





Trastorno por déficit de atención con hiperactividad.

D^a Isabel Hernández Otero.

Psiquiatra Infantil. Coordinadora de la Unidad de Salud Mental Infanto-Juvenil (USMI-J).

D. Daniel Gutierrez Castillo.

Psiquiatra. Unidad de Salud Mental Infanto-Juvenil (USMI-J). Hospital Clínico Universitario Virgen de la Victoria. Málaga.

¿Qué es el TDAH?

El TDAH es un síndrome biopsicosocial de origen neurobiológico que provoca en el niño los siguientes síntomas:

1. Hiperactividad:

Presenta un nivel de actividad inapropiado y superior a su edad. A menudo no pueden permanecer sentados y suelen moverse más de lo habitual en situaciones estructuradas.

2. Impulsividad:

Le cuesta controlar sus conductas, arrepiñándose poco después del resultado de las mismas. A nivel emocional y en sus pensamientos también presenta pobre autocontrol, con reacciones en ocasiones desorbitadas ante la magnitud del factor estresante.

3. Déficit de Atención:

Tiene gran dificultad para mantener la atención en una tarea concreta, lo que suele afectar gravemente al desempeño escolar.

Estos síntomas no siempre aparecen de forma conjunta, de hecho existen distintos subtipos de TDAH según el síntoma predominante:

- Subtipo Combinado: los tres síntomas aparecen en igual medida.
- Subtipo Inatento: predominio de inatención.
- Subtipo Hiperactivo-Impulsivo: predominio de hiperactividad e impulsividad.

Origen del TDAH

El origen del TDAH es desconocido, aunque los estudios actuales revelan que el origen es tanto genético como psicosocial. Se han descrito alteraciones en dos neurotransmisores cerebrales: la dopamina y la noradrenalina... el efecto de los medicamentos y de la psicoterapia irá encaminado a mejorar las alteraciones de ambos neurotransmisores. Esto afecta claramente a las áreas del cerebro responsables del autocontrol y a la inhibición del

comportamiento inadecuado. Nuestro cerebro funciona como si fuera una “orquesta”, situándose el Director de la misma en las áreas frontales y prefrontal. En los pacientes con TDAH el Director de la orquesta se habría quedado dormido, con lo no podría dirigir bien la misma, a pesar de que cada instrumento por separado sonaría correctamente. La misión del tratamiento es despertar, centrar y redirigir al Director de la Orquesta para que pueda llevar a cabo su trabajo de forma adecuada.

Trastornos asociados al TDAH

Los síntomas del TDAH suelen provocar en los pacientes problemas sociales, académicos y familiares, lo que puede llevar a la aparición de otros trastornos que se asocian al mismo. Entre ellos, los más frecuentes son: Trastorno Negativista-Desafiante, Trastorno de Conducta, Trastornos Afectivos, Trastornos de Ansiedad y Trastorno por abuso de sustancias. Por lo general, estos trastornos aparecen cuando ha pasado mucho tiempo sin tratar adecuadamente el TDAH, en otras

ocasiones aparecen sin tener relación con el trastorno inicial. Es imprescindible realizar un buen diagnóstico diferencial para no confundir el TDAH con otros trastornos con síntomas parecidos, que pueden llevarnos a tratarlo de manera incorrecta.

Pruebas de diagnóstico

Los síntomas del TDAH se manifiestan antes de los 7 años y en al menos dos ambientes de la vida del niño (escolar, familiar y social). A lo largo del desarrollo los síntomas pueden cambiar, no obstante se estima que alrededor del 85% seguirán manifestando síntomas con repercusión en la vida diaria en la edad adolescente, y entre el 35-65% los presentarán en la edad adulta. Por todo ello es fundamental que sean los profesionales médicos (Psiquiatra, Psiquiatra Infantil, Pediatra y Neuropediatra) los que realicen el diagnóstico y propongan un plan terapéutico individualizado a las características del niño. La precocidad del diagnóstico marcará definitivamente el pronóstico. Los criterios del Manual Estadístico y Diagnóstico DSM-IV-TR y las descripciones clínicas y pautas para el diagnóstico de la Clasificación Internacional de Enfermedades de

la Organización Mundial de la Salud (CIE-10), son los más utilizados y reconocidos internacionalmente.

Para realizar el diagnóstico el Especialista deberá realizar entrevistas con los padres y el niño, así como recoger información del ámbito escolar y a poder ser de familiares y amigos. También puede ser conveniente realizar un examen físico y, si se sospecha otro problema, realizar pruebas complementarias. El diagnóstico del TDAH es clínico y sólo la confluencia de los síntomas nos puede hacer concluir su existencia.

Afrontando el diagnóstico

Para los padres nunca es fácil conocer que su hijo padece un trastorno, sea cual sea. Sus reacciones ante el diagnóstico pueden ser variadas, siendo las más comunes:

- **Desconcierto:** Más frecuente en padres de niños muy pequeños cuyos síntomas producen deterioro sobre todo del ámbito escolar, funcionando en el entorno familiar de manera adecuada.
- **Negación:** “Esto no le puede estar pasando a mi hijo, a nosotros”. La negación es una reacción muy frecuente, producto del miedo a que el niño sea rechazado. La negación no

va a ayudar a encontrar soluciones, y sólo puede llevar a que el problema se perpetúe y se complique a lo largo del tiempo.

- **Culpa:** A menudo los padres se preguntan “¿Es culpa mía que mi hijo sufra el trastorno? El TDAH tiene un origen múltiple y ningún padre es culpable de su aparición, pero sí puede hacer mucho para asegurar el mejor de los pronósticos buscando la ayuda y los recursos adecuados.
- **Enfado:** Los padres suelen sentir rabia hacia lo que está ocurriendo, hacia ellos mismos y hacia todo lo que les rodea. No son infrecuentes las reacciones de rechazo hacia el niño... y los padres no deben sentirse culpables por ello, pues duran un tiempo limitado y son normales en todas las personas sometidas a un duelo por un factor estresante.
- **Miedo:** La sensación de miedo paraliza a algunos padres, que tienen un desconocimiento sobre el TDAH y no saben adónde dirigirse para buscar la ayuda adecuada.
- **Desilusión:** Ante la expectativa de que su hijo no sea el niño que esperaban, apareciendo múltiples dudas y preocupaciones sobre si será capaz de estudiar y de tener un trabajo cuando sea adulto.

- **Alivio:** Algunos padres sufren un verdadero alivio al enterarse del diagnóstico porque llevaban tiempo pensando que algo “iba mal”, sin encontrar el origen de las dificultades del niño. Además, identificar el trastorno los hace conscientes de la posibilidad de recibir ayuda.

Aunque todas estas reacciones pueden aparecer a la vez lo más frecuente es que tras el diagnóstico comience la fase de “Negación”, pasando posteriormente a la de “Enfado”, después a la de “Desilusión” para finalmente aceptar que hay un problema que requiere una solución, y que debemos rodearnos de aquellas personas que puedan ayudarnos y tratar de ser optimistas.

La actitud positiva

Una vez superadas las primeras dudas ante el diagnóstico es importante estar dispuesto a aprender más sobre el mismo y a profundizar en las posibilidades de tratamiento. En este momento comienza una fase de formación cuyo resultado nos ayudará a sentirnos mejor y a estrechar la relación con nuestros hijos.

- **Busque Información:** será fundamental encontrar información veraz, clara y práctica, que nos ayude a entender cómo actuar mejor con nuestro hijo.

- **Busque una evaluación y un tratamiento por parte de profesionales:** desconfíe de algunas técnicas descritas en fuentes como internet y busque apoyo de profesionales en la materia que realizarán un plan terapéutico con unos objetivos acordes con las necesidades de su hijo. Haga todas las preguntas que se le ocurran a dichos profesionales... recuerde que no hay preguntas absurdas sino respuestas absurdas.

- **Busque el apoyo de otros padres:** conocer a personas que han pasado o están pasando por una situación similar a la nuestra puede ayudarnos a entender mejor lo que está ocurriendo y a ver las cosas de una forma más positiva. También pueden ser una fuente muy válida de información.

- **Implique a su pareja:** Es importante estar más unido que nunca, aunque cada uno lleve el dolor a su manera. El respeto mutuo y el apoyo será un arma fundamental para superar las dificultades.

Comprender a los niños con TDAH

Los niños con TDAH tienden a aburrirse con más facilidad que otros niños, por eso deben realizar actividades estimulantes en las que puedan descargar

energías... de lo contrario su alta impulsividad puede acarrearles algún problema. El cerebro de los niños con TDAH tiene una necesidad de novedad continua, por eso tienden a aburrirse con facilidad. Tienen tendencia por actividades que conlleven un riesgo, un ruido alto o algo muy excitante.

Presente: el niño con TDAH tiende a centrarse en el presente, interesándole mucho más que lo que ha ocurrido en el pasado y lo que puede ocurrir en el futuro. A menudo olvidan las consecuencias de errores del pasado, por lo que les cuesta mucho aprender de los mismos y suelen ver el futuro como algo muy lejano, no siendo un estímulo válido para ellos.

Es necesario que los niños con TDAH realicen una alta actividad física, que permitirá descargar energía y favorecerá la socialización. Es recomendable comenzar por deportes más individuales (ej. natación) para pasar poco después a actividades cooperativas (ej. Fútbol o baloncesto).

Como se siente el niño con TDAH

Los niños con TDAH tienen problemas para expresarse correctamente y controlar su comportamiento, y dificultades

para mantener la atención en una tarea durante un tiempo prolongado. Por ello, a la hora de enfrentarse a estos problemas, suelen tener las siguientes reacciones:

-Frustración: muchos niños con TDAH se esfuerzan mucho en sus tareas escolares sin lograr resultados acordes con su esfuerzo, lo que produce una intensa frustración en ellos que, de no manejarse adecuadamente, puede conducir a una intensa desmotivación por los estudios.

-Aislamiento y Enfado: es frecuente que cuando se les pide que realicen una tarea concreta se aíslen y enfaden, porque no se sienten capaces de hacerla a pesar de su esfuerzo. Es fundamental el apoyo de los adultos, ser cariñosos con ellos e intentar ayudar en la ejecución de la tarea, debiendo ser el niño el que realice la misma con el apoyo de su familia.

-Baja autoestima: Los niños con TDAH suelen obtener resultados más bajos de lo que corresponde a su esfuerzo, y en ocasiones sus síntomas les impiden relacionarse de forma adecuada con los demás por lo que pueden sufrir baja autoestima, en ocasiones agravada por el rechazo de sus compañeros. Será fundamental buscar un tratamiento adecuado para mejorar el desempeño

de estos niños y apoyarles en todo momento, informando al centro escolar en el caso de que se produzca rechazo por parte de los compañeros, con el objetivo de facilitar la integración.

Como hacer que el niño se sienta mejor

- **Descubra lo especial que es y dígaselo:** es mejor tratar de ignorar aquellas cosas que el niño no ha hecho correctamente para empezar centrándonos en reforzar aquellas que sí es capaz de hacer. Debemos ser específicos señalando la conducta positiva (ej. En vez de “qué bien te has portado” podemos decirle “me gusta mucho que recojas tu habitación”), para luego, una vez se hayan generalizado, centrarnos en extinguir aquellas que queremos que desaparezcan.
- **Enseñe a su hijo qué se le da mejor y poténcielo:** busque en qué áreas su hijo tiene una habilidad especial y fomente que las practique. Los niños con TDAH pueden ser ingeniosos, muy creativos y con una gran capacidad de trabajo.
- **Utilice mensajes positivos:** Es conveniente utilizar verbos positivos y evitar las negaciones (Ej: “tu habitación está desordenada” en vez de “no has recogido tu habitación”).

- **Demuéstrele su afecto a pesar de todo y crea en él:** Es recomendable darles tareas concretas que deban realizar en la casa, pues de esa manera se sienten importantes. En el aula pueden funcionar algunas estrategias como hacerles “encargados del silencio”, que pueden llevar a cabo a la perfección.
- **Ayúdele a aceptar que hay cosas en las que está más limitado:** No todas las personas pueden ser especialmente buenas en todo, y esta premisa debemos trabajarla con nuestros niños orientándoles a que empleen más energía en superar aquellas cosas que no se les dan bien, pero también en potenciar aquellas en las que destacan.

Estrategias para mejorar el comportamiento

- **Uso de refuerzo positivo:** En ocasiones, un niño con TDAH es como un torbellino de conductas inapropiadas. Debemos intentar que el niño repita las conductas adecuadas y se vayan extinguendo aquellas que no son funcionales para él y los demás. Debemos “buscar” las conductas apropiadas en el niño, incluso aquellas que pasan desapercibidas

- (ej: haberse mantenido en silencio en la consulta), y reforzarlas inmediatamente (ej: "qué bien has estado en silencio y escuchando a la doctora"). El refuerzo es preferible que sea social (elogios, besos y abrazos) a material (dinero o regalos).
- La condición positiva: consiste en exigir que el niño haga algo que no le gusta como condición indispensable para conseguir algo que le gusta. Ej: si recoges tu habitación podrás salir con los amigos. Nunca invierta el orden, y premie al niño dejándole salir "a condición" de que a su vuelta recoja la habitación, porque en este caso dejará de tener sentido.
 - Retirada de atención: Los niños siempre quieren atención, y si es de sus padres mucho mejor. Por eso, en ocasiones se comportan de forma inadecuada, porque de esa manera consiguen la atención de sus padres aunque sea para reprenderles. Intente ignorar aquellos comportamientos no adecuados, siempre que no supongan un riesgo para el menor o para las personas que le rodean. Generalmente, cuando el niño ve que no recibe atención sus conductas se extinguen y pasan a ser adecuadas.
 - Aislamiento o técnica del "tiempo fuera": Inmediatamente después

de que su hijo haya mantenido un comportamiento incorrecto, haga que pase unos minutos en un rincón o en cualquier otro sitio aburrido donde no pueda encontrar ninguna cosa divertida ni estimulante. No imponga esta situación como algo negativo sino como una oportunidad para calmarse y recapacitar sobre lo sucedido. Es preferible utilizar un lugar donde el niño esté visible (Ej. La silla de pensar en el salón). Se recomienda un minuto de tiempo fuera por cada año de edad del niño. Es conveniente aplicar la técnica después de una advertencia, y si se niega a sentarse en el lugar de aislamiento añada un minuto extra al castigo. Advértale que si sale del aislamiento antes de que se le permita hacerlo el tiempo empezará a contar de nuevo.

Estrategias para mejorar los síntomas

- Simplifique las reglas de la casa: Es bueno explicar cada una de las reglas y si procede escribirlas y colocarlas en un lugar visible para todos los miembros de la familia. Las normas deben ser comprensibles, coherentes y realistas, pero inflexibles al mismo tiempo.

- Evitar las órdenes encadenadas: Intente no utilizar indicaciones como: lávate los dientes, ponte el pijama, prepara los libros y acuéstate porque durante el lavado de dientes olvidarán lo demás. Vaya reforzando cada instrucción una vez realizada correctamente y pase a la siguiente, hasta que sean integradas en una rutina.
- Planificación: es muy útil planificar lo que el niño va a hacer durante el día, y si es posible colocarlo por escrito y en un lugar visible para el niño. Esto nos ayudará a planificar adecuadamente los horarios y al niño a estructurar sus acciones en función de lo que deba hacer después.
- Utilice el sistema de puntos: Es un sistema de premios mediante el cual el niño gana puntos (o fichas) cuando se porta bien y las pierde cuando se porta mal. Por ejemplo, él puede acumular puntos por ordenar su cuarto y perderlos por no hacer la tarea. Al final de la semana puede recibir un premio en relación con la cantidad de puntos que haya acumulado. Es importante recordar que los premios "sociales" (Ej. Ir al zoo o al parque con papá) son preferibles a los premios materiales (Ej. Comprar un videojuego).

- Utilice listas y agendas: es conveniente utilizar algún material que nos permita el intercambio de información diaria con el Centro Escolar. El niño deberá acostumbrarse a apuntar sus tareas en una agenda para posteriormente revisar el profesor que las ha anotado correctamente, y de esa forma no perder información.
- Rutinas: Mantener un horario estable es fundamental para lograr que los niños con TDAH funcionen mejor. Esto incluye los fines de semana: planee las actividades con anticipación para que su hijo se mantenga entretenido.
- Organización y orden: Intente fomentar el orden en la casa y que haya un sitio para cada cosa, intentando al mismo tiempo ser flexible. Asegúrese de que el niño recoge los juguetes cuando los saca y procure dar un aviso cinco minutos antes de terminar de jugar para que el niño sepa lo que va a suceder.

Motivar el aprendizaje

- Es conveniente centrarnos en el esfuerzo que el niño ha realizado y no sólo en los resultados obtenidos. Cuando obtenga buenas calificaciones debe premiar con refuerzos socia-

les, elogiando sobre todo el esfuerzo invertido en lograr los resultados.

- Crear un hábito de estudio es fundamental para lograr que nuestros niños progresen a nivel académico. Si no tiene tareas, hágale permanecer sentado leyendo un tiempo preestablecido, y después intente repasar con él lo que ha leído. Después podrá jugar y disfrutar de tiempo de ocio.
- Intente colaborar con los profesores: Es adecuado mantener contacto regular con los profesores del niño. Las notas de progreso diarias o semanales pueden aportar mucha información.

Habilidades sociales y tiempo de ocio

Los niños con TDAH suelen tener problemas para relacionarse con los demás, sobre todo para mantener los amigos que consiguen hacer en distintos entornos. Podemos ayudarles siguiendo estas pautas:

- Diseñar un sistema de señales para usar con su hijo en distintas situaciones sociales: si el niño se mueve o intenta levantarse durante una reunión familiar acuerde un signo con él (ej. tocarse la oreja) para que entienda que debe permanecer

sentado. Así podemos evitar que el niño sienta vergüenza al reprenderle en público.

- Involucre a su hijo en actividades de grupo: es recomendable que realice una actividad deportiva, comenzando por un deporte individual (ej. natación), dado que es más fácil concentrarse y seguir normas cuando sólo tiene contacto con sus entrenadores, para pasar posteriormente a una cooperativa (ej. fútbol) donde existen reglas relacionales que el niño debe seguir.
- Dé ejemplo al niño: es importante “modelar” las conductas, dado que los niños tienden a imitar todo lo que ven. Si usted es capaz de controlar el tono de voz y la forma de dirigirse a otras personas su hijo tenderá a imitarle.

Vacaciones

- Procurar continuar con las rutinas regulares hasta donde se pueda.
- Prepárele para las visitas familiares, que en ocasiones pueden ser estresantes para el niño. Lleve películas o vídeos con los que pueda estar entretenido.
- Planee actividades educativas y tiempo de ocio: compaginar ambas será lo más productivo para nuestros hijos.

- Hágales partícipes de los preparativos del viaje: tener una tarea concreta les puede mantener entretenidos además de hacerles sentirse importantes.
- Recuerde que si tiene más hijos, los niños no TDAH también necesitan afecto y reconocimiento, y pueden sentirse desplazados al ver la atención dedicada a su hermano. Las consecuencias ante conductas inadecuadas serán similares en ambos niños.

Lo que debemos evitar

- Desanimar al niño cuando busque amigos menores que él: en ocasiones buscan niños más pequeños para obtener una aceptación que no encuentran con iguales, o porque corresponde en mayor medida a su nivel de desarrollo. No le dé importancia y anime al niño a relacionarse progresivamente con niños de su edad, sin prohibir que prefiera los más pequeños.
- Escúchele cuando quiera hablar sobre sus dificultades para relacionarse con los demás y evite enseñarle habilidades sociales en tiempos de mucho estrés o cuando el niño vuelva del Colegio y esté muy cansado.
- Intente no reprenderle cuando tome la iniciativa para hacer algo: ej: si quiere subir a un tobogán más alto

de lo correspondiente a su edad y el riesgo sea asumible quédese abajo esperándole para evitar cualquier accidente, en vez de prohibirle que se suba.

- Estar permanentemente con su hijo y no tener momentos para usted: Es importante que encuentre un tiempo de ocio para usted y su pareja... cuanto mejor estemos nosotros mejor estaremos para ayudar al niño a superar sus dificultades.

Tratamiento multimodal

Una vez reconocida la existencia del TDAH el Especialista debe realizar un plan de tratamiento, acorde con las características individuales de cada paciente, y prestando especial atención a los síntomas que más repercusión tienen en la vida del niño. En este sentido, el tratamiento multimodal es el que ofrece mejores resultados. Esto supone combinar simultáneamente tratamiento farmacológico, psicológico, psicoeducativo y psicopedagógico. Ninguna de estas intervenciones individualmente debe sustituir a las demás. Es muy importante que tanto los pacientes como la familia conozcan la naturaleza del trastorno y su tratamiento, pues muchas veces existen

ideas erróneas, miedos y prejuicios acerca del TDAH.

El tratamiento farmacológico es muy eficaz, ha sido ampliamente estudiado, actúa sobre los tres síntomas principales del trastorno (hiperactividad, déficit de atención e impulsividad) y presenta pocos riesgos. Los medicamentos más usados son el metilfenidato y la atomoxetina, aunque contamos con otros que también pueden utilizarse. Existen diferentes presentaciones en función de su efecto más o menos prolongado y las dosis se ajustan en función del peso del niño y su respuesta terapéutica. No hay que dudar a la hora de preguntar al médico especialista todas las cuestiones que nos surjan acerca del tratamiento.

En combinación con el medicamento está el tratamiento psicológico. El que ha demostrado mayor eficacia es la psicoterapia cognitiva-conductual, que debe realizar un profesional cualificado. Muchas veces es necesario una intervención familiar y en ocasiones un abordaje a nivel conyugal.

La intervención a nivel psicoeducativo es fundamental, pues es en el centro escolar donde pueden observarse las mayores dificultades que presentan estos niños. Una adecuada coordinación entre todos los profesionales implicados en el

abordaje del caso es esencial para la mejoría del paciente con TDAH.

El futuro de un niño hiperactivo

Todos los padres se preguntan qué ocurrirá en un futuro y si su hijo tendrá una vida “normalizada”, con amigos y un trabajo. En la actualidad, sabemos que uno de cada tres

niños con diagnóstico de TDAH en edad infantil mantendrá los síntomas en la edad adulta. También sabemos que los tratamientos son eficaces para el control de los síntomas y que, incluso si tienen que mantener la medicación en edad adulta, pueden llevar una vida totalmente normal siendo personas que disfruten lo que hacen y puedan aportar grandes valores a la sociedad.