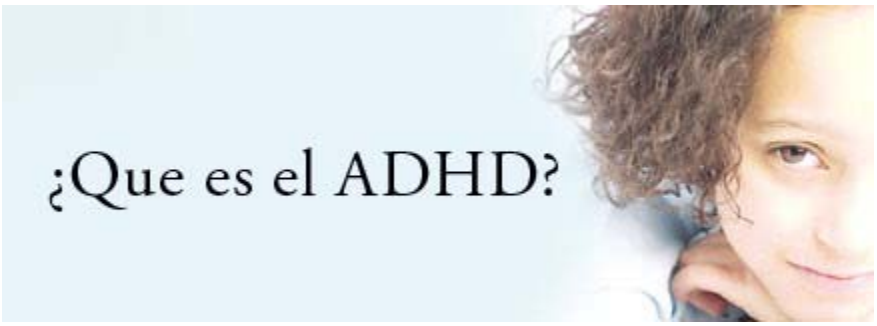

http://www.kidshealth.org/parent/en_espanol/emociones/adhd_esp.html

Jack, el hijo de Lisa, siempre había sido muy inquieto. Incluso cuando estaba en pre-escolar, convertía su casa en una especie de remolino, gritando, desordenando las cosas de la casa y montándose en los muebles. Ningún juguete o actividad cautivaba su atención mas de un par de minutos tras los cuales volvía, sin aviso, a actuar impulsivamente sin tener en cuenta los peligros de las calles transitadas o los centros comerciales llenos de personas.

Cuidar de Jack era una tarea fatigante para sus padres, pero en aquel entonces Lisa no se preocupaba demasiado por esto. Ella pensaba en el refrán popular, "los niños siempre serán niños," él lo superara. Pero el tiempo pasaba y Jack, con ocho anos, seguía siendo difícil de controlar. Cada día se convertía en una lucha para llevar a cabo la más simple de las actividades, desde los deberes a las tareas de la casa. Cuando sus maestros hacían comentarios sobre su falta de atención y cuando su mal comportamiento en clase se hacía demasiado frecuente como para ignorarlo, Lisa llevo a Jack al médico, quien le recomendó una evaluación para detectar el Síndrome de Déficit de Atención con Hiperactividad (ADHD).

El ADHD es un trastorno del comportamiento que suele ser común y que afecta aproximadamente a un 4-8 por ciento de los niños en edad escolar. Los niños son tres veces más propensos de padecer este trastorno que las niñas, aunque aun se desconoce la razón. Los niños con ADHD actúan sin pensar, son hiperactivos y no pueden concentrarse fácilmente. Puede que entiendan lo que se espera de ellos pero tiene problemas ejecutando las tareas que se les encomiendan porque no pueden permanecer sentados, prestar atención o estar atentos a detalles.

Por supuesto, todos los niños, (especialmente los mas jóvenes), actúan de este modo algunas veces, particularmente cuando están ansiosos o excitados. Pero la diferencia con el ADHD es que los síntomas están presentes durante periodos de tiempo más largos y éstos ocurren en diferentes situaciones. Los síntomas bloquean la habilidad de los niños de poder desenvolverse socialmente, académicamente y en sus casas.

La buena noticia es que con el tratamiento adecuado, los niños con el ADHD pueden aprender con éxito a vivir manejando sus síntomas.

¿Cuáles son los Síntomas?

Al trastorno ADHD se le conocía anteriormente como Síndrome de Déficit de Atención, o ADD. En 1994, se le adjudicó una nueva denominación, y fue dividido en tres categorías, o subtipos, cada una con su tipo de comportamiento característico:

1. De tipo inatento, cuyos signos incluyen:

- Incapacidad de prestar atención a los detalles o una tendencia a cometer errores en la escuela o en otras situaciones simplemente por descuidos
- Dificultad en prestar atención de forma continua durante tareas o actividades de juego

- Problemas aparentes de audición
- Dificultad siguiendo instrucciones
- Problemas relacionados con las actividades de organización
- Tendencia a evitar las actividades que requieran esfuerzo mental
- Tendencia a perder objetos como juguetes, cuadernos o deberes escolares
- Distracción
- Olvido de las actividades diarias

2. De tipo hiperactivo-impulsivo, con síntomas que incluyen:

- Intranquilidad o gestos corporales que denotan timidez
- Dificultad en permanecer sentado
- Correr o escalar de forma excesiva
- Dificultad para jugar de forma tranquila
- Sensación de estar siempre "deprisa"
- Hablar en exceso
- Responder impulsivamente a preguntas sin escuchar previamente el contenido de estas
- Dificultad al esperar por un turno o al esperar en una fila
- Tendencia a interrumpir o entrometerse

3. De tipo combinado, el cual incluye una combinación de los tipos anteriores y es el más común

A pesar de que puede ser retador criar a niños(as) con ADHD, es importante recordar que los niños que padecen este síndrome no son "malos," o "están actuando," y no se debe pensar que están comportándose de esa forma a propósito. Los niños(as) diagnosticados con ADHD tienen dificultad controlando su comportamiento sin medicamentos o terapia del comportamiento.

¿Cómo se diagnostica?

La mayoría de los casos de ADHD son tratados por médicos de cabecera. Debido a que no existe una prueba médica que pueda determinar la presencia del ADHD, el diagnóstico depende de una evaluación completa. Cuando el diagnóstico no está claro, o si existen otras condiciones, como por ejemplo el Síndrome de Tourette, una discapacidad del aprendizaje, o depresión, el médico de cabecera referirá al niño a un neurólogo, psicólogo o psiquiatra. En conclusión, el médico de cabecera reúne la información, realiza el diagnóstico y comienza el tratamiento.

Para que un niño(a) pueda ser diagnosticado con ADHD, necesita:

- Demostrar comportamientos que incluyan los subtipos mencionados (del 1 al 3) antes de los siete años de edad
- Estos comportamientos deben ser más intensos que en otros niños(as) de la misma edad
- El tipo de comportamiento debe durar como mínimo seis meses
- Los comportamientos deben de ocurrir y afectar negativamente como mínimo dos áreas de la vida del niño(a) (por ejemplo, la escuela, el hogar, la guardería, o las relaciones con amistades)

Los comportamientos tampoco deben de estar relacionados con estrés en el hogar. Los niños que han experimentado un divorcio, una mudanza, una enfermedad, un cambio de escuela u otro evento significativo, puede que comiencen a actuar de

formas poco usuales o que se muestren olvidadizos. Para evitar un diagnóstico equivocado, es importante analizar si estos factores ejercieron una influencia importante en el comienzo de los síntomas.

En primer lugar, el médico de su hijo(a) le realizará un examen físico y le preguntará sobre las preocupaciones y síntomas de su hijo(a), su historial médico y el de su familia, cualquier tipo de medicamento que su hijo(a) esté tomando así como alergias y otras condiciones que sean importantes. Este tipo de datos se denomina historia clinica, y es importante obtenerla debido a que estudios científicos han demostrado que el ADHD tiene un componente genético importante y esta condición suele heredarse enciertas familias.

El médico de su hijo(a) puede que también realice un examen físico que incluya pruebas de la audición y de la visión para que puedan descartarse otras condiciones médicas. Debido a que algunos estados emocionales, tales como el estrés extremo, la depresión y la ansiedad, pueden parecerse al ADHD, probablemente el médico le pedirá que rellene cuestionarios al respecto para descartar estas condiciones.

Puede que su doctor también le pregunte acerca del desarrollo de su hijo(a) y cómo es su comportamiento en el hogar, en la escuela y entre sus amigos. También se consultará con los adultos que vean a su hijo(a) con frecuencia (como los maestros, quienes suelen ser los primeros en identificar los síntomas de ADHD). Una evaluación de tipo educacional, la cual suele incluir al psicólogo de la escuela, también puede realizarse. Es importante que todas estas personas estén involucradas de la mejor manera posible en las áreas fuertes y débiles de su hijo(a).

¿Cuáles son las causas del ADHD?

El ADHD no es el resultado de malos padres, por consumir demasiado azúcar o por las vacunas.

El ADHD tiene orígenes biológicos que aun no están claramente entendidos. No se ha identificado una causa exclusiva, pero los investigadores han estado explorando un número de posibles vínculos genéticos y ambientales. Los estudios han demostrado que muchos niños con ADHD tienen un familiar cercano que padece del mismo trastorno.

A pesar de que los expertos no están seguros de la causa del trastorno, han encontrado que existen ciertas áreas en el cerebro que son aproximadamente de cinco a diez por ciento más pequeñas en tamaño y en actividad en los niños con ADHD. También se han encontrado cambios químicos cerebrales en estos estudios.

Investigaciones recientes también vinculan el fumar durante el embarazo al desencadenamiento de ADHD en los niños. Otros factores de riesgo incluyen parto prematuro, bajo peso al nacer y daño en el cerebro al nacimiento.

Algunos estudios hasta han sugerido un vinculo entre la exposición excesiva a ver televisión desde una edad temprana y futuros problemas de atención. Los padres deben seguir las pautas de la American Academy of Pediatrics' (AAP) (Academia Americana de Pediatría), las cuales indican que los niños menores de dos años no deberían estar expuestos a "ningún tiempo al frente de una pantalla" (TV, DVDs o video tapes, computadoras, o juegos de video), y los niños que tengan dos o más años de edad, deberían tener un limite de un máximo de una a dos horas por día, o menos, de programación de televisión de alta calidad.

¿Cuales son algunos de los problemas relacionados con el diagnostico del ADHD?

Una de las dificultades para diagnosticar el ADHD es que generalmente se encuentra en conjunción con otros problemas. A esto se le denomina condiciones asociadas, y aproximadamente dos tercios de todos los niños con ADHD las presentan. Las condiciones asociadas más comunes son:

Trastorno Negativista Desafiante (Oppositional Defiant Disorder, ODD) y Trastorno de la Conducta (CD)

Como mínimo un 35 por ciento de todos los niños con ADHD también sufren del **Trastorno Negativista Desafiante**, el cual se caracteriza por la terquedad, arranques de temperamento, actos de desafío y rompimiento de reglas. El Trastorno de la Conducta es similar pero manifiesta hostilidad y agresión más severas. Los niños que sufren de trastornos de conducta son más propensos a meterse en problemas con personas que representan a la autoridad, y eventualmente, con la ley. El Trastorno Negativista Desafiante y el Trastorno de la Conducta se observan mas comúnmente en los niños que sufren de ADHD de subtipos combinados e hiperactivos.

Trastornos Afectivos (como la depresión)

Aproximadamente el 18 por ciento de los niños con ADHD, particularmente en el subtipo inatento, también experimentan depresión. Puede que se sientan inadecuados, aislados, frustrados por los fracasos escolares y problemas sociales, y que tengan baja auto-estima.

Trastornos de Ansiedad

Los Trastornos de Ansiedad afectan aproximadamente al 25 por ciento de los niños con ADHD. Los síntomas incluyen preocupación excesiva, miedo, o pánico, los cuales pueden desencadenar síntomas físicos como palpitaciones, sudores, dolores de estómago y diarrea. Otros tipos de ansiedad que pueden acompañar al ADHD son los Trastornos Obsesivo-Compulsivos y el Síndrome de Tourette, así como también tics nerviosos motores o vocales (movimientos o sonidos que se repiten una y otra vez). Un(a) niño(a) que presente síntomas de estas condiciones debe ser evaluado por un médico especialista.

Dificultades del Aprendizaje

Aproximadamente la mitad de los niños que padecen de ADHD también padecen de una Dificultad del Aprendizaje. Los problemas del aprendizaje más difíciles suelen estar relacionados con la lectura (dislexia) y la escritura a mano. A pesar de que el ADHD no está categorizado como un problema del aprendizaje, su interferencia con la concentración y la atención puede que haga más difícil el desenvolvimiento de un niño en la escuela.

Si su hijo(a) tiene ADHD y una condición de coexistencia, su médico lo considerará cuidadosamente cuando tenga que desarrollar un plan de tratamiento. Algunos tratamientos son mejores que otros en tratar combinaciones especificas de síntomas.

¿Cuál es el tratamiento?

El ADHD no puede curarse, pero puede ser manejado con éxito. El médico de su hijo(a) trabajará con usted para desarrollar un tratamiento individualizado y a largo plazo. La meta es ayudar a que su hijo(a) aprenda a controlar su comportamiento y ayudar a las familias a crear una atmósfera en la que esta meta pueda lograrse.

En la mayoría de los casos, la mejor manera de tratar el ADHD es con una combinación de medicamentos y terapia del comportamiento. Cualquier tratamiento adecuado requiere un seguimiento cercano y vigilancia, y el médico de su hijo(a) puede hacer ajustes a lo largo del tratamiento. Debido a que es importante que los padres participen de forma activa en el plan de tratamiento de sus hijos, la preparación de los padres también está considerada como una parte importante del tratamiento para el manejo del ADHD.

Medicamentos

Varios tipos de medicamentos pueden utilizarse para el tratamiento de ADHD:

- **Estimulantes**. Son los mejores tratamientos que se conocen - han sido utilizados durante más de 50 años en el tratamiento del ADHD. Algunos tratamientos requieren varias dosis al día, cada una con 4 horas de duración, otras duran hasta 12 horas. Posibles efectos secundarios incluyen pérdida del apetito, dolores de estómago, irritabilidad e insomnio. No existe evidencia de efectos secundarios de larga duración.

- **No estimulantes**. Fueron aprobados para tratar el ADHD en el año 2003. Este tratamiento parece tener menos efectos secundarios que los estimulantes y puede durar hasta 24 horas.

- **Antidepresivos**. Son a veces una opción de tratamiento; sin embargo, en el año 2004 la FDA advirtió que estas drogas pueden llevar a un incremento poco común en el riesgo de suicidio en los niños y adolescentes. Si su médico ha recomendado un antidepresivo para su hijo(a), asegúrese de que consulta con su médico los posibles riesgos de estos medicamentos.

Los medicamentos pueden afectar a los niños de diferentes formas, y un niño(a) puede reaccionar positivamente a un tratamiento y negativamente a otro. A la hora de determinar el mejor tratamiento para su hijo(a), el médico puede que pruebe diferentes medicamentos en varias dosis, especialmente si su hijo(a) está recibiendo tratamiento para el ADHD conjuntamente con otro trastorno.

Terapia de comportamiento

Estudios de investigación demuestran que los medicamentos que eran empleados para tratar el comportamiento impulsivo y las dificultades de la atención son más efectivos cuando se combinan con **terapia de comportamiento**.

La terapia de comportamiento intenta cambiar patrones de conducta mediante:

- La reorganización del ambiente escolar y del hogar en el que su hijo(a) se desenvuelve
- La comunicación de instrucciones y ordenes claras
- El desarrollo de un sistema de recompensas consistentes para las conductas apropiadas o consecuencias negativas para las conductas inapropiadas

A continuación describimos ejemplos de estrategias del comportamiento que pueden ayudar a un niño(a) que sufra de ADHD:

- **Creación de una rutina.** Intente seguir un mismo horario de actividades diariamente, desde la hora de despertase hasta la de acostarse. Ubique este horario en un lugar prominente, para que su hijo(a) pueda ver donde deberá estar a lo largo del día y cuáles serán las horas asignadas para hacer los deberes, jugar y realizar otras tareas.

- **Ayude a organizar a su hijo(a).** Ubique los maletines escolares, las vestimentas y los juguetes en el mismo lugar todos los días para que su hijo(a) sea menos propenso a perderlos.

- **Evite distracciones.** Apague la televisión, la radio, y los juegos de computadoras, especialmente cuando su hijo(a) esté haciendo los deberes.

- **Limite las opciones.** Ofrezca a su hijo(a) escoger entre dos objetos (esta combinación de ropa, comida, juguete, etc., versus aquella) para que ella o el no se sienta aturdido o sobre estimulado(a).

- **Cambie sus interacciones con su hijo(a).** En lugar de utilizar largas explicaciones y estrategias indirectas utilice instrucciones claras y concisas para recordar a su hijo(a) sus responsabilidades.

- **Utilice metas y recompensas.** Utilice una lista para enumerar metas y mantenga un seguimiento de los comportamientos positivos, luego recompense a su hijo(a) por sus esfuerzos. Asegúrese de que las metas son realistas (piense en poco a poco en lugar de éxitos inmediatos).

- **Ejerza disciplina de forma efectiva.** En lugar de alzar la voz o pegarle a su hijo(a), use penitencias o cancelación de privilegios como consecuencia de comportamientos inapropiados. Los niños más pequeños puede que solo necesiten un poco de distracción o ser ignorados hasta que se comporten de mejor manera.

- **Ayude a que su hijo(a) descubra su talento.** Todos los niños necesitan del éxito para sentirse bien consigo mismos. Averiguar dónde su hijo(a) manifiesta sus mayores habilidades - bien sea en los deportes, el arte, o la música - puede impulsar sus desenvolvimiento social y su auto estima.

Tratamientos alternativos

Actualmente, las únicas terapias para el ADHD que han dado resultados efectivos en estudios científicos son los medicamentos y la Terapia de Comportamiento. Pero el doctor de su hijo(a) puede recomendarle tratamientos adicionales e intervenciones dependiendo de los síntomas y necesidades de su hijo(a). Algunos niños con ADHD, por ejemplo, puede que también necesiten intervenciones educativas especiales como el empleo de tutores, terapia ocupacional, etc. Cada niño suele tener necesidades diferentes.

Existen un numero de terapias que han sido promovidas y probadas por padres incluyendo: altas dosis de vitaminas, tratamientos corporales, manipulación dietética, tratamiento para las alergias, tratamientos quiroprácticos, entrenamiento de la atención, entrenamiento de la vista, y la terapia psicológica tradicional de consulta individual. Sin embargo, los estudios de investigación científica que se ha llevado a cabo en este tipo de terapias no las ha encontrado efectivas, y la mayoría de estos tratamientos no han sido estudiados cuidadosamente.

Los padres deben de tener cuidado con cualquier terapia que prometa "curar" el ADHD, y si están interesados en probar algo nuevo, deben de consultarlo primero con el médico de su hijo(a).

El Entrenamiento de los padres

El entrenamiento de los padres puede ser difícil a veces, pero criar a un niño(a) con ADHD generalmente trae consigo ciertos retos. Los niños con ADHD puede que no respondan adecuadamente a ciertas formas de crianza. También, debido a que el

ADHD tiende a ser hereditario, puede que los mismos padres tengan problemas con la organización y la consistencia, y necesiten entrenamiento activo para ayudarles con estas destrezas.

Los expertos recomiendan la educación de los padres y grupos de apoyo para ayudar a los miembros de las familias a aceptar el diagnóstico y para enseñarles cómo pueden ayudar al niño(a) a organizar su propio ambiente, a desarrollar habilidades para resolver problemas, y lidiar con las frustraciones. El entrenamiento de los padres también puede enseñar a los padres a reaccionar apropiadamente a las conductas más retadoras de sus hijos y a cómo utilizar técnicas de disciplina. La terapia individual o de familia también puede servir de ayuda.

El ADHD en el aula

En su papel del defensor más importante de su hijo(a), usted debería familiarizarse con los derechos médicos, legales y educacionales de su hijo(a). Los niños con ADHD son elegibles para servicios especiales o para tratamientos especiales en la escuela bajo el decreto Individuals with Disabilities in Education Act (IDEA) y la ley anti-discriminatoria conocida como sección 504 (Section 504). Manténgase en contacto con los maestros de su hijo(a) y las autoridades de la escuela para estar al tanto del progreso de sus hijos(as) y manténgase al día con las necesidades de sus hijos.

Ademas de la utilización de rutinas y de un sistema claro de recompensas, a continuación detallamos algunas tácticas que usted puede compartir con los maestros en la escuela para incrementar el éxito en el aula:

- **Reduzca distracciones en los pupitres.** Reducir las distracciones puede ser tan simple como sentar a su hijo(a) cerca de su maestro en lugar de cerca de la ventana.

- **Utilice una carpeta de deberes para la comunicación entre padres e hijos.** El maestro puede incluir asignaciones y notas de progreso, y usted puede chequearlas para asegurarse de que se ejecutan a tiempo.

- **Divida las asignaciones.** Mantenga las instrucciones claras y breves, dividiendo las tareas más extensas en partes más pequeñas y más manejables.

- **Aporte comentarios positivos.** Manténgase siempre atento a los comportamientos positivos. Pregunte a los maestros que aclamen o celebren el comportamiento de su hijo(a) cuando permanezca sentado, cuando no grite, cuando espere su turno, en lugar de criticarlo(a) cuando no lo haga.

- **Enséñele buenos hábitos de estudio.** Subrayar, tomar notas y leer en alta voz puede ayudar a que su hijo(a) permanezca concentrado y retenga información.

- **Supervise.** Asegúrese de que su hijo va y regresa de la escuela con los libros y materiales correctos. Pida que su hijo(a) sea acompañado por una persona que le ayude a estar enfocado en sus deberes.

- **Tenga sensibilidad con los asuntos relacionados con la auto-estima.** Pida a los maestros que le proporcionen en privado información sobre su hijo(a), y evite pedir a su hijo(a) que haga una tarea en público que pueda ser muy difícil para el o ella.

- **Integre al consejero o psicólogo de la escuela.** Él o ella podrán diseñar programas de comportamiento para atender problemas específicos en el aula.

Siendo el mejor apoyo para su hijo(a)

Usted será buen defensor de su hijo(a) cuando usted cultive buenas relaciones con todas las personas involucradas en el tratamiento de su hijo(a) - incluyendo maestros, doctores, terapeutas y otros miembros de la familia. Aproveche todo el apoyo y la educación disponibles y usted podrá ayudar a su hijo(a) con ADHD a que encuentre el éxito frente a esta condición.

Revisado por: W. Douglas Tynan, PhD
Fecha de revisión: marzo de 2005