

Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)

Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) (Spanish)

Algunos síntomas del trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) se manifiestan a los 12 años de edad, aunque a menudo se notan poco después de que el niño comienza la escuela. Uno de cada 12 niños tiene TDAH. Se diagnostica con más frecuencia en niños que en niñas, aunque esta diferencia desaparece en la edad adulta. Los niños con TDAH son brillantes y creativos, aunque también podrían tener problemas con el aprendizaje o el comportamiento.

Síntomas del TDAH

Hay muchas características del TDAH (Imagen 1). No todos los comportamientos enumerados están presentes en todos los niños.

- Se distrae y olvida con facilidad.
- Le cuesta seguir instrucciones, requiere mucha supervisión.
- Parece que no oye cuando se le habla directamente.
- Le cuesta concentrarse.
- Se da cuenta de todo, pero no se concentra en ninguna tarea.
- No puede desconectarse del ruido de fondo.
- Se le dificulta mantenerse en una actividad.
- Comete errores por descuido.
- Se le dificulta organizar su trabajo.
- No revisa su trabajo para verificar que esté bien.
- No finaliza las tareas.
- Le cuesta cambiar de una tarea a otra.
- Es desordenado y pierde las cosas.

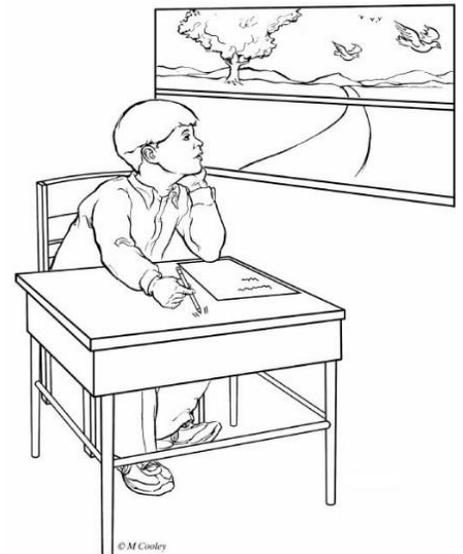


Imagen 1 El niño con TDAH se distrae fácilmente

Impulsividad

- Actúa antes de pensar.
- Le cuesta esperar su turno.
- Interrumpe en la clase.
- Reacciona exageradamente y es irascible.
- Se frustra fácilmente.

Hiperactividad

- Corre o trepa demasiado.
- Le cuesta quedarse quieto, se levanta de su asiento en la escuela.
- Siempre está "en movimiento".
- Habla demasiado o hace demasiado ruido, como tararear o cantar.

Otros problemas que pueden acompañar el TDAH

- Lidia mal con los cambios en la rutina.
- Se le dificulta entablar y mantener amistades.
- Cambia de actividades rápidamente.
- Lloro con facilidad.
- Tiende a desarrollar baja autoestima.
- Miente y discute a menudo.

Posibles causas del TDAH y cómo se diagnostica

La causa del TDAH no siempre está clara, pero al parecer es hereditaria. No hay análisis de sangre ni otras pruebas médicas que sirvan para diagnosticar el TDAH. El diagnóstico se realiza utilizando una variedad de herramientas para recopilar información sobre el comportamiento y desempeño de niño con los demás en el hogar y en la escuela. Entre estas herramientas se encuentra un cuestionario que se pide a los padres, cuidadores y maestros que respondan.

Es posible que se necesiten otras pruebas para descartar discapacidades de aprendizaje o problemas con la vista y la audición. El pediatra de su hijo llevará a cabo un examen médico para averiguar si hay otros problemas.

Tratamiento del TDAH

El pediatra de su hijo trabajará estrechamente con usted para controlar el TDAH de su hijo y puede que le receten medicamentos para reducir los síntomas. Usted también puede trabajar con un proveedor para utilizar estrategias conductuales que permitan a su hijo desempeñarse mejor en el hogar y la escuela, a pesar de los síntomas de TDAH. Una combinación de medicamentos y el control del comportamiento es típicamente el curso de tratamiento sugerido.

Los medicamentos alivian los síntomas del TDAH, pero también pueden tener efectos secundarios. Algunos de los medicamentos que se utilizan con más frecuencia son: Concerta[®], Medadate CD[®], Adderall XR[®], Vyvanse[®], Intuniv[®] y Strattera[®]. Es posible que deba realizar varios intentos para encontrar cuál medicamento y qué dosis funciona mejor para su hijo. Además, es posible que tenga que reajustar la cantidad de vez en cuando. Algunos de estos medicamentos están "controlados" y no se pueden volver a surtir automáticamente. Con esos medicamentos tendrá que obtener una nueva receta del pediatra de su hijo cada mes.

Lo que puede hacer para ayudar a su hijo

En la escuela:

- Es posible que deba hablar con el maestro, el director, el consejero y la enfermera para velar por que se satisfagan las necesidades de aprendizaje de su hijo.
- Hágale saber al maestro qué cosas lo ayudan a mantenerse enfocado. Por ejemplo: pida que su hijo se sienta en los puestos de adelante de la clase y lejos de las ventanas u otras distracciones.
- Su hijo puede tener problemas de conducta en el aula. Es posible que la escuela tenga que elaborar un plan de comportamiento u otros apoyos especializados para su hijo.
- Su hijo puede necesitar tutoría especial. No tenga miedo de pedir esa ayuda si es necesaria.
- Fomente las actividades en las que su hijo puede sobresalir, como los deportes, el arte, la música o los pasatiempos. Las actividades extracurriculares con niños de la misma edad son a menudo muy importantes para el desarrollo social.

En casa:

- Supervíselo al momento de hacer las tareas escolares. Despeje el escritorio de su hijo y elimine las distracciones, como la televisión, los videojuegos, los teléfonos y otros dispositivos electrónicos.
- Ayude a su hijo a crear un sistema de organización de lo que necesita hacer. Por ejemplo: enséñele a usar un libro de tareas o a hacer una lista de "cosas por hacer" con fechas de vencimiento y luego ayúdelo a usar estas herramientas con regularidad.
- Establezca rutinas diarias. Le darán a su hijo estructura y una sensación de seguridad.
- Ayude a su hijo a desarrollar y mantener una autoestima saludable. Acéptelo como es. Concéntrese en sus habilidades, fortalezas y virtudes en lugar de enfocarse en sus deficiencias (Imagen 2). Elógielo por su buen comportamiento.
- Es probable que necesite encontrar maneras de motivar a su hijo para que realice las tareas que le resultan difíciles o aburridas, como las tareas domésticas, las tareas escolares y la higiene personal. Se recomienda usar recompensas frecuentes y de bajo costo, como el acceso al tiempo de pantalla.



Imagen 2 Preste atención a las virtudes de su hijo y elógielo como recompensa.

Continuación...

- Prepare a su hijo para triunfar. Asígnele tareas que pueda manejar, poco a poco. Un trabajo bien hecho le refuerza la autoestima.
- Trabaje en cambiar solo uno o dos comportamientos negativos a la vez.
- Explique las reglas con claridad y sea constante. Dígale a su hijo lo que sucederá si quebranta las reglas. Escriba las reglas o pídale que se las repita.
- Diviértase con su hijo. Juegue con él. Demuéstrele afecto.
- Cuídese. Si empieza a perder la paciencia, tómese un descanso. Si nota que batalla con algunos de los mismos comportamientos que presenta su hijo, considere hablar con su médico sobre estas preocupaciones. Este puede determinar si usted también podría tener TDAH. Cuando el TDAH de uno de los padres recibe un tratamiento adecuado, este puede apoyar mejor a su hijo.

Efectos a largo plazo del TDAH

Al trabajar estrechamente con el pediatra y los maestros de su hijo, contribuye a que su hijo esté saludable y triunfe. La mayoría de los niños no "superan" el TDAH. No obstante, con la ayuda de adultos que lo apoyen, su hijo puede desarrollar una autoestima positiva y triunfar en la vida.

Recursos adicionales:

Niños y adultos con trastorno de déficit por atención con hiperactividad (Children and Adults with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder, CHADD) es una organización nacional que brinda apoyo a través de la defensa y la educación. Su sitio web, www.chadd.org, tiene mucho material de utilidad, incluida información sobre los derechos educativos de los niños con TDAH.

También puede inscribirse en las clases educativas de ADHD Academy, ofrecidas por Nationwide Children's Hospital en el sitio web www.nationwidechildrens.org.