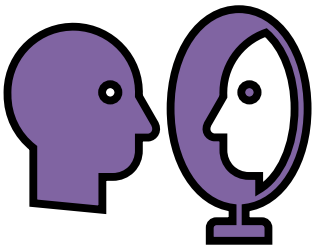
Terapia CBIT para tics y Síndrome de Tourette. Qué es y cuáles son sus beneficios



No hay duda alguna que el origen de los tics es neurobiológico. Sin embargo, su carácter variable en intensidad y frecuencia está determinada por una serie de factores, por unas dinámicas que se establecen entre cada persona con su entorno. Estos factores, tanto externos como internos, pueden hacer aumentar o disminuir los tics. Las personas con tics o con ST lo saben, al igual que sus familiares, ya que conviven a diario con esta fluctuación. En su mayoría comprenden que la ayuda psicológica es necesaria. Por ello, si buscas el tratamiento más confiable para los tics o el Síndrome de Tourette, es fundamental que conozcas la existencia de la CBIT (Comprehensive Behavioral Intervention for tics) La Terapia Conductual Integral o Global para Tics es el abordaje terapéutico recomendado como primera opción, por las entidades especializadas a nivel mundial en Síndrome de Tourette y tics. De esta forma, la terapia farmacológica se la considera como una segunda opción alternativa o conjunta a la CBIT.

En qué consiste:

Es una terapia psicológica, de carácter cognitivo-conductual, llevada a cabo por psicólogos especializados en trastorno de tics, que están familiarizados con la terapia cognitivo conductual o que son neuropsicólogos.

El abordaje terapéutico se centra en los siguientes pilares:

- Psicoeducación en tics o Síndrome de Tourette, tanto para la persona, como para su entorno.
- La toma de conciencia tanto del momento en que los tics irrumpen como de la urgencia premonitoria.
- El aprendizaje de conductas competitivas al tic más funcionales (reversión del hábito para tics).

- El análisis funcional del contexto (externo y interno) en el que los tics tienen lugar. Se reestructuran hábitos diarios, dinámicas familiares o en los entornos sociales que favorezcan la disminución de los tics.
- Técnicas de relajación / respiración adaptadas para tics.

Quiénes pueden beneficiarse de este programa:

En general niños, adolescentes y adultos pueden beneficiarse con este abordaje.

En el caso de los niños y niñas, es aconsejable que puedan hacerlo a partir de los 7- 8 años, porque es cuando ya han desarrollado ciertas herramientas de conciencia propioceptiva, que les permite registrar tanto los tics como el impulso premonitorio.

Con los más pequeños, pueden realizarse adaptaciones más suaves del abordaje, que le ayudan a la toma de autoconciencia y a la gestión del estrés.

Los adolescentes también pueden beneficiarse de esta terapia, al igual que los adultos. Los adolescentes mayores y los adultos pueden sentir que ciertas técnicas se asemejan a lo que intuitivamente han aprendido para controlar o suprimir sus tics. Pero en realidad, se trata de una selección de recursos tomados de la experiencia de muchos adultos con tics combinadas y optimizadas a partir de técnicas psicológicas específicas.

Es necesario tener en cuenta que al igual que cualquier recurso terapéutico, la CBIT no es efectiva en todas las personas con tic o Síndrome de Tourette (al igual que ocurre con la terapia farmacológica). Si bien se trata de una decisión del profesional que se encargue del abordaje, sabemos que cuando existen varias comorbilidades de una severidad alta, suelen tener más dificultades para concentrarse en este entrenamiento. Otros, a pesar de ello, lo consiguen, por esta razón, el especialista es quién considerará cual es el momento oportuno para comenzar.

Tópicos a tener en cuenta:

La CBIT puede realizarse con o sin la terapia farmacológica:

Si bien se recomienda como primera línea de abordaje, también es cierto que muchas personas fueron directamente medicadas sin más opción. Es importante saber que si la persona ya está tomando medicación para tics, no se le recomendará que la suspenda. Esta es una decisión que sólo el especialista que ha administrado el o los fármacos debe tomar.

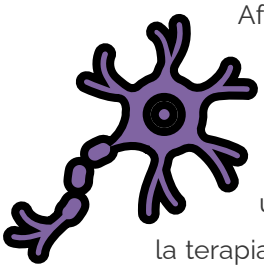
El entrenamiento en la respuesta competitiva no significa cambiar un tic por otro:
No, la respuesta competitiva es un movimiento consciente, a diferencia del tic que es voluntario. No se convierte en otro tic.

No debe obligarse a un niño o a un adolescente a realizar CBIT:
Si no obligaríamos a un adulto porque sabemos que cada persona tiene sus tiempos para comenzar terapia, tampoco niños deben ser obligados. Parte de la terapia puede consistir en generar una motivación positiva para ello. Pero nunca debe obligarse a un niño hacer este tipo de abordaje ya que puede ser contraproducente. Del mismo modo, tampoco debemos premiarlo por hacer menos tics, ni castigarlo por hacerlos más.

Es una terapia no prolongada:
Se trata de un abordaje breve, suele tener una duración que puede variar entre 8 y 12 semanas. Es importante aclarar que se trata de una intervención que muchas veces se da en el contexto de un tratamiento psicológico más largo, que puede incluir otras áreas en la vida de la persona, como puede ser el abordaje de las comorbilidades, (Tdah, toc, ansiedad, impulsividad, problemas conductuales, de sueño, autoestima, etc).

Ten en cuenta que el 90 % de las personas con ST suelen tener trastornos asociados. Por lo tanto, el equipo formado por el terapeuta – paciente y/o familia acordarán cuál es el momento más oportuno para comenzar con la aplicación de la CBIT

Sobre la validez científica de la CBIT



Afortunadamente, cada vez son más los profesionales sanitarios que recomiendas la terapia CBIT para sus pacientes en España. Pero lamentablemente aún muchos profesionales de la salud (psicólogos, neurólogos, médicos) dicen a sus pacientes que, al ser un problema neurológico, los tics solo pueden ser medicados, o que la terapia CBIT "no sirve". Existe un vacío en la formación profesional para el tratamiento del Síndrome de Tourette. Muchas investigaciones del primer nivel científico avalan este tratamiento. Es comprensible que los profesionales que no se han formado adecuadamente no sepan aplicar esta técnica o la realicen de forma incorrecta. No sólo la European Society for the Study of Tourette Syndrome (www.essts.org), la American Tourette Syndrome Association (www.tourette.org), Tourette action (www.tourette-action.org.uk) y la Tourette Syndrome Foundation of Canada (www.tourette.ca) recomiendan este abordaje. Se trata de los mayores referentes a nivel mundial tanto para las asociaciones, como para los profesionales expertos que nos hemos formado en alguna de estas entidades. Un par de meses atrás, la Academia Americana de Neurología ha lanzado una guía de abordaje para tics, en cuya presentación oficial recomienda la CBIT

como primer abordaje terapéutico: https://www.youtube.com/watch?v=BNvujgjEyB4&t=10s (a pesar que está en inglés puede subtitularse)

Los beneficios de la CBIT:

* Permite conocer a fondo cómo funcionan los tics, la persona aprende cómo los factores orgánicos interactúan con sus aspectos psico-socio-ambientales. Este autoconocimiento empodera al paciente y aumenta su confianza sintiendo que a pesar de que son involuntarios, puede ir por delante de sus tics en lugar que sus tics gobiernen su vida. La farmacología puede disminuir los tics en muchas personas, pero no enseña este autoconocimiento.

* No posee los efectos secundarios que suelen ocurrir con los fármacos. Esta es uno de los principales motivos por los cuales se recomienda como primera opción.

* Permite su combinación con la terapia farmacológica si se considera oportuno.

* Las investigaciones llevadas a cabo en la última década, han demostrado que la CBIT tiene un nivel efectividad similar a la terapia farmacológica, llegando a reducir aproximadamente a la mitad la intensidad de los tics.

* Está comprobado que la práctica de este entrenamiento va creando nuevas sinapsis neuronales alternativas en el control de la inhibición de los movimientos involuntarios. Debido a que la plasticidad neurológica se da a lo largo de toda la vida, todos pueden beneficiarse, siendo los niños los que más pueden hacerlo, debido a su alta plasticidad neuronal.

* Puede favorecer la regulación emocional. No sólo suele observarse una disminución en severidad de los tics, sino que también se observa una mejor gestión emocional porque disminuye los niveles altos de ansiedad.

Terapeutas especializados en CBIT:

Lamentablemente no somos muchos los terapeutas que nos especializamos en este abordaje en España. Por ello, los terapeutas expertos, al igual que en otros países, ofrecemos la modalidad de terapia por Skype, además de la presencial. Debido a esta carencia, y a las problemáticas comunes de las personas con ST a nivel nacional, es que muchas de las asociaciones españolas estamos uniendo esfuerzos para constituirnos en

federación nacional y poder así formar terapeutas especializados en todas las comunidades autónomas. Te recomendamos que preguntes en la asociación de Tourette de tu comunidad autónoma.

Si eres psicólogo, visita www.roxanaapollonio.com/cursos/ y infórmate sobre Curso de Especialización en Síndrome de Tourette y Trastorno de Tics Diagnóstico y abordaje cognitivo conductual – CBIT – Mindfulness

REFERENCIAS:

Robertson M, & Chowdhury U. : "Behavioral and psychological therapies for Tourette syndrome and tic disorders: their place in treatment and history" en Neuropsychiatry (2011) https://www.jneuropsychiatry.org/peer-review/behavioral-and-psychological-therapies-for-tourette-syndrome-and-tic-disorders-their-place-in-treatment-and-history-neuropsychiatry.pdf

Beck M & al: "Group-based CBIT for adults with Tourette Syndrome or Chronic Tic Disorder – Preliminary Results" (2018) https://files8.webydo.com/93/9398393/UploadedFiles/052FA454-88ED-2C0E-E540-7B7931D5B7A9.pdf

Gur, Pillowosky & al: "P19. Behavioral intervention for tics (CBIT): Does it achieve more than its' focus? The effect of focused intervention for tics regulation on cognitive inhibition and emotion regulation" (2018) https://www.jneuropsychiatry.org/peer-review/behavioral-and-psychological-therapies-for-tourette-syndrome-and-tic-disorders-their-place-in-treatment-and-history-neuropsychiatry.pdf

Woods,D : "Intervención Global para comportamiento de tics" American Tourette Syndrome Association" (2010) https://tourette.org/media/TAA-CBITspanish101316final.pdf

Tourette Syndrome Foundation of Canada: "CBIT" https://tourette.ca/evidence-based-knowledge/.

Behavioral Therapy for Tourette Syndrome:https://www.tourettes-action.org.uk/71-behavioural-therapies.html