

# Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH o ADHD)

## ¿Qué es el déficit de atención con hiperactividad (TDAH/ADHD)?

El déficit de atención con hiperactividad (ADHD, por sus siglas en inglés) es el problema de salud mental más común en los niños. Con frecuencia, los niños con ADHD tienen problemas para prestar atención, no se pueden quedar quietos y hacen cosas sin pensar. También se llama trastorno de déficit de atención (ADD).

Entre el 3% y el 7% de todos los niños en edad escolar tienen ADHD. El trastorno comienza en la edad preescolar y puede continuar o desaparecer durante los años de adolescencia. Alrededor de un tercio de los niños con ADHD también tienen problemas tales como una discapacidad de lectura. Alrededor de la mitad de los niños y adolescentes con ADHD tienen problemas de comportamiento, que pueden incluir romper las reglas, contestar, y golpear a otros niños.

ADHD es más común en los varones que en las mujeres. Las mujeres tienen más frecuentemente problemas para prestar atención. Los varones con más frecuencia son hiperactivos.

## ¿Cómo ocurre?

En aproximadamente el 70% de los casos, el ADHD se hereda. Se ejecuta en las familias, especialmente a través de los varones en la línea familiar. Si un padre/madre, tío/a, o abuelo/a tiene ADHD, es más probable que otros familiares también lo tengan. La investigación continúa en un esfuerzo para averiguar por qué se produce en aquellos sin antecedentes familiares. Algunos factores asociados con el ADHD incluyen:

- El abuso de sustancias durante el embarazo
- Fumar durante el embarazo
- Varias enfermedades durante el embarazo
- Un parto largo y difícil
- El bebé ser bajo de oxígeno durante el parto
- El cordón umbilical se envuelve alrededor del cuello del bebé

Se han realizado muchas investigaciones para ver si el ADHD es causado por comer mucha azúcar, o por ingredientes que se agregan a los alimentos, como colorantes y preservativos. No hay pruebas de que ninguno de estos elementos esté conectado con el ADHD. Las alergias no son tampoco un factor común del ADHD.

Las personas con ADHD tienen varias diferencias pequeñas en el cerebro. Estas diferencias se encuentran en la parte frontal del cerebro (el área que tiene que ver con el autocontrol) y en algunas partes del centro del cerebro.

## ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas de ADHD, sobre todo la hiperactividad, aparecen en general a los 2 o 3 años, y a más tardar cuando están en el primer grado de la escuela primaria. Los síntomas son:

- Distracción (problemas para mantener la atención en tareas). Los niños y adolescentes con ADHD cambian actividades muy a menudo, con frecuencia no terminan lo que han empezado.

Su atención se interrumpe también muy fácilmente (distráido) por ruidos o cosas que ven a su alrededor.

- Impulsividad o falta de control (teniendo dificultades con paciencia y espera). Los niños con este síntoma a menudo reaccionan rápidamente sin pensar en los resultados. También son impacientes y tienden a interrumpir a los demás en las conversaciones y comenzar las tareas sin suficiente planificación.
- Hiperactividad (movimiento excesivo). Los niños hiperactivos están casi siempre en movimiento. Muy raramente se sientan tranquilos todavía, e incluso cuando están sentados, por lo general se mueven o juegan con cosas.

Síntomas relacionados comunes son:

- Dificultad organizar tareas y proyectos
- Dificultad para tranquilizar o calmar por la noche para dormir
- Problemas sociales de ser agresivo, fuerte, o impaciente en grupos y conversaciones

### ¿Cómo se diagnostica?

El médico le preguntará acerca de los síntomas y observará el comportamiento de su hijo en busca de signos de ADHD. Para diagnosticar el ADHD, debe quedar claro que los síntomas interfieren de manera importante con la vida diaria. Usted y otros, como los maestros de su hijo, se les pedirá que completan un cuestionario o formulario de evaluación para su hijo acerca de los síntomas de ADHD. Su hijo tendrá que acudir a un psicólogo u otro profesional de la salud mental para pruebas de atención y el autocontrol.

No hay pruebas médicas útiles, como análisis de sangre o estudios de imagen del cerebro, para diagnosticar el ADHD.

Existen 3 tipos de ADHD:

- ADHD Combinado. Su hijo tiene todos los síntomas principales: distracción, poco control de sus impulsos e hiperactividad.
- Predominantemente desatento. Su hijo tiene problemas para concentrarse y prestar atención. Esta forma de ADD con frecuencia no diagnostica porque el niño no demuestra casi hiperactividad o impulsividad. Este tipo de ADHD es particularmente común en las mujeres.
- Predominantemente impulsivo-hiperactivo. El problema principal es poco autocontrol.

### ¿Cómo se trata?

El tratamiento de ADHD puede incluir 3 tipos de tratamiento:

- Aprender técnicas de afrontamiento: Los niños con ADHD aprenden a manejar situaciones altamente estimulantes que los distraen y sobreexcitan. Deberían aprender a estudiar en lugares silenciosos y tomar recreos con frecuencia. En el aula se desempeñan mejor cuando están en escritorios individuales que en una mesa compartida con otros. Con frecuencia funcionan mejor con música instrumental de fondo. Los niños con ADHD necesitan más estructura y rutinas cotidianas que la mayoría de las demás personas.
- Capacitación de la conducta: Programas de comportamiento simples con gráficos y recompensas diarias puede ser bueno para la enseñanza de los lapsos de atención más largos y quedarse quieto. Una forma de entrenamiento conductual es la onda cerebral, o EEG, la biorretroalimentación. En este tratamiento, un profesional de la salud mental entrena al niño a mantener las ondas cerebrales que se encuentran durante la atención sostenida y la calma.

Este tratamiento dura entre 15 y 30 sesiones y es mejor para los niños muy motivados y adolescentes.

- **Medicamentos:** Desde la década de 1920 se han venido utilizando medicamentos como metilfenidato (Ritalin) y dextroanfetamina (Dexedrine). Son estimulantes, y aparentemente estimulan las zonas de autocontrol del cerebro. Otro medicamento utilizado con frecuencia es la dextroanfetamina/anfetamina (Adderall). Estos medicamentos no lo tranquilizan, sino que más bien aumentan la autorregulación. Alrededor del 70% de los niños con ADHD mejoran con estos medicamentos. Los efectos secundarios más comunes son la pérdida del apetito y problemas para dormir. La dosis de su hijo se ira ajustando gradualmente para reducir los efectos secundarios. A veces se usan medicamentos solo en los días escolares. Cuando estos medicamentos no son efectivos, hay otros medicamentos que pueden ayudar a tratar el ADHD.

Los tratamientos que no han resultado eficaces incluyen dietas que limitan el azúcar, aditivos alimentarios, o colorantes de alimentos; y los suplementos a base de hierbas y de alimentación sana. A pesar de mucha investigación en esta área desde la década de 1970, poco se ha descubierto que se relaciona la dieta con la hiperactividad, comportamiento impulsivo, o falta de atención. Está claro que los niños que creen que ciertos alimentos (como el azúcar) los hará "híper", cambian el comportamiento después de comer ese alimento.

Aunque hay afirmaciones de que muchos alimentos de salud benefician a los niños con ADHD, casi no hay datos para respaldar o rechazar esas afirmaciones.

### **¿Cuánto duran los efectos?**

Los síntomas de ADHD casi duran desde la primera infancia hasta la pubertad. Entre la pubertad y la edad adulta, alrededor de la mitad de los pacientes con ADHD tienen una importante reducción de los síntomas. La otra mitad muestran un ligero cambio o ningún cambio en los síntomas a medida que crecen hasta la edad adulta. Al ser más paciente y más capaz de quedarse quietos son las mejoras más comunes entre la infancia y la edad adulta.

## Como controlar el Trastorno de Falta de Atención e Hiperactividad (TFAH)

### ¿Qué es Trastorno de Falta de Atención e Hiperactividad? (TFAH)?

El TFA (ADHD por sus siglas en inglés) es un trastorno que afecta del 5% al 7% de niños. Los niños con ADHD tienen problemas para concentrarse, son hiperactivos e impulsivos. El Trastorno de Falta de Atención ahora se llama el Trastorno de Falta de Atención e Hiperactividad (ADHD). EL ADHD es más común en los niños que en las niñas. La capacidad normal de atención es de 3 a 5 minutos por cada año de edad del niño. Por lo tanto, un niño de 2 años de edad debería ser capaz de concentrarse en una determinada tarea por lo menos durante 6 minutos, y un niño que entra al jardín de niños debería poder hacerlo por lo menos durante 15 minutos. (Nota: La capacidad de atención mientras el niño ve la televisión no cuenta.)

- El niño con ADHD tiene problemas en escuchar cuando alguien habla, a esperar su turno, a completar una tarea o a volver a una tarea que haya sido interrumpida. (Estas pueden ser características normales de los niños de menos de 3 o 4 años de edad.)
- 80% de los niños y 50% de las niñas con problemas de atención también son hiperactivos. Los síntomas de un niño hiperactivo son inquietud, impulsividad y apresuramiento.
- 50% de los niños también tienen alguna dificultad de aprendizaje. La más común es un déficit del procesamiento auditivo. Esto quiere decir que les cuesta trabajo recordar las instrucciones verbales. Sin embargo, la inteligencia de la mayoría de los niños con ADHD generalmente es normal.

Si usted sospecha que su hijo podría tener poca capacidad de atención, pregúntele a otro adulto (por ejemplo, a un maestro de su hijo o al encargado del servicio de guardería) si él también ha hecho la misma observación.

### ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo?

ADHD es una condición crónica que necesita crianza especial de padres y la intervención especial de la escuela. Si su hijo parece tener una capacidad de atención deficiente y es más de 3 años de edad, estas recomendaciones pueden ayudarle a su hijo. La solución no pasa solo por darle medicamentos. Como ADHD es un problema continuo, su hijo necesita intervenciones especiales en su hogar y en la escuela para ayudarle a controlar conducta impulsiva, estructurar su vida hogareña y mejorar su disciplina. Los problemas de conducta se pueden confrontar en cualquier momento después que su hijo cumpla 1 año de edad. Si su hijo no puede conservar su atención después de un corto tiempo, puede realizar actividades específicas para ayudarle a aprender a escuchar y a completar tareas.

#### 1. Acepte las limitaciones de su hijo.

Acepte el hecho de que su hijo es activo y lleno de energía, y que posiblemente siempre lo será. La hiperactividad no es intencional. No piense que podrá eliminar la hiperactividad, sino simplemente mantener cierto control. Toda crítica o todo intento de transformar a un niño demasiado activo en un niño tranquilo o un niño modelo será un niño hiperactivo que la tolerancia, la paciencia y la moderación de los padres.

#### 2. Haga que el niño pueda desahogar su exceso de energía.

Las actividades diarias al aire libre, tales como correr y hacer deportes y largas caminatas, constituyen buenos desahogos para los excesos de energía. Cuando hay mal tiempo, su hijo necesita un cuarto donde pueda jugar como quiera, con un mínimo de restricciones y supervisión. No conviene que su hijo tenga demasiados juguetes. Eso puede contribuir a que

se distraiga más, pasando de un juguete a otro, en lugar de concentrarse en un juguete. Los juguetes deben ser seguros y relativamente irrompibles. Procure que su hijo juegue con un solo juguete a la vez.

Aunque todo esto le permite al niño expresar su hiperactividad, hay que cuidar de no estimularse innecesariamente. No inicie juegos bruscos con su hijo. Prohíba que los hermanos le digan “Persígueme, persígueme”, o que lo instiguen a otros juegos ruidosos. La estimulación del comportamiento hiperactivo puede hacer que este se convierta en el estilo principal de su hijo en sus tratos con otras personas.

### **3. Siga una rutina diaria estructurada.**

Las rutinas domésticas ayudan a que el niño hiperactivo acepte el orden. Mantenga, hasta donde sea posible, la regularidad de las horas para levantarse, para las comidas, los bocadillos, los quehaceres, las siestas y para ir a acostarse. Trate de mantener en su casa un ambiente relativamente tranquilo, porque esto estimula a pensar, escuchar y leer en casa. En general, mantenga la radio y el televisor apagados. Si los eventos diarios son previsible, esto contribuirá a que las reacciones de su hijo se vuelvan más previsible. Los síntomas del ADHD pueden empeorarse por falta de sueño y por hambre. Asegúrese que el niño vaya a la cama temprano y un muy buen desayuno en los días de escuela.

### **4. Trate de que su hijo no se canse demasiado.**

Cuando un niño hiperactivo está demasiado cansado, a menudo pierde el dominio de sí mismo, y la hiperactividad empeora. Trate de que su hijo duerma o descanse cuando esta exhausto. Si parece que no puede “apagar el motor”, pruebe a tomarlo en brazos y mecerlo suavemente en una mecedora.

Para niños que tienen problemas para calmarse a la hora de irse a dormir, muchas veces es bueno instalar luces de noche y poner música de fondo.

### **5. Evite llevar a los niños pequeños a reuniones formales.**

Excepto en ocasiones especiales, evite los lugares donde la hiperactividad resultaría extremadamente inoportuna (tales como las iglesias o los restaurantes). Sería aconsejable también que reduzca las veces que su hijo va con usted a las tiendas y supermercados. Cuando el niño crezca y haya adquirido suficiente dominio sobre sí mismo en casa, entonces podrá introducir gradualmente estas actividades.

### **6. Mantenga una disciplina firme.**

Estos niños son en general difíciles de manejar. Requieren, más que los niños normales, una disciplina planeada cuidadosamente. Las reglas deben hacerse principalmente para evitar que el niño se lastime o lastime a otras personas. La conducta agresiva, tal como morder, golpear y empujar, no debe ser tolerada del niño hiperactivo, lo mismo que de cualquier otro niño. Trate de parar esos comportamientos agresivos, pero evite las reglas innecesarias o imposibles de hacer cumplir. Por ejemplo, no espere que su hijo mantenga los pies y las manos quietos. Los niños hiperactivos toleran menos reglas que el niño normal. Haga cumplir varias reglas que sean claras, firmes e importantes, y vaya agregando otras a medida que el niño pueda aceptarlas. Evite hacer continuamente comentarios negativos tales como “No hagas esto” y “Déjate de hacer eso”. Invente y use una serie de señales que pueda hacer con la mano para indicarle a su hijo que se tranquilice o se calme, en vez de tener que decírselo.

### **7. Haga cumplir las reglas con castigos no físicos.**

Los castigos físicos le sugieren a su hijo que el comportamiento físicamente agresivo es aceptable. Queremos enseñarles a los niños hiperactivos a que sean menos agresivos. Su hijo necesita que el ejemplo de los mayores sea de control y de calma. Cuando debe reprender a su hijo, trate de hacerlo con un tono de voz amistoso y calmado. Si usted grita, su hijo hará lo mismo.

Si su hijo se porta mal, castíguelo en el momento. Cuando el niño desobedece a una regla, si una expresión de desaprobación no surte efecto, aíslalo en una silla o en un cuarto por un momento. Esa suspensión temporal debe ser de aproximadamente un minuto por cada año de la edad de su hijo. Sin un sistema suspensión temporal, el éxito total resulta improbable.

#### **8. Amplíe la capacidad de atención de su hijo.**

Si bien es posible que la capacidad de atención de su hijo no sea nunca normal, en general se puede mejorar. Si alienta a su hijo a prestar atención, puede ayudar a prepararlo para la escuela. Es posible enseñarle en la casa a tener una mayor capacidad de atención y a perseverar en las tareas. No espere que el maestro modifique de pronto su comportamiento. Para cuando tenga 5 años de edad, el niño debería tener una capacidad de atención de por lo menos 15 minutos para poder desempeñarse en forma adecuada en la escuela.

Reserve cada día varios periodos breves para leerle libros a su hijo, enseñándole así a escuchar. Empiece con libros con muchas ilustraciones y avance gradualmente hasta leer cuentos. Aliéntelo a que coloree dibujos y recompénselo cuando lo hace. Enséñele juegos y aumente gradualmente el grado de dificultad, empezando con bloques de construcción y progresando a rompecabezas, juegos con fichas de dominio, juegos de cartas (naipes) y juegos de dados. Emparejar figuras es un ejercicio excelente para fortalecer la memoria y desarrollar la concentración. Más adelante, pueden introducirse juegos tales como el juego de damas o de tres en raya. Cuando su hijo se pone inquieto, pare el juego y vuelva a empezar más tarde. Recompensa a su hijo cuando presta atención. Este proceso es lento pero de incalculable valor en la preparación de su hijo para ir a la escuela.

Planifique las actividades para las que su hijo se tenga que concentrar, como por ejemplo sus tareas escolares, en cortos bloques de tiempo, mezclados con periodos de recreo. Haga la prueba de instalar sonido de fondo de bajo nivel, como ruido blanco o música instrumental, mientras su hijo está estudiando. Las tareas escolares y el estudio se deben realizar en un lugar donde pueda observar un adulto, pero sin la distracción de la televisión, radio u otras personas conversando.

#### **9. Proteja a su hijo contra cualquier reacción exagerada por parte de los vecinos.**

Pídales a los vecinos que su hijo conozca que le ayuden. Si algún adulto dice que su hijo es “un niño malo”, es importante que esta imagen de su hijo no llegue a su hogar. La actitud que debe prevalecer en su casa es que su hijo es un buen niño con un exceso de energía. Es sumamente importante que usted no deje de perseverar. Su hijo siempre debe sentirse querido y aceptado en la familia. Mientras un niño se sienta aceptado, seguirá teniendo una imagen positiva de sí mismo. Si su hijo no anda bien en la escuela, inícielo en un pasatiempo relacionado con algo que él sabe hacer bien, para ayudarle a sentirse satisfecho de sí mismo.

#### **10. De vez en cuando, aléjese de todo.**

Tener que estar con algunos de estos niños 24 horas al día agotaría a cualquiera. Un descanso de vez en cuando ayudara a los padres a tolerar el comportamiento hiperactivo. Si solamente el padre trabaja fuera de casa, debería tratar de cuidarle al niño cuando está en la casa. Esto no solo le da a su esposa un merecido descanso, sino que también le ayuda al padre a comprender mejor lo que a ella le toca enfrentar durante el día. Una niñera (baby sitter) que se encargue del niño una tarde a la semana y alguna vez por la noche para que los padres puedan salir, puede proporcionar un descanso muy necesario para la madre agotada. Otra opción útil es enviar al niño a una guardería. Los padres necesitan la oportunidad de renovar sus energías, de modo que puedan seguir satisfaciendo las necesidades especiales de su hijo.

#### **11. Haga uso de los programas especiales que ofrece la escuela.**

Trata de que su hijo empiece el preescolar a los 3 años para que aprenda a organizar sus ideas y a desarrollar su capacidad de concentración. Sin embargo, es mejor que empiece el

jardín de niños un año mas tarde de lo normal (es decir, a los 6 años de edad en vez de a los 5) porque una mayor madurez podría ayudarle a llevarse mejor con sus compañeros. Una vez que su hijo entra en la primaria, la escuela se encargara de ofrecerle programas apropiados para el trastorno de falta de atención y para cualquier impedimento de aprendizaje que el niño pueda tener. El enfoque que los maestros de niños con TFA suelen emplear incluye clases con un número reducido de alumnos y un espacio aislado para estudiar. También pueden hacer participar a su hijo en tareas tales como borrar el pizarrón o distribuir los libros (que sirva como desahogo del exceso de energía). Muchos de estos niños pasan parte del día con un maestro especializado en problemas de aprendizaje, quien les ayuda a mejorar sus aptitudes y adquirir mayor confianza en sí mismos.

Trate de que su hijo tenga un pupitre individual en su aula escolar en vez de estar sentado en grupo en una mesa o en un conglomerado de escritorios.

Si a usted le parece que su hijo tiene TFA y el niño no ha sido sometido a pruebas por el personal de educación especial de la escuela, puede solicitar una evaluación. En general, usted puede obtener la ayuda que su hijo necesita con los trabajos escolares manteniéndose en contacto con el personal de la escuela, mediante las reuniones de padres y maestros y reuniones especiales. Su objetivo primordial es el de seguir ayudando a su hijo a mejorar su capacidad de atención, su autodisciplina y su amistad con otros niños.

## **12. En general son útiles los medicamentos.**

Algunos medicamentos estimulantes pueden mejorar la capacidad de concentración de un niño. Si usted y el maestro de su hijo sienten que la baja capacidad de atención de su hijo está interfiriendo con su desempeño escolar, hable con el profesional médico de su hijo acerca de la posibilidad de usar algún medicamento. En general, no conviene emplear medicamentos antes de que el niño tenga la edad escolar. Tampoco conviene usarlos antes de que el niño haya sido evaluado por un profesional médico, el equipo de educación escolar, y hasta que cuente con un plan de educación individualizada (PEI) en la escuela y haya seguido las sugerencias que le hemos hecho. Si bien los medicamentos son útiles, tienen que formar parte de un plan de tratamiento más amplio que incluya educación especial y control de la escuela.

## **¿Cuándo debo llamar al médico de mi hijo?**

Llame al médico de su hijo y pídale que lo recomiende a un psiquiatra o psicólogo infantil si:

- Su hijo manifiesta impulsos no provocados de agresión y destructividad
- Su hijo tiene accidentes a menudo
- Su hijo ha sido suspendido o expulsado de la escuela
- Su hijo no puede hacer amistades o no puede conservarlas
- Usted ha “perdido la esperanza” de mejorar a su hijo
- Usted no puede frenarse en el uso de castigos físicos con su hijo
- Usted ya no sabe más que hacer