

# Entendiendo el TDAH



## **Qué es el Trastorno de Hiperactividad con Déficit de Atención**

TDAH o Hiperactividad en la niñez es un problema de falta de atención, exceso de actividad, impulsividad o una combinación de estos.

Para diagnosticar estos problemas como trastorno de hiperactividad con déficit de atención (TDAH), deben estar por fuera del rango normal para la edad y desarrollo del niño.

### **Causas del TDAH**

El TDAH es el trastorno de la conducta de la niñez más comúnmente diagnosticado y afecta a aproximadamente de 3 a 5% de los niños en edad escolar.

Este trastorno se diagnostica mucho más frecuentemente en niños que en niñas. Puede ser hereditario, y aunque no está claro qué lo causa exactamente, parece iniciarse muy temprano en la vida a medida que el cerebro se está desarrollando.

Los estudios imagenológicos sugieren que los cerebros de los niños con trastorno de hiperactividad con déficit de atención (TDAH) son diferentes de los cerebros de otros niños.

La mayoría de los niños con TDAH también tienen al menos otro problema de desarrollo o de comportamiento. Igualmente pueden tener otro problema psiquiátrico, como depresión o trastorno bipolar.

## Síntomas de TDAH

Los síntomas de TDAH encajan en tres grupos:

- \* **Falta de atención (desatención)**
- \* **Hiperactividad**
- \* **Comportamiento impulsivo (impulsividad)**

Algunos niños con TDAH tienen principalmente el tipo de trastorno de falta de atención. Otros pueden tener una combinación de tipos.

### **Síntomas de falta de atención:**

- Tiene dificultad para mantener la atención en tareas, juegos o en detalles.
- Parece no escuchar cuando se le habla.
- No sigue instrucciones y no logra terminar el trabajo o actividades escolares.
- Tiene dificultad para organizar sus tareas y actividades y se muestra olvidadizo.
- Evita o le disgusta comprometerse en tareas que requieran esfuerzo mental continuo.
- Con frecuencia pierde juguetes, libros o herramientas necesarias para las tareas o actividades.

### **Síntomas de hiperactividad:**

- Juega con las manos o los pies o se retuerce en su asiento.
- Abandona su asiento cuando lo que se espera es que se quede sentado.
- Corre y trepa excesivamente en situaciones inapropiadas.
- Tiene dificultad para jugar en forma silenciosa.
- A menudo habla excesivamente, está “en movimiento” o actúa como si fuera “impulsado por un motor”.

### **Síntomas de impulsividad:**

- Emite respuestas antes de que termine de escuchar la pregunta.
- Tiene dificultades para esperar su turno.
- Se entromete o interrumpe a los demás.

## Pruebas y Exámenes del TDAH

Con bastante frecuencia, los niños difíciles son clasificados incorrectamente como niños con trastorno de hiperactividad y déficit de atención y por otro lado, muchos niños que verdaderamente sí lo tienen permanecen sin diagnóstico. En cualquiera de los casos, a menudo se pasan por alto las dificultades relacionadas con el aprendizaje o los problemas de estado de ánimo.

El diagnóstico está basado en síntomas muy específicos que deben estar presentes en más de un escenario:

\* Los niños deben tener al menos 6 síntomas de atención o 6 síntomas de hiperactividad e impulsividad, con algunos síntomas presentes antes de la edad de 7 años.

\* Los síntomas deben estar presentes durante al menos 6 meses, ser observados en dos o más escenarios y no ser causados por otro problema.

\* Los síntomas deben ser tan graves que causen dificultades significativas en muchos escenarios, incluyendo el hogar, la escuela y las relaciones con los compañeros.

El niño debe someterse a una evaluación por parte del médico si se sospecha TDAH y puede abarcar:

- Cuestionarios para los padres y profesores (por ejemplo, Connors, Burks).
- Evaluación psicológica del niño y de la familia, incluyendo un examen de coeficiente intelectual y pruebas psicológicas.
- Evaluación mental, nutricional, física, psicosocial y del desarrollo completas.

## El Tratamiento del TDAH

El tratamiento del trastorno de hiperactividad con déficit de atención es una coalición entre el médico, los padres o tutores y el niño. Para que la terapia sea eficaz, es importante:

- Establecer metas específicas y apropiadas para guiar la terapia.
- Iniciar la terapia farmacológica y la psicoterapia conductista.
- Tener controles regulares con el médico para revisar las metas, los resultados y cualquier efecto secundario de los medicamentos. Durante estos chequeos, se debe reunir información de padres, profesores y el niño.

Si el tratamiento no parece funcionar, el médico debe:

- Verificar que el niño realmente padezca este trastorno.
- Buscar otros posibles problemas de salud que puedan causar síntomas similares.
- Constatar que se esté siguiendo el plan de tratamiento.

## Cuándo llamar a un Médico Especialista

Consulte con el médico si usted o el personal de la escuela de su hijo sospechan de trastorno de hiperactividad con déficit de atención. Usted también debe comentarle al médico respecto a:

- Problemas en el hogar, la escuela y en las relaciones con los compañeros.
- Efectos secundarios de los medicamentos para el TDAH.
- Signos de depresión.



*La depresión, la falta del sueño, las dificultades de aprendizaje, los trastornos de tics y los problemas de comportamiento se pueden confundir con o aparecer junto con el TDAH.*

---

## **Psicoterapia Conductista**

La psicoterapia tanto para el niño como para la familia puede ayudarle a todos a entender y controlar las sensaciones estresantes relacionadas con el TDAH.

Los padres deben usar un sistema de recompensas y consecuencias para ayudar a guiar el comportamiento de su hijo. Es importante aprender a manejar los comportamientos disociadores. Los grupos de apoyo pueden ayudarle a conectarse con otros que tengan problemas similares.

Otras sugerencias para ayudarle a su hijo con TDAH abarcan:

- Mantener un horario diario constante, que incluya horas regulares para las tareas, las comidas y las actividades al aire libre. Haga cambios al horario con anticipación y no a última hora.
- Limite las distracciones en el ambiente del niño.
- Constate que el niño consuma una alimentación saludable y variada, con bastante fibra y nutrientes básicos.
- Cerciórese de que el niño duerma lo suficiente.
- Elogie y premie el buen comportamiento. Mantenga reglas claras y constantes para el niño.



**Dr. Dante Oropeza Canto**

*Neurólogo Clínico*

**CED. PROF. 218947**

*[www.neuroangeles.com](http://www.neuroangeles.com)*