

# TDAH: un trastorno con tratamiento

El trastorno por déficit de atención (TDAH) es hereditario en el 80% de los casos

Niños que en las aulas y en casa trabajan como hormiguitas sin que les luzcan los resultados escolares, muy olvidadizas y cuyo problema pasa desapercibido hasta la educación secundaria. O niños muy movidos y con conductas que alteran la clase, por lo que su trastorno se suele descubrir en la educación primaria. El trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH) es tan frecuente que se estima que en cada aula haya al menos un niño afectado. Para diagnosticarlo, tratarlo y evitar el fracaso escolar es fundamental que padres, madres y profesores estén atentos a sus síntomas.

**“DIME CÓMO TE PORTAS Y TE DIRÉ QUÉ TDAH TIENES”.** Todos no siguen un mismo patrón. Algunos afectados por TDAH se distraen con el vuelo de una mosca, se olvidan de los deberes para el día siguiente y de dar los recados del colegio a sus padres. Son los “reyes del despiste”. Otros, sin embargo, se muestran extremadamente inquietos e in-

controlables en los cambios de clase, en una fila, en el comedor y chillan o lanzan comentarios inapropiados. Podría decirse que son los alborotadores del curso. Este es, a grandes rasgos, el comportamiento de los alumnos con un trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) en la escuela, cuyo problema se puede sospechar por su bajo rendimiento académico. Si no se trata a tiempo, puede concluir en un estrepitoso fracaso escolar.

En la actualidad, el TDAH es el trastorno del aprendizaje más frecuente, tras la dislexia. Afecta entre un 5% y un 10% de la población escolar. Se estima que cada profesor tiene en el aula al menos a un afectado, según datos de distintos estudios epidemiológicos. Por ello, tanto los padres como los educadores deben vigilar la posible inatención de sus hijos, su conducta y su bajo rendimiento académico. De hecho, la escuela puede ser un ámbito idóneo para detectarlo. Para lograrlo, es clave conocer las manifestaciones de los distintos tipos de TDAH. Los principales son tres:

- **La hiperactividad** o incapacidad de los niños afectos para estar quietos y callados en clase.
- **La impulsividad** o incapacidad para controlar los impulsos, aguardar un turno y no interrumpir una conversación.
- **El déficit de atención o incapacidad para concentrarse**, organizarse y acabar las tareas que requieren un esfuerzo sostenido.

**DIFERENTES TIPOS DE TDAH.** No todos los afectados por este trastorno tienen los mismos síntomas. En función del que predomine, padecerá un tipo u otro de TDAH. La comunidad científica los ha clasificado así:

- **Predominantemente hiperactivo/impulsivo.** El síntoma dominante es el movimiento excesivo. Se dice de ellos que “no paran quietos” o “hablan por los codos”. Es más visible en educación primaria, aunque es muy



difícil diagnosticar un TDAH con plena seguridad antes de los seis años, puesto que en la primera infancia todos los pequeños tienen rabietas, se muestran inflexibles o incapaces de controlar su conducta en numerosas ocasiones. En el TDAH estas pautas de comportamiento propias de los más pequeños persisten en el tiempo y delatan que algo falla.

- **Predominantemente inatento.** La manifestación sobresaliente es la falta de atención, que se traduce en incapacidad para concentrarse, organizarse y la tendencia a olvidarse los deberes, los exámenes, las notas o cualquier otro encargo para los padres. A diferencia del anterior tipo de TDAH, no tienen conductas tan disruptivas en clase, sino que son como hormiguitas que se esfuerzan en estudiar, pero sin obtener resultados. Cuando se les habla, parece que están en otra parte y en la clase parece que escuchan, pero no se enteran de nada. Se dice de ellos que “sueñan despiertos” o “están en las nubes”. Por sus caracte-

terísticas, este trastorno suele pasar más desapercibido. Los afectados —en su mayoría niñas— pasan de curso y su inatención, incapacidad para organizarse y tendencia al olvido se hace evidente a medida que aumentan las exigencias académicas, por lo que el diagnóstico del trastorno por déficit de atención se suele hacer en la educación secundaria.

- **Combinado.** Es la combinación de los dos anteriores (hiperactivo/impulsivo e inatento) y el más frecuente de todos, encontrar un TDAH del tipo hiperactivo/impulsivo o del tipo inatento puro es más difícil. Es más, el TDAH también puede acompañarse de otros síntomas, como los tics, y se asocia a diferentes trastornos del aprendizaje (sobre todo la dislexia) o trastornos psiquiátricos (la depresión infantil).

**UN TRASTORNO ESCRITO EN LOS GENES.** El TDAH es hereditario en el 80% de los casos y solo en el porcentaje restante se debe a otras causas adquiridas, como el consumo de ■■■■

■ No todos los afectados por este trastorno tienen los mismos síntomas



## ■ El 85% de los niños con TDAH responde bien al tratamiento y controlan sus síntomas

■ ■ ■ tóxicos en el embarazo. Los afectados heredan de sus padres unos genes defectuosos que alteran la producción de unos neurotransmisores o sustancias que hay en el cerebro (la noradrenalina y la dopamina). Esta alteración y la inmadurez de ciertas estructuras cerebrales (el lóbulo frontal) explican la variedad de síntomas de este trastorno y también que los afectados tengan menos desarrolladas las funciones ejecutivas. Estas son las que se relacionan con la capacidad de autocontrol, la resolución de problemas (lo que se traduce en una baja comprensión lectora, dificultad para las matemáticas o estructurar un texto oral o escrito), la capacidad de organización, planificación, fijar objetivos y tomar decisiones.

Comprender que el TDAH tiene una base neurobiológica es fundamental para que los progenitores acepten que su hijo con déficit de atención no puede atender mejor por esta causa y no porque se "les tome el pelo". Pero, por desgracia, con suma facilidad se les adjudican injustas etiquetas como las de olvidadizos, despistados, vagos, etc. Sin embargo, ellos no han elegido ser así y, por lo tanto, no deben considerarse problemáticos, sino niños con un problema que se debe afrontar y resolver.

De hecho, una vez que entienden el alcance de este diagnóstico, muchos padres no solo se sienten culpables por haberles transmitido esos genes defectuosos, sino que, por desgracia, descubren que ellos mismos también sufren un TDAH que no se les diagnosticó ni se les trató en la infancia. Implicar a estos padres con TDAH en el tratamiento de sus hijos es una misión doblemente ardua, pero no imposible, que requerirá tratarlos también a ellos.

**TRATAMIENTO A TRES BANDAS.** El tratamiento del TDAH es fundamental para disminuir los síntomas de este trastorno, evitar complicaciones y mejorar el rendimiento académico del



## CÓMO AYUDAR AL NIÑO CON TDAH

### En casa

- 1 Crear unas normas familiares explícitas y claras.
- 2 Colocar por escrito, en un lugar visible, como un corcho, qué se espera de él en cuanto a horarios, tareas del colegio y en el hogar.
- 3 Ayudarle a organizar su tiempo y las tareas.
- 4 Intentar crear un hábito de estudio.
- 5 Mantener un orden en el entorno del niño y en la rutina de trabajo.
- 6 Explicarle de forma breve y clara las consecuencias de desobedecer una norma y dejarle escoger.
- 7 Verbalizar a menudo todo lo positivo que realiza el niño para reforzar las conductas deseadas y su autoestima.
- 8 Mirarlo directamente cuando se le comunique cualquier norma y mantener el contacto físico (con una caricia o un beso) cuando se reconozca su buen comportamiento.
- 9 Favorecer su autonomía.

### En el aula

- 1 Conviene sentarlos en primera fila, cerca del profesor para que pueda mirarlos y dirigirse a ellos cuando dé explicaciones e informe de las normas. Se recomienda también situarles cerca de alumnos tranquilos y lejos de ventanas, puertas y otros elementos que puedan distraerlos.
- 2 En cuanto a la organización, hay que enseñarles a hacer listas con las tareas por orden de prioridad y a ser conscientes del tiempo. Además, es importante fijar pautas para toda la clase y específicas para el afectado.
- 3 Si el objetivo es captar y mantener su atención, se le debe avisar, formular preguntas durante el discurso, impartir clases entretenidas, variar el ritmo de las exposiciones, el tono y volumen de la voz, y darle consignas muy claras y concisas.
- 4 Para mejorar su autoestima, se deben reconocer los éxitos del alumno en público y reprenderle siempre de forma sosegada en privado, darle responsabilidades que le permitan moverse un poco en el aula, vigilar y evitar los comportamientos negativos de otros niños hacia ellos.
- 5 Con el fin de mejorar su rendimiento escolar, hay que evitar los exámenes largos y con preguntas abiertas donde tengan que organizar sus respuestas de forma ordenada. En vez de ello, fraccionarles el trabajo y sentarlos en un lugar tranquilo y sin distracciones para que puedan realizar el control.

afectado. Hay ejemplos de personajes públicos con este trastorno que han resultado números uno en su profesión, como el baloncestista Michael Jordan, el nadador Michael Phelps o el psiquiatra Luis Rojas Marcos. El tratamiento, que en ocasiones se debe seguir de por vida, puede ser la clave para que estas personas lleven una vida normal.

Para ello, se debe abordar el problema a tres bandas: tratando al afectado e implicar a padres y profesores. El tratamiento se compone de dos partes: una psicoeducativa y, cuando no resulta efectiva, una farmacológica (fundamentalmente metilfenidato, aunque también se administran otros fármacos como la atomoxetina). Lo mejor es decirles que tienen un problema, con un lenguaje comprensible para su edad, y que para resolverlo necesitan tomar una pastilla, de la misma forma que otros necesitan llevar gafas para ver.

No obstante, los padres pueden mostrarse reticentes a la idea de administrar medicación a sus hijos, pero hay suficiente evidencia científica a favor de esta medida. El 85% de los niños con un TDAH responde bien al tratamiento y consiguen un buen control de sus síntomas, mientras que una persona con

## OTROS CONSEJOS PARA AYUDAR A LOS NIÑOS CON TDAH:

- 1-No pretender tener un hijo modélico, sino ayudarlo a vencer límites y conseguir objetivos.
- 2-Acudir a un neurólogo o psiquiatra infantil en caso de sospecha de un trastorno de aprendizaje.
- 3-Informar al hijo afectado de que padece el trastorno en lugar de ocultárselo, lo que le generaría ansiedad.
- 4-Evitar la confrontación y la lucha con el afectado.
- 5-En situaciones límite, no gritar ni perder el control, para no reforzar su conducta negativa, sino retirarle la atención, enviarlo a un sitio aburrido y esperar a que se calme.

Fuente: Anna Sans Fitó, neuróloga del Hospital San Juan de Dios, de Barcelona, coordinadora de la Unidad de Trastornos del Aprendizaje Escolar y autora del libro "¿Por qué me cuesta tanto aprender? Trastornos del Aprendizaje, de Hospital Sant Joan de Déu y edebé.

TDAH, sin tratar, siente como si llevara un motor interno siempre encendido, funciona de manera desorganizada y se siente agotada. Los casos de TDAH, sin tratar y en un entorno marginal, son como una bomba de relojería. En la edad adulta tienen más probabilidades de tener problemas en el trabajo, la vida afectiva y social.

Hay que tener en cuenta que la mayor parte de los casos de TDAH no desaparecen con la edad. Diferentes estudios epidemiológicos señalan que el 75% de los pequeños con el trastorno lo sufren en la adolescencia y el 50% en la etapa adulta. Por ello, sentar unas bases terapéuticas y de conducta adecuadas desde la infancia puede ser crucial para ayudar a labrar un futuro lo más normal posible para estos afectados. ■

MÁS INFORMACIÓN  
[www.consumer.es](http://www.consumer.es)