



Departament de Pediatria
Hospital Universitari Quirón Dexeus
C/ Anglí, 31, 2^a planta
08017 Barcelona
Tel.: 93 205 57 57
Fax: 93 205 05 23
www.pediatriadexeus.com

ELS TICS

Fulls d'Informació Sanitària (FIS)

Els tics són moviments o vocalitzacions involuntàries recurrents, arrítmiques, sobtades i estereotipades que solen afectar als múscles del cap, coll i tracte respiratori, tot i que poden canviar de grup muscular a intervals regulars. Solen fer-se més evidents quan la persona que els pateix sent emocions intenses i desapareixen durant el son. Amb una mica d'esforç, poden controlar-se voluntàriament fins a un cert punt, però no completament.

TIPUS DE TICS

- Transitoris: Duren més de 2 setmanes però menys d'1 any.
- Crònics: Duren més d'1 any.
- Síndrome de Gilles de la Tourette: Aquest trastorn es caracteritza per incloure tics múltiples i simultanis, i requereix tractament psiquiàtric específic.

INFORMACIÓ GENERAL SOBRE TICS

Els tics poden iniciar-se molt aviat, fins i tot quan el nen només té un any, però és més freqüent que apareguin entre els 9 i els 12 anys, o els 7 si parlem d'un Gilles de la Tourette. Estadísticament, afecten d'un 5 a un 24% de la població infantil i es donen més entre els nens que entre les nenes. Els tics són un reflex de la tensió emocional i indiquen que l'afectat se sent pressionat d'alguna manera. Normalment, es donen en nens normals, sensibles o més intel·ligents, i són més intenses si el nen és tímid o molt conscient del que li passa. Les crítiques o les exigències paternals excessives fan augmentar els tics, i les comparacions despectives amb altres germans tampoc ajuden. La seva causa es desconeix, però se sap que pot indicar un trastorn neurològic en alguns casos poc freqüents.

FACTORS ASSOCIATS ALS TICS

- Estat de desenvolupament: Alguns tics desapareixen quan l'aparell neuromuscular madura.
- Sexe: La preponderància en nens dona suport a la relació amb el desenvolupament motor, ja que els nens són més actius que les nenes.
- Afectacions prenatales i perinatales: Com en els casos d'Hiperactivitat.
- Factors psicològics: Ansietat o Hiperactivitat.
- Causes neurobiològiques: Herència, funcionament dels neurotransmisors.
- Fàrmacs: Amfetamines, estimulants.

Els tics no s'han de veure com un senyal de trastorn psiquiàtric si no estan associats a altres trastorns del comportament, com ara el Trastorn per Dèficit d'Atenció amb o sense Hiperactivitat (TDA/H). En aquests casos, intentar controlar-los implica que el nen ha de dedicar-hi una concentració considerable i ha de fer una gran despesa d'energia emocional, la qual cosa li costa un gran esforç.

Pel tractament, es sol suggerir l'eliminació de l'estrès evitable o no raonable, ja que ajuda molt que el nen es relaxi. De tota manera, però, els tics no associats a altres trastorns solen desaparèixer al cap d'uns mesos o un any si els ignorem. Com a molt tard, poden desaparèixer durant l'adolescència, i només persistirien els associats a trastorns, dels quals un 3% desenvoluparien varietats incapacitants que no els permetrien funcionar amb normalitat.

NECESSITA TRACTAMENT?

Sí, si ja dura més d'un any, i més si es tracta d'un tic o tics incapacitants que estorben significativament la vida normal del nen. En aquests casos, serà recomanable consultar amb el psiquiatre o psicòleg per iniciar tractament conductual i altres procediments per reduir la ansietat. Però també recomanem consultar amb un psicòleg o psiquiatra si vostè creu que el nen és molt mogut o inquiet o si està nerviós i no li passa. El pronòstic sol ser bo i els tics acaben desapareixent espontàniament en una o dues setmanes.

COM AJUDAR EL NEN AMB TICS

- Ajudi al seu fill a relaxar-se en general: Els tics són una mesura de la tensió interna. Per tant, és aconsellable facilitar que el seu fill tingui temps lliure i es distregui una estona cada dia. Si el nen és molt crític amb si mateix, ensenyi-li a ser més tolerant i a fixar-se més en el que fa be que en el que fa malament. No potenciï actituds relacionades amb la perfecció o el perfeccionisme amb aquests nens perquè els hi generarà molta més angoixa.
- Identifiqui i elimini l'estrès ambiental específic: Faci un registre de la aparició del tic que contingui la hora del dia i les activitats o aconteixements que es donen al mateix temps. A partir d'aquest diari vostè podrà identificar millor les causes de la pressió a que està sotmès el seu fill i sabrà què desencadena els tics. És recomanable, però, que el nen no sàpiga que vostè porta aquest diari perquè no li influeixi negativament. A banda, procuri no renyar-lo excessivament quant als deures, ordre de l'habitació, etc., i no li doni medicaments ni begudes o aliments estimulants, i si no sap del cert quins són, consulti-ho amb el pediatre.
- Ignori els tics quan els vegi: Faci veure que no passa res, perquè si li crida l'atenció al nen li estarà dient que li molesten els seus tics i això l'incomodarà quan en tingui, cosa que el posarà més nerviós i n'hi farà fer més. No li doni importància i l'ajudarà a millorar.
- No permeti que altres persones se'n riguin o siguin cruels: No deixi passar les bromes sobre els tics. Asseguri-se'n que els professors, familiars, parents i amics coneguin el problema i no en facin bromes ni comentaris davant del nen.
- No parli del tics davant del nen quan pugui evitar-ho: Pensi que tot el tema només fa que provocar-li angoixa. Si en parla, procuri assegurar-li que aviat li passaran i tracti-ho de manera lleugera.
- De cap manera castigui al nen per tenir tics.

CONSELL: Contacti amb el pediatre si nota que els tics interfereixen significativament amb la vida normal del nen, si nota que diu paraulotes molt sovint, si afecten a la tos o si en té en alguna part del cos que no sigui el cap, la cara o els hombros.