



SANI

Sociedad Argentina de Neurología Infantil

Sugerencias para padres de pacientes con Trastorno por Déficit de Atención (TDA/H)

¿Qué es el Trastorno por déficit de atención (TDA/H)?

Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (ADD/H en inglés) es el nombre que se le da a un grupo de comportamientos que se caracterizan por la presencia de tres síntomas principales: distracción, impulsividad e hiperactividad. Por lo tanto algunas características de éstos niños pueden ser:

- Se distraen con lo que está ocurriendo a su alrededor.
- Tienen dificultades para esperar su turno o quedarse en fila.
- Comienzan muchas actividades (muchas veces simultáneamente) y tienen dificultades para completarlas.
- Reaccionan con rapidez sin pensar en las consecuencias.
- Se enojan muy fácilmente.
- Parecen desorganizados.
- Suelen perder sus pertenencias.
- Se mueven constantemente y tienen dificultades para quedarse quietos.
- Hablan demasiado.
- Se aburren muy rápidamente.
- Tienen una tendencia a evitar o postergar actividades que requieren de un esfuerzo mental sostenido.

El TDA/H es común y afecta a muchos niños en edad escolar, y se asocia frecuentemente a problemas de aprendizaje y de conducta.

¿Cuál es la causa del TDA/H?

Actualmente, está aceptada la existencia de un origen neurobiológico en el TDA/H. No hay pruebas que demuestren que el azúcar o colorantes y conservantes de las comidas estén vinculados al TDA/H. Del mismo modo, su origen tampoco se debe a estilos de crianza o modelos parentales, aunque éstos puedan influir en la expresividad de sus síntomas.

Las investigaciones muestran que el TDA/H es más común en niños que tienen familiares cercanos con éste trastorno.

¿Cómo se trata?

El tratamiento del TDA/H es multimodal. Esto quiere decir que para hacer un abordaje efectivo deberán hacerse múltiples intervenciones tales como:

- Orientación a padres
- Tratamiento para mejorar la conducta y el aprendizaje
- Orientación a docentes y establecimiento de programas educativos apropiados
- Tratamiento farmacológico, si es necesario

Tratamiento farmacológico

Algunos medicamentos que se usan para tratar el TDA/H son el metilfenidato y la atomoxetina. Estos medicamentos mejoran la atención y la concentración y disminuyen los comportamientos impulsivos y sobreactivos.

Los fármacos, si bien no curan los síntomas, ayudan significativamente a controlar sus efectos al actuar en el sistema nervioso permitiendo un mejor funcionamiento.

La cantidad de tiempo que una persona toma el medicamento depende de cada caso. Algunas personas solamente necesitan un ciclo de tratamiento corto de uno o dos años mientras que otras necesitan tratamiento durante más tiempo. Por ello es importante que las personas que toman algún tipo de medicación se hagan controles médicos periódicamente.

¿Los medicamentos para tratar el TDA/H tienen efectos secundarios?

Todos los medicamentos tienen efectos secundarios. El metilfenidato puede causar una disminución del apetito, dolor de estómago o dolor de cabeza. Algunas personas tienen dificultad para dormir, lo cual se conoce con el nombre de insomnio. La atomoxetina puede ocasionar dolor abdominal y somnolencia.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo?

Acepte sus limitaciones

Acepte el hecho de que su hijo es activo y lleno de energía, y que posiblemente siempre lo será. La hiperactividad *no es intencional*. No piense que podrá eliminarla, sino simplemente mantener cierto control sobre ella. Toda crítica o todo intento de transformar a un niño demasiado activo en un niño tranquilo o un niño modelo será contraproducente y causará más daño que beneficio. Nada le ayuda más a un niño hiperactivo que la tolerancia, la paciencia y la moderación de los padres.

Siga una rutina diaria estructurada

Dado que el niño con TDA/H tiene dificultad en el manejo del tiempo y organización de las actividades, es necesario ayudarlo a que se organice dándole una estructura a la que se pueda aferrar.

Cuando es pequeño será tarea de los padres organizarle un horario con las actividades que debe cumplir (tanto en la casa como en el colegio). Necesitarán de un apoyo constante del adulto para que adquieran el hábito de realizar cada cosa en su momento. Una vez habituados a esta “organización” podrán manejarse en forma más independiente.

Las rutinas domésticas ayudan a que estos niños acepten el orden. Mantenga, hasta donde sea posible, la regularidad de las horas para levantarse, comer, hacer la tarea, etc. y trate de mantener en su casa un ambiente relativamente tranquilo.

Evite los comentarios negativos

Los niños con TDA/H suelen recibir continuas indicaciones tales como “quedate quieto”, “prestá atención” “dejá de hacer eso” lo cual no beneficia su autoestima y no elimina la conducta inapropiada ya que no pueden controlarla. Por el contrario trate de felicitar a su hijo cuando sí puede hacer lo que se le pide.

Ayudarlos a incorporar algunas estrategias específicas tales como:

- Aprender a establecer prioridades
- Hacer una lista de deberes y tareas
- Planear actividades a corto plazo
- Incorporación del reloj para un mejor manejo de tiempos y horarios
- Dividir en partes actividades o tareas largas con breves recreos en el medio
- Empleo de calendarios o agendas
- Enumerar las hojas de la carpeta y ponerles nombre
- Organizar el material de estudio y lugar de trabajo intentando asignar un lugar fijo para guardar los elementos de mayor uso.
- Controlar que haya guardado todos los útiles escolares antes de retirarse de la escuela para evitar olvidos y pérdida de pertenencias.
- Evite que el lugar de estudio este sobrecargado de estímulos que puedan actuar como distractores (TV, computadora, personas circulando, etc.)

Hable con los maestros de su niño

Informe al colegio sobre el diagnóstico y las dificultades de su niño.

Trate de enterarse de cómo le está yendo a su niño en el colegio durante la clase y durante el recreo y pida a los maestros un informe periódico de su progreso.

Atte,

Sociedad Argentina de Neurología Infantil