sueño y ansiedad, y a disminuir e incluso desaparecer temporalmente cuando el niño está relajado, concentrado en algo que atrapa por completo su atención o dormido.

De otro lado, varios estudios –dice Suárez– han demostrado que los tics suelen desaparecer durante la adolescencia, más o menos a partir de los 15 años.

En ello coincide Castro Munévar, quien señala que “en el 75 por ciento de los casos los tics desaparecen solos, sin necesidad de tratamiento o medicación, lo que no implica que sea una situación que no amerite acompañamiento. En realidad, el asesoramiento médico es la clave, resaltando que este no debe generar alarma en el niño y tampoco debe causar una preocupación extrema en los padres”, aclara el especialista.

Cuándo prender alarmas

Aunque los expertos señalan que los tics generalmente son inofensivos y no impactan directamente en la salud del niño, Edwin Forero, especialista en Neurología Pediátrica de la Fundación Cardio Infantil, advierte que **la presencia de movimientos que se hacen cada vez más frecuentes, repetitivos y que el niño no puede evitar o controlar,**



llegándole a producir limitaciones en sus actividades diarias, sí pueden ser considerados como un signo de alarma.

“Aunque un tic en sí mismo no es una condición invalidante, es decir, no restringe o no impide continuar con las rutinas cotidianas, sí puede afectar el desarrollo emocional del niño causándole baja autoestima, inseguridad, pérdida de atención, entre otras consecuencias, cuando este se percata de que no lo puede controlar o cuando a su alrededor encuentra burlas o reprensiones”, explica Forero. Según el médico, lo importante es identificar la naturaleza de estos movimientos y tratarlos a tiempo.

Pautas para ayudarle a su hijo a vencer un tic en la infancia

- **Evite corregirlo, reprenderlo, culparlo y mucho menos castigarlo.** Al contrario, preste atención a las situaciones que desencadenan el tic y evítelas.
- **No prestarle demasiada atención al tic y haga como si no lo viera.** Esto puede hacer que su hijo se sienta perturbado y conllevar a que el tic empeore.
- **No lo sobrecargue con actividades y obligaciones que puedan generarle tensión.** En cambio, la actividad física y el ejercicio al aire libre pueden ser buenos momentos de relajación.
- **Anime al niño a expresar sus sentimientos al respecto.** ¿Hay algo que lo angustia, le produzca ansiedad o le genere estrés en su cotidianidad?
- **Si nota que el tic afecta las actividades** comunes de su hijo, consulte con su pediatra o neuropediatra.
- **Tenga en cuenta** que los tratamientos con fármacos solo se consideran en casos graves.

ANDRÉS F. CARDONA RODRÍGUEZ

Diario EL TIEMPO, 12 de Octubre de 2016. Página 3