



TRASTORNO DE DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD

¿Qué es el TDAH?

El Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH) es considerado uno de los trastornos infanto-juveniles de mayor relevancia en la actualidad. Aunque su estudio se remonta a comienzos del siglo XX, en las últimas décadas, su prevalencia ha aumentado considerablemente y es uno de las principales demandas en los centros de salud infanto-juvenil.

Los síntomas principales del TDAH son los siguientes:

- *Hiperactividad* (incluso en situaciones en las que requieren estar en calma estos niños son incapaces de estar quietos)
- *Déficit de atención* (no son constantes y esto les trae carencias por ejemplo en el aprendizaje)
- *Impulsividad* (falta de autocontrol, incluso en el juego)

Estos tres son los síntomas principales pero en algunos casos se hace distinción dependiendo del predominio de uno de los síntomas, el déficit de atención o la hiperactividad/ impulsividad.

Los problemas que suelen estar asociados a estos síntomas primarios son los problemas de conducta, dificultades de aprendizaje, problemas con las relaciones sociales, baja autoestima y/o alteraciones emocionales.

El diagnóstico debe realizarse cuando estas dificultades obstaculizan su adecuado desarrollo y los síntomas han aparecido antes de los 7 años.



Centro Psicológico Gran Vía

Además, hay que descartar el diagnóstico de cualquier otro Trastorno Generalizado del Desarrollo o Trastorno Afectivo.

¿Por qué tiene TDAH mi hijo?

Es probable que se pregunte cuál es el origen o la causa de este trastorno y es importante que sepa que existen varios factores que interactúan y que no se ha encontrado una única causa.

Se han desarrollado varias teorías acerca del origen de este trastorno. En los primeros estudios, se defendía que la causa principal era un **daño cerebral** que dificultaba el adecuado desarrollo del niño, pero esta teoría actualmente se ha descartado por ser inespecífica. Lo que se sí se ha descubierto en los últimos estudios ha sido que los niños que presentan este trastorno muestran una baja actividad en ciertas zonas de la corteza cerebral que están relacionadas con el sistema atencional.

También se ha postulado como causa del TDAH la existencia de un **desequilibrio neuroquímico**. Por medio de la resonancia magnética se ha descubierto que estos niños tienen niveles inferiores de dopamina (neurotransmisor que comunica las diferentes estructuras cerebrales) y que por tanto afecta también a su comportamiento y desatención.

En cuanto a la posibilidad de que exista un **origen hereditario**, se ha demostrado que existe una mayor incidencia entre parientes de primer y segundo grado pero también se ha observado que en gemelos idénticos (que poseen los mismos genes) puede haber diferencias en su comportamiento. Lo que nos lleva a pensar que puede haber parte de la herencia genética que se transmite pero que no deja de ser un factor entre muchos otros.

Entre los **factores prenatales** se ha evidenciado que la pre-eclampsia (estado que afecta a mujeres en avanzado estado de gestación con subidas de tensión, hinchazón en los tobillos o excreción de proteínas mediante la orina) puede provocar que los niños sean más movidos en sus primeros años

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

de vida. Lo mismo ocurre con el consumo de tabaco o de alcohol, puede acarrear comportamientos hiperactivos o dificultades de aprendizaje en el bebé. De todas maneras, no está demostrado que estas alteraciones lleguen a ser suficientes para el diagnóstico de TDAH.

El daño **cerebral durante el parto o posterior** puede provocar que el niño tenga mayores dificultades en su desarrollo pero no tiene por qué ser siempre. Cuando estos daños son graves la probabilidad de sufrir dificultades más importantes, aumenta. En los casos en los que el daño no es muy grave, con un adecuado ambiente psicológico y unas pautas adecuadas para su educación, parece que no tiene por qué haber mayores complicaciones.

Por otro lado, uno de los aspectos de mayor influencia son los **factores psicológicos y ambientales**. Entre las condiciones que contribuyen al comportamiento hiperactivo del niño existen varias: escaso control parental de la conducta del niño; una educación demasiado punitiva; existencia de trastornos psicológicos en los familiares; padres que tengan un alto nivel de estrés, etc. Además, no hay que olvidar que, en muchas ocasiones, el TDAH está relacionado con problemas emocionales que el niño no sabe resolver adecuadamente y los canaliza a través de su conducta.

Es importante evitar que los padres se sientan culpables por no haber sabido educar a su hijo (sentimiento que aparece con gran frecuencia) ya que como hemos analizado, son muchos los factores que interactúan y contribuyen en el desarrollo del TDAH.

¿Qué tratamiento es el más idóneo para los niños con TDAH?

Se ha investigado mucho en las últimas décadas acerca de cuál es el tratamiento idóneo para mejorar la sintomatología del TDAH. Parece que, tras la revisión de varias opciones, el tratamiento más eficaz sigue siendo el tratamiento combinado constituido por tratamiento farmacológico y psicoterapia (tanto individual como grupal).

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

Con los tratamientos farmacológicos ha habido gran controversia pero los datos indican que ayudan a mejorar la atención y a atenuar la impulsividad y la inquietud. Esto no significa que tenga que ser la única y exclusiva forma de tratar el TDAH ya que ni siquiera es eficaz en todos los casos. Es indispensable realizar a su vez una psicoterapia individual y/o grupal y acompañarlo de asistencia de apoyo y asesoramiento tanto para el niño como para padres o educadores.

Entre los **tratamientos farmacológicos**, los más utilizados, son los psicoestimulantes (el metilfenidato, la dextroanfetamina y la pemolina). Los estimulantes del S.N.C. producen una mejora atencional y una disminución de la inquietud motriz que resulta exitoso a corto plazo en el 75% de los casos. La eficacia a largo plazo parece no estar tan demostrada.

Estos fármacos, también tienen algunos efectos secundarios como la falta de apetito, los fenómenos de rebote (a veces la conducta empeora a últimas horas del día), la detención transitoria del crecimiento y la intensificación de tics (que en ocasiones existen con anterioridad). Por todo esto es necesario e imprescindible realizar un adecuado ajuste de la dosis y en ocasiones interrumpir la toma durante los fines de semana.

Hay que tener en cuenta que el tratamiento farmacológico tiene que ser una herramienta para que puedan mantener la concentración en algunos momentos y no es una cura por si sola.

La **psicoterapia** ayuda en gran medida a la aceptación y adaptación al trastorno. Además, se les aportan tanto al niño como a la familia pautas para mejorar su día a día. También es muy importante proporcionar el apoyo emocional necesario, ya que como se ha dicho anteriormente, estos niños suelen acarrear muchos problemas relacionados sobre todo con baja autoestima y malestares anímicos. También los padres suelen tener sentimientos de culpa y necesitan recibir este apoyo emocional. Es importante que este tratamiento se realice a largo plazo para hacer un seguimiento adecuado de cada caso.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

También es aconsejable realizar una **reeducación** tanto para los padres como para el niño acerca de qué es el TDAH y cuáles son las mejores pautas para mantener un mayor bienestar tanto individual como familiar.

¿Se cura el TDAH?

Se ha visto que la mayoría de los niños que sufren TDAH consiguen concentrarse más y estar más calmados en la medida que maduran. Suelen desarrollar la capacidad de adaptarse y mantener la atención en diferentes situaciones. Pero hay que tener en cuenta que este trastorno puede generar en el niño otros problemas colaterales como puede ser el aislamiento por parte de los compañeros, la etiqueta de ser malo o tonto, problemas emocionales y de autoestima, etc. que le pueden obstaculizar su desarrollo personal. Es necesario que tanto padres como maestros ayuden al niño y ofrecerle ayuda psicológica para que pueda afrontar todas estas dificultades de la mejor manera posible.

¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo?

Es importante que el niño no crezca etiquetado con el TDAH y que pueda crecer en un entorno de normalidad. En general hay que tener en cuenta las cosas básicas que son aconsejables para la educación de cualquier niño como pueden ser el reconocimiento de las cualidades positivas, recompensar las buenas conductas, mantener una comunicación abierta, etc. Aunque también hay que tener en cuenta algunas recomendaciones más específicas que os ayudarán en su educación.

Por un lado, es importante recopilar información acerca de qué es el TDAH para aclarar dudas y tener claros algunos aspectos que pueden influir en el desarrollo de su hijo. Además, será importante pedir ayuda tanto al médico de familia como a los profesores del niño (para que traten de entender lo que le ocurre y no tachar al niño de "malo", "vago", etc.). También es aconsejable pedir ayuda psicológica tanto para los padres como para el niño, ya que ambos tendrán que aprender a convivir con el TDAH.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

Es primordial que el niño reciba información clara y pautas concretas. Las normas que se planteen en casa tienen que ser explícitas para que el niño sepa exactamente lo que tiene que hacer en cada momento y cuáles serán las consecuencias. Las instrucciones deben ser breves, precisas y concretas. Es importante que tengan órdenes específicas y que puedan realizar paso a paso. Si las indicaciones son imprecisas y muy generales le costará más mantener la atención y realizar la tarea adecuadamente. Hay que intentar comenzar siempre por los pasos más sencillos que son los que más fácilmente podrá realizar con éxito.

También hay que tener en cuenta que el niño necesitará tener momentos en los que desahogar su energía y actividad y va a necesitar canales adecuados para expresarlo. Para ello es recomendable que tenga momentos y espacios donde dar rienda suelta a su hiperactividad. A su vez, es recomendable incluir en la rutina diaria momentos de relajación (masajes, juegos de relajación, etc.) en los que aprenda a estar tranquilo y a manejar su necesidad de movimiento.

Conviene mantener una rutina establecida con horarios regulares donde el niño sepa en cada momento qué es lo que toca hacer y qué viene a continuación. Para que funcione es imprescindible que los padres respeten y cumplan estos hábitos.

Otro aspecto importante es que hay que reconocer cuándo el niño está a punto de tener una rabieta o un comportamiento de descontrol y ayudarlo a relajarse y tranquilizarse sin que surja el conflicto (a veces será necesario alejarlo de la situación para captar su atención). Para esto hay que identificar señales previas y hay que darle instrucciones verbales sencillas y concretas para que domine la situación y no se deje llevar por la impulsividad.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

BIBLIOGRAFÍA:

American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (4^a ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association.

Caballo, V. (1993). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. Madrid: Siglo XXI.

Comeche, M.I. y Vallejo M.A. *anual de Terapia de Conducta en la Infancia*. Madrid: DYKINSON. M

Castells, M. y Castells, P. *TDAH: Un nuevo enfoque. Cómo tratar la falta de atención y la hiperactividad* (2012). Barcelona: Ediciones Península.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4^a - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1^o
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2^a - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39