

# Intervención Global de Comportamiento para Tics

 Tourette  
Association  
of America  
Awareness. Research. Support.





En el año 2001, el Consorcio Científico del Comportamiento de la Asociación Estadounidense para el Tourette (Tourette Association of America's Behavioral Science Consortium) analizó y publicó el primer estudio a gran escala que demuestra que un tratamiento sin medicamentos puede reducir eficazmente la gravedad de los tics. Este tratamiento se

llama Intervención Global de Comportamiento para Tics (CBIT, por sus siglas en inglés). El desarrollo de esta nueva terapia ha generado grandes esperanzas y entusiasmo en la comunidad de pacientes con Síndrome de Tourette (ST). El objetivo de este folleto es brindarle información básica sobre la terapia CBIT y respuestas a preguntas comunes que pueden surgir en torno al tratamiento, explicar la efectividad de la CBIT y describir cómo buscar a un proveedor con formación en la CBIT.

## ¿Qué es la terapia CBIT?

Es un tratamiento sin medicamentos que consta de tres componentes importantes:

- (a) Entrenar al paciente para que sea más consciente de sus tics y del impulso de los tics.
- (b) Entrenar al paciente para que desarrolle conductas competitivas cuando sienta el impulso del tic.
- (c) Modificar las actividades diarias de maneras que puedan ser útiles para reducir los tics.

Muchas de estas estrategias ya se utilizan comúnmente en el manejo de los síntomas del ST. Muchos adultos con ST afirman que han sabido desarrollar estrategias similares a las de la CBIT para controlar sus tics. La terapia CBIT toma los conceptos más efectivos y los combina con estrategias que facilitan y aceleran el aprendizaje de las técnicas.

## ¿Cómo se aprende la terapia CBIT?

CBIT es una terapia altamente estructurada que se imparte semanalmente en el consultorio de un terapeuta. El tratamiento estándar es de 8 sesiones en un lapso de 10 semanas, pero puede ser más largo o más corto dependiendo de las necesidades del paciente y sus familiares. El primer paso de la terapia CBIT es enseñarle al paciente a tomar conciencia de sus tics y de los impulsos que los preceden. Luego se le enseña al paciente a desarrollar una respuesta competitiva que puede usar cuando sienta el impulso del tic o cuando detecte que está haciendo el tic. La respuesta competitiva es una conducta o un movimiento

específico que dificulta la manifestación del tic. Este paso crítico ayuda a reducir y, en ciertos casos, a eliminar el tic. Por ejemplo, si alguien tiene un tic que le lleva a aclarar su garganta repetidamente, se le podría enseñar a hacer una serie de respiraciones rítmicas y lentas cada vez que sienta el impulso de aclarar la garganta. Tensar el cuello puede ser una respuesta para un tic que consista en sacudir la cabeza. Se le enseña al paciente a reconocer el impulso y a comenzar a tensionar los músculos de la cabeza o el cuello.

Ciertos ambientes, situaciones o reacciones pueden desencadenar tics y agravarlos. En esta instancia se implementa el paso denominado “intervención funcional” (FI, por sus siglas en inglés). El objetivo de la FI es identificar las situaciones de la vida diaria que empeoran los tics y modificarlas con el fin de minimizar la manifestación de los tics. Por ejemplo, a una persona cuyos tics empeoran cuando hace deberes escolares o antes de una presentación laboral se le enseña a manejar el estrés antes y durante dichas situaciones. De igual manera, si una persona comienza a manifestar más tics cuando permanece sentada por largos períodos, se le recomienda tomar descansos estructurados en la actividad a lo largo del día.

## **Siempre se ha dicho que el ST es un trastorno neurológico y que los tics son involuntarios. Si esto es verdad, ¿cómo es que puede funcionar la terapia CBIT?**

No hay duda alguna de que los tics son de naturaleza neurológica. Pero suelen ser también extremadamente sensibles al ambiente en el que ocurren. Así como toda persona con ST sabe que ciertas situaciones empeoran los tics, de igual modo la mayoría de las personas con ST saben que otras situaciones o actividades ayudan a calmarlos. Con la terapia CBIT se trata de colaborar con niños y adultos para que conozcan e identifiquen los factores ambientales que agravan sus tics. Es importante enseñarles técnicas para crear ambientes más estables, predecibles y fácilmente manejables.



## **Dado que la terapia CBIT funciona, ¿eso significa que las personas con ST pueden suprimir sus tics?**

Con frecuencia las personas con tics pueden suprimirlos temporalmente, pero eso no significa que puedan controlarlos en todo momento. La supresión voluntaria es estresante, suele ser agotadora y frustrante y puede aumentar la irritabilidad. La terapia CBIT no es sinónimo de supresión voluntaria de tics. En la terapia CBIT los pacientes con ST aprenden una serie de técnicas específicas que pueden usar para controlar el impulso o las conductas que

acompañan a los tics sin necesidad de recurrir a la supresión voluntaria. La terapia requiere concentración y práctica para aprender las respuestas competitivas. En la terapia CBIT se fomenta la práctica de respuestas competitivas específicas desarrolladas con el terapeuta. La respuesta competitiva llevada a cabo de manera calmada y con concentración puede disminuir los tics y ayuda a que el paciente sienta que tiene mayor control.



### **Me han dicho que ignore los tics de mi hijo porque si hago que él sea más consciente de ellos, solo los empeoraría. ¿La terapia CBIT no empeorará los tics?**

Los tics normalmente empeoran con factores de estrés como el hecho de prestarles demasiada atención, tanto en el hogar como en la escuela o el lugar de trabajo. El objetivo de la terapia CBIT no es que los niños y adultos se preocupen más por sus tics sino que tengan más conciencia de ellos. Cuando las personas con ST conocen mejor y aprenden qué es el ST, a menudo se relajan, se sienten más optimistas y seguras de sí mismas: estos sentimientos están asociados con una mejora en los tics, no con un agravamiento. En la terapia CBIT, el objetivo del entrenamiento para que el paciente tome conciencia es beneficioso y le ayuda a comprender qué es lo que agrava o mejora sus tics.

### **He escuchado que si las personas con ST tratan de suprimir sus tics, eso podría terminar agravando otros tics o generando más tics una vez que dejan de esforzarse. ¿Puede la terapia CBIT causar estos problemas también?**

La terapia CBIT no enseña a suprimir voluntariamente los tics sino a aplicar técnicas para controlar otras conductas que son incompatibles con los tics hasta que disminuya o desaparezca el tic o el impulso del tic. Poner en práctica conductas incompatibles con los tics no es sinónimo de supresión voluntaria. En varios estudios se ha demostrado que estas estrategias de la terapia CBIT no empeoran los tics existentes ni provocan la aparición de otros nuevos. La aparición de nuevos tics o el agravamiento de tics existentes forman parte del diagnóstico de ST, independientemente del tratamiento, y no es un efecto secundario de la terapia CBIT.

### **¿La terapia CBIT no da lugar a que la respuesta competitiva se transforme en un nuevo tic?**

Los pacientes con ST comúnmente observan que surgen nuevos tics y desaparecen otros. Esto es una característica normal del ST. Debido a ello, en ocasiones los pacientes se preocupan porque una respuesta competitiva pueda convertirse en un tic nuevo. Afortunadamente no existen evidencias de que esto ocurra. No es algo que informen comúnmente los pacientes y no se ha detectado que suceda en la investigación.

## ¿Qué nivel de eficacia tiene la terapia CBIT para alguien con ST?

Los resultados de estudios importantes en diferentes centros a cargo de los Institutos Nacionales de Salud demostraron que más de la mitad de las personas que recurren a la terapia CBIT lograrán reducir en forma significativa la gravedad de los tics y mejorarán la habilidad de funcionar normalmente en sus vidas. La eliminación completa de todos los tics y otros síntomas del ST ocurre ocasionalmente con CBIT. La terapia CBIT no es una cura del ST sino una herramienta que ayuda a manejar mejor los tics y mejorar la calidad de vida.

## ¿Es la terapia CBIT útil para cualquier persona con ST o tics?

Es importante comprender que no todas las personas se beneficiarán con la terapia CBIT. La enseñanza de esta técnica a niños con Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) no tratado puede ser más difícil debido a los problemas de concentración, impulsividad y una baja tolerancia a la frustración. Del mismo modo, cualquier otro problema psiquiátrico o social que interfiera en la participación en el tratamiento puede complicar la terapia CBIT. Si bien es posible utilizar la terapia CBIT sin tratar otras afecciones coexistentes, recomendamos que los pacientes aborden toda afección coexistente con una evaluación. Estas afecciones o síntomas pueden obstaculizar la capacidad para poner en práctica la terapia CBIT.



## ¿Es fácil de hacer la terapia CBIT?

Puede parecer una terapia de técnicas simples, pero hay que destacar que, como toda destreza nueva, se requiere esfuerzo y tiempo para que sea efectiva. La terapia CBIT se vuelve más fácil a medida que pasa el tiempo.

## ¿Debe usarse la terapia CBIT como primera línea de tratamiento? ¿Debe usarse con medicamentos? ¿O si uso medicamentos puedo suspenderlos?

Esta decisión debe ser tomada con el profesional de la salud apropiado. La terapia CBIT se implementa cada vez más y se puede utilizar como primera línea de tratamiento cuando el uso de medicamentos y sus efectos secundarios sea un tema de inquietud. No se recomienda suspender ni reducir medicamentos para tics antes de comenzar con la terapia CBIT a menos que esa sea la estrategia recomendada por el médico tratante.

## Una vez dominada la terapia CBIT, ¿sirve para toda la vida?

En un estudio reciente se demostró que el 87% de los participantes que lograron mejorías con la terapia CBIT continuaban gozando de sus beneficios

seis meses después del tratamiento. Recuerde que la terapia CBIT no es una cura sino una estrategia de manejo. Los pacientes aprenden una serie de habilidades de control que pueden aplicar por el resto de sus vidas, en la medida en que lo necesiten.

## ¿El hecho de que la terapia CBIT sea una terapia del comportamiento implica que debo castigar a mi hijo por tener tics y premiarlo por no tenerlos?

Desde hace más de 30 años los profesionales rechazan el uso de procedimientos de castigo para cualquier problema. La terapia CBIT no emplea ni promueve el castigo por los tics sino justamente lo opuesto. Castigar a

un niño por tener tics o por no suprimir sus tics es inútil. Regañar al niño, gritarle o quitarle privilegios por sus tics no solo es negativo sino que probablemente le genere angustia y empeore sus tics. También es inútil premiar a los niños por no tener tics.



Uno de los grandes

gozos de poder ayudar a los niños a aprender la terapia CBIT es compartir su entusiasmo cuando realmente dominan las técnicas y empiezan a experimentar una reducción en los síntomas de tics. Para llegar a ese punto, queremos que los niños practiquen sus respuestas competitivas y que los padres los premien y apoyen por sus esfuerzos (no por reducir los tics). Aprender la terapia CBIT puede ser un gran reto, de modo que el apoyo de los padres y los profesionales así como la crítica positiva por practicar las habilidades de manejo de la terapia CBIT pueden ser cruciales para ayudar al niño en las primeras etapas del tratamiento.

## ¿Qué debo hacer si mi hijo se niega a hacer sus ejercicios de la terapia CBIT?

¿Cuántos de nosotros elegimos siempre lo mejor para cada uno? Por ejemplo, hacer ejercicio, comer adecuadamente, dormir bien, etc. No siempre es fácil hacer algo nuevo por uno mismo. Algunos niños con ST pueden tener realmente muchas dificultades para aprender la terapia CBIT. Reconocer lo difícil que es para ellos, ayudarles a tener una actitud positiva, motivarlos para que sigan intentando... todos son roles que pueden asumir los padres. Alentar a los niños para que hagan sus ejercicios de la terapia CBIT es una elección mucho más positiva.

También resulta beneficioso educar a los demás, a maestros, al personal de la escuela y a empleadores para que conozcan la terapia CBIT y puedan colaborar en estos esfuerzos y ayudar a crear y mantener el ambiente positivo que se necesita para que la terapia sea más efectiva.

## ¿Dónde enseñan la terapia CBIT?

La terapia CBIT puede ser enseñada por un médico capacitado, incluidos psicólogos, clínicos, enfermeros, trabajadores sociales u otros terapeutas. Al igual que con cualquier tratamiento, la capacitación y la destreza del médico son cruciales para los resultados finales. Nuestra recomendación es que solo brinden este tratamiento terapeutas capacitados en los principios de la terapia cognitiva conductual y que hayan recibido capacitación específica en la terapia CBIT. Lamentablemente, en la actualidad pocos médicos se han capacitado en la terapia CBIT.

Estamos trabajando para impartir programas de formación en CBIT en todo el país dirigidos a profesionales que trabajan con personas con ST y sus familias. Hasta lograrlo, probablemente continúe siendo insuficiente la cantidad de terapeutas con formación en CBIT. Algunos profesionales sin la debida capacitación en CBIT intentarán brindar el tratamiento y es importante comprender que sus resultados pueden no ser tan positivos como los resultados que se obtendrían con un médico con capacitación y experiencia en terapia CBIT. Recomendamos elegir cuidadosamente al terapeuta y consultar sobre su formación en terapia CBIT.

En vista de la falta crucial de terapeutas conductuales que estén capacitados para tratar el ST y trastornos con tics, la Asociación Estadounidense para el Tourette ha creado el Instituto de Terapia para el comportamiento para el Síndrome de Tourette (TS-BTI, por sus siglas en inglés). Desarrollado por integrantes del Consorcio Científico del Comportamiento de la Asociación Estadounidense para el Tourette, el programa está diseñado para ayudar a incrementar la cantidad y disponibilidad de terapeutas con formación en terapia CBIT. Los programas se llevan a cabo a intervalos regulares en diferentes centros del país por personal del TS-BTI de la Asociación Estadounidense para el Tourette. Al finalizar el programa y las sesiones de consulta, los participantes serán registrados en la lista de terapeutas capacitados en terapia CBIT para derivaciones, a cargo de la Asociación para el Tourette. Para obtener más información o inscribirse en un programa del TS-BTI, escriba a Denise Walker a [Denise.Walker@tourette.org](mailto:Denise.Walker@tourette.org) o llame al 888-4TOURET, extensión 222.

## Resumen

La terapia CBIT es una muy buena técnica que ha demostrado reducir la gravedad de los tics y refleja la noción moderna de cómo influye el medioambiente en el desarrollo del cerebro. La Asociación para el Tourette y el Consorcio Científico del Comportamiento de dicha asociación tienen el compromiso de transmitir con claridad lo que estas investigaciones significan de modo que el tratamiento sea usado de manera correcta y efectiva.

## REFERENCIAS

Piacentini, J., Woods, D.W., Scahill L., Wilhelm, S., Peterson, A.L., Chang, S., Ginsburg, G.S., Deckersbach, T., Dziura, J., Levi-Pearl, S., Walkup J.T., 2010, Behavior Therapy for Children with Tourette Disorder: A Randomized Controlled Trial (Terapia del comportamiento para niños con trastorno de Tourette: un ensayo controlado aleatorizado). *Journal of the American Medical Association*, 303:1929-1937.

Woods, D.W., Piacentini, J.C., Chang S.W., Deckersbach, T., Ginsburg, G.S., Peterson, A.L., Scahill, L.D., Walkup, J.T., Wilhelm, S., 2008, *Managing Tourette Syndrome. A Behavioral Intervention for Children and Adults. (Control del síndrome de Tourette: Una intervención en el comportamiento para niños y adultos)*. Oxford University Press.

Chang S.W., Piacentini, J. & Walkup, J.T., 2007 *Behavioral Treatment of Tourette Syndrome: Past, Present, and Future. (Tratamiento del comportamiento en el síndrome de Tourette: pasado, presente y futuro)*. *Ciencia y práctica de la psicología clínica (Clinical Psychology Science and Practice)*, 14(3):268-273.

## ACERCA DEL CONSORCIO CIENTÍFICO DEL COMPORTAMIENTO DE LA ASOCIACIÓN PARA EL TOURETTE

El Consorcio Científico del Comportamiento de la Asociación para el Tourette (Tourette Association Behavioral Science Consortium) se estableció en 2001. Los miembros recibieron en el pasado subvenciones de la Asociación para el Tourette y se han reunido para potenciar los avances en este campo probando la terapia CBIT. La misión del Consorcio Científico del Comportamiento es desarrollar, probar y difundir tratamientos del comportamiento basados en la evidencia para niños y adultos con síndrome de Tourette.

## ACERCA DE LOS AUTORES

Doug Woods, Ph.D., es copresidente del Comité de asesoría médica de la Asociación para el Tourette, vicerrector de Educación profesional y de posgrado y decano de la Escuela de posgrado de Marquette University.

John Piacentini, Ph.D., A.B.P.P., es presidente del Consorcio Científico del Comportamiento de la Asociación para el Tourette y profesor y director del Programa de trastornos de TOC, ansiedad, y tics infantiles en el Instituto Semel de neurociencia y conducta humana de UCLA.

John T. Walkup. M.D., es el ex presidente del Comité de asesoría médica de la Asociación para el Tourette, vicepresidente del Departamento de Psiquiatría y director de la División de psiquiatría infantil y del adolescente de Weill Cornell Medical College y New York-Presbyterian Hospital.

Esta publicación tiene la finalidad de proporcionar información. Se aconseja a las familias que consulten primero a un médico con respecto a todos los tratamientos y medicamentos.

El apoyo a los programas de divulgación ha sido posible (en parte) gracias al acuerdo de cooperación número IU38DD000727-01 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Las opiniones expresadas en los materiales escritos de conferencias o publicaciones por parte de conferenciantes y moderadores no reflejan necesariamente las políticas oficiales del Departamento de Salud y Servicios Humanos, y la mención de nombres comerciales, prácticas comerciales u organizaciones no implica el apoyo a estos por parte del Gobierno de los EE. UU.

Copyright © 2010

Revisado en junio de 2016

Debe obtenerse permiso de la Asociación Estadounidense para el Tourette para volver a imprimir esta publicación en cualquier formato.