



## Conociendo el TDAH (Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad)

### Papá, ¿conoces el TDAH?

En esta edición abordaremos el tema de los niños con este Síndrome (conjunto de síntomas), conocido como "Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad".

La razón es por la necesidad que varios padres de familia que nos han comentado sus inquietudes al no saber cómo atender y cómo entender a uno de sus hijos cuando presentan este síndrome.

Este padecimiento es una realidad, y aparece bien descrito en los libros de medicina, en las publicaciones médicas serias, y tiene que ver con cierto tipo de niños cuyo comportamiento es difícil y es complicado. Es importante señalar que aproximadamente entre un 4 y un 8% de los niños en edad escolar tienen este padecimiento.

Es probable que algunos padres de familia piensen que sus hijos con mal comportamiento puedan tener este síndrome. Esas son dudas que deben aclararse.

Por un lado, es importante no ignorar que existe este síndrome. Es probable que alguno de nuestros hijos lo pueda tener, sin embargo, es importante no sobrediagnosticarlo y no asegurar un diagnóstico cuando el niño no presenta realmente los síntomas.

Para tratar a este tipo de niños hay una serie de cosas que debemos tener en cuenta: los medicamentos, la terapia del comportamiento, etc. Si todo esto se le administra a un niño que no tiene este problema, lejos de beneficiarlo, podríamos perjudicarlo.

Por otra parte, si se piensa que el niño es rebelde, es inquieto y es distraído cuando en realidad está manifestando los síntomas del trastorno, se le estará privando de un tratamiento que podría cambiarle mucho su comportamiento y afectar para bien su propia vida.

Los padres de familia debemos entonces saber que

existe este problema y tener al menos un conocimiento general del Síndrome, para que podamos ayudar a nuestro hijo con este problema.

Del mismo modo, es necesario tener claridad de cuáles son las características de este síndrome para que puedas revisar nuevamente la situación de tu hijo, en caso de que te hayas apresurado y dicho que tu hijo lo padece.

### ¡Conozcámoslo!

En realidad se desconoce la razón por la cual se presenta este problema, pero lo que sí se ha demostrado es que los niños varones sufren de este problema tres veces más que las niñas.

Los niños con hiperactividad no son niños que tengan algún retraso mental, ni están tontitos. Ellos entienden la instrucción, pero no tienen la capacidad para llegar a la meta que se les propone.

Si a un niño con hiperactividad tú le pides que permanezca sentado, te entiende lo que le estás pidiendo, pero no lo va a lograr y tarde o temprano va a desobedecer esa indicación. La razón es porque no va a poder prestar atención durante mucho tiempo.

No es porque sea grosero, no es por una mala educación. Cuando el diagnóstico está bien hecho, nosotros los adultos debemos entender que ese niño no es un maleducado, que no está haciendo un berrinche o alguna manipulación, sino que a diferencia de otros niños, simplemente le es imposible desempeñar cierto tipo de comportamiento que otros niños de su edad sí pueden lograr.

Por supuesto que todos los niños, comúnmente tienen comportamientos inadecuados; son inquietos, a veces poco atentos a las indicaciones que se les da, juguetones.

Todos los niños pueden pasar por esas etapas, pero la diferencia es que quienes padecen este síndrome, presentan síntomas mucho más agudos y mucho más prolongados.

No es un asunto de que en algún momento dado el



niño esté inquieto, o está irritable, sino que esa es su habitual manera de vivir y convivir.

La diferencia entonces es que los síntomas que se presentan son por períodos más largos y de una forma más aguda y fuerte.



Los síntomas que estos niños presentan bloquean la habilidad de poder desenvolverse social y académicamente. Estos niños tienen problemas para desenvolverse de una forma normal como otros niños. Suelen tener debido a su conducta, problemas en la escuela, en la calle y en casa.

Por esta razón, los adultos debemos estar muy atentos cuando tenemos un caso así en nuestra propia casa, porque si dejamos que las cosas evolucionen, esos niños van a tener muchos problemas en su convivencia diaria.

Entendamos, estos niños son diferentes a los demás y necesitan nuestra ayuda.

### 3 tipos de TDAH

Existen tres tipos distintos, o formas en que se presenta el Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad:

#### PRIMER TIPO

“Inatento”: Predomina el DH (Déficit de Atención) Sus síntomas principales son:

- Incapacidad de prestar atención a los detalles; tendencia a cometer errores en la escuela o en otras situaciones simplemente por descuido.
- Dificultad para prestar atención de forma continua durante tareas o actividades de juego. Su dificultad no es manipuladora, no es una dificultad inventada, es una dificultad real, y los adultos debemos de entenderlo muy bien para tener la paciencia y el amor para ayudar a estos niños.
- Aparentes problemas de audición, ya que son tan distraídos que uno no sabe si el niño escucha o no escucha.
- Dificultad para seguir instrucciones.
- Tienen problemas relacionados con actividades

que incluyan organización.

- Tendencia a evitar actividades que requieran esfuerzo mental o completa concentración.
- Tienden a perder objetos como juguetes, cuadernos o demás cosas de la escuela. Son tan distraídos que frecuentemente pierden cualquier tipo de artículos.
- Olvido de las actividades diarias. El niño ya sabe cuáles son sus deberes, pero se le olvida cumplirlos.

#### SEGUNDO TIPO

“Hiperactivo impulsivo”: Predomina la hiperactividad. Estos son los síntomas:

- Intranquilidad, constante movimiento, gestos corporales que denotan rapidez.
- Dificultad para permanecer sentado. Un niño con hiperactividad no logrará estar sentado quietamente por 10 minutos. Va a estar moviendo las piernas, va a levantarse para caminar.
- Corren o suben escaleras en forma excesiva, no están quietos en ningún momento.
- Tienen dificultad para jugar de forma tranquila. Incluso sus propios compañeros de juego, en el recreo de la escuela, o sus hermanos en casa, se quejan de que son niños muy bruscos, muy impulsivos, que son muy acelerados para jugar.

- Se les percibe siempre con prisa.

- Son niños que hablan mucho. Hablan en exceso. Esto puede ser un poco cansado para aquellos que rodean a este niño, pues éste habla, habla y habla. Interrumpen frecuentemente a los que están hablando.

- Responden impulsivamente a preguntas sin escuchar previamente lo que se les está preguntando. Tú como padre le preguntas algo a tu hijo y antes de entender la pregunta ya te está respondiendo algo.

- También tienen dificultad al esperar por turno o esperar en una fila. No saben esperar, se impacientan muy pronto.

#### TERCER TIPO

“Déficit de Atención e Hiperactividad”: Este tercer tipo es una combinación de los dos anteriores, por tanto

incluye el déficit de atención y la hiperactividad.

Los síntomas son todos los que señalamos en ambos casos: distracción, olvidos, muchos errores, impulsividad e hiperactividad.

## Preguntas frecuentes sobre el diagnóstico

No es el padre de familia la persona adecuada para hacer el diagnóstico, pero sí es el padre de familia quien debe sospechar del problema para poder buscar una valoración adecuada y, si efectivamente el diagnóstico se confirma, poder dar el tratamiento adecuado.

Si el diagnóstico no se confirma y el médico adecuado dice que el niño no tiene el problema, deberemos enfocarnos a corregir lo que como padre estamos haciendo mal, pues la conducta de nuestros hijos está reflejando que es (son) inadecuada(s) alguna(s) situación(es) en casa.

A pesar de que puede ser retador criar a este tipo de niños, es importante recordar que los niños que padecen este síndrome no son malos o están actuando con chantaje, sino que realmente tienen un problema.

Una vez que sepamos que el niño tiene este problema, como adultos debemos de tener la madurez para entender que no estamos ante un niño malcriado, que le gusta manipular, sino que debemos estar ahí para ayudarlo.

¿Quién hace el diagnóstico? En la mayoría de los casos, ese diagnóstico lo debe hacer el médico de la familia. Un médico con el cual se mantenga un contacto frecuente, que conozca cómo es la familia, cómo se han desarrollado los hijos. Eso sería lo adecuado porque no existe una prueba específica de laboratorio para diagnosticar a ese niño.

¿Hay algún examen que arroje el resultado? En el caso del Déficit de Atención con Hiperactividad, no hay un examen que podamos hacerle al niño para determinar si lo tiene o no. Es muy diferente a ciertas enfermedades como por ejemplo, la tifoidea, que con un examen de reacciones febriles se obtiene el resultado positivo o negativo.

¿Qué factores se deben tomar en cuenta? Lo que pesa mucho para llegar al diagnóstico es lo que los adultos cercanos a ese niño observan, es decir, los padres, los maestros que conviven diariamente con ese niño, pueden manifestar al médico (que conoce perfectamente el diagnóstico) los comportamientos

que presenta el niño.

¿Y si el diagnóstico no está claro? Cuando el diagnóstico no está claro, es necesario recurrir a especialistas: Un psiquiatra o un neurólogo infantil pueden ser personas que puedan ayudar para llegar a una conclusión sobre este problema.

## Elementos que diagnostican el TDAH

Para que un niño pueda ser diagnosticado como portador del Déficit de Atención con Hiperactividad, se necesita lo siguiente:

- Demostrar comportamientos que incluyen algunas de las variedades que ya mencionamos en el apartado de los 3 tipos de TDAH.



- Estos comportamientos deben ser más intensos que en otros niños de la misma edad. Es decir, esa inquietud será más notable y más prolongada que el común de los niños.

- Ese tipo de comportamiento (hiperactivo), o ese cuadro de síntomas en ese niño, debe de durar cuando menos 6 meses continuos.

- Los comportamientos deben afectar negativamente por lo menos dos áreas de la vida del niño (social y académica), donde hay tres posibilidades: la escuela, la casa o la calle.

- Los comportamientos no deben de estar relacionados con estrés en el hogar. Si un niño vive en un hogar en donde hay muchos problemas, hay divorcio, o quizás falleció alguien querido recientemente, o se vivió alguna situación desagradable, no nos hayamos en un campo "normal" para el desarrollo de un niño.

De hecho es muy probable que los niños de 7 u 8 años de edad que sufren estrés en el hogar, manifiesten comportamientos muy similares a los que presenta un niño con déficit de atención.

- El médico debe hacer una buena historia clínica. La historia clínica es muy importante porque en ella se hacen muchas preguntas y entre otras cosas se investigarán los antecedentes familiares del niño. Incluso se ha encontrado que hay un patrón familiar en la aparición de este problema.

- También se debe hacer un buen examen físico para descartar alguna otra posibilidad de que el niño esté actuando de forma inadecuada y que tenga una explicación en el cuerpo, como por ejemplo el crecimiento de la glándula tiroides.

## Cómo surge el TDAH

Es importante aclarar que este síndrome no es el resultado de malos padres. Tampoco es el resultado, como en algún tiempo se pensó, de que se consumiera demasiada azúcar por parte de los niños.

Incluso algunos médicos que tratan ese problema suprimen cierto tipo de alimentos que no han demostrado realmente un fundamento científico de que influya para bien en la evolución de estos problemas.

Este síndrome tiene orígenes biológicos que, aunque no están claramente entendidos, se ha demostrado en el cerebro de estos niños en donde ciertas áreas específicas del cerebro están más pequeñas que un niño que no tiene este síndrome.

También se ha demostrado que algunas sustancias químicas en el cerebro (neurotransmisores) tienen cierto desnivel en los niños con este problema.

La causa no se sabe, pero sí se ha demostrado que hay esas pequeñas diferencias.

Lo que sí se ha demostrado es una tendencia de antecedentes familiares. En ocasiones el papá o la mamá o algún pariente cercano tienen este problema y alguno de los hijos también.

En investigaciones recientes se vincula (aunque no se ha demostrado que sea la causa) el fumar durante el embarazo a que posteriormente el niño desarrolle este problema. Otros factores de riesgo incluyen el parto prematuro, bajo peso al nacer y daño en el cerebro en el momento del nacimiento.

Algunos estudios también sugieren una relación entre este problema y el ver televisión excesivamente.

La realidad es que la Academia Americana de Pediatría, un organismo muy serio y de alto prestigio, recomienda que niños menores de 2 años no vean televisión.

En relación a niños mayores de 2 años, esta misma Academia sugiere que el tiempo que los niños pasen viendo televisión sea en el mejor de los casos de un

máximo de 1 hora y en el peor de los casos un máximo de 2 horas, y claro, con una programación saludable.

Lamentablemente hoy en día hay una adicción tremenda hacia la televisión. Los padres evaden su responsabilidad para cuidar a los hijos, para estar cerca de ellos y simplemente los sientan a ver televisión.

## Otros problemas vinculados

A menudo el Síndrome de Déficit de Atención con Hiperactividad, va acompañado de otros trastornos o problemas, que hacen que el manejo del síndrome se vuelva más delicado y complicado, al grado que si no se atiende, las consecuencias serán más graves.

Los trastornos a los que nos referimos son: trastorno negativista desafiante y trastorno de la conducta.

Ambos trastornos tienen que ver con una conducta retardada por parte del niño o niña de no tener ningún respeto por las autoridades, por los mayores, ni por sus compañeros.

La diferencia entre ambos es que el trastorno de la conducta es una etapa más severa y fuerte de esa actitud desafiante. Esto ocasiona que los niños sean muy agresivos e irrespetuosos con todo tipo de personas.

Los niños que sufren trastorno de conducta son más propensos a tener problemas con personas que representan la autoridad y eventualmente cuando sean mayores, con la ley.

Si no se les ayuda, si no reciben el tratamiento médico adecuado y la terapia de conducta adecuada, estos niños van a acabar en graves problemas con la ley y con las autoridades. Estos niños necesitan nuestra ayuda para que no se conviertan en criminales y delincuentes.

Otros, son los trastornos afectivos que también pueden desarrollar estos niños, y se relacionan mucho con problemas de depresión.

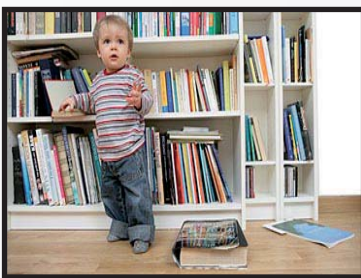
Aproximadamente 18% de los niños con Déficit de Atención e Hiperactividad, particularmente aquellos que son inatentos, padecen de depresión, tienen una autoestima baja y tienen problemas de aprendizaje en la escuela.

Qué importante es que estemos atentos a este problema. La bondad es que hay buenos tratamientos para este síndrome y para la depresión.

Además los niños con Déficit de Atención e Hiperactividad pueden desarrollar trastornos de ansiedad. Estos trastornos afectan al 25% de los niños con este problema. Uno de cada cuatro.

Los síntomas incluyen: preocupación excesiva, miedo, pánico, los cuales pueden desencadenar palpitaciones, sudores, dolores de estómago y diarrea. Pueden tener ciertos tics nerviosos, ciertas actitudes que reflejan su ansiedad.

Son niños que de alguna forma en su infancia se dan cuenta que no son igual que los demás niños y empiezan con este tipo de ansiedad porque tienen problemas en la escuela, en la casa, en la calle, en todos lados.



A parte porque se les reclama, se les recrimina, se les llama la atención severamente, porque entienden lo que los adultos esperan de ellos pero siempre fracasan cuando lo intentan y esto los lleva a la depresión, o a la ansiedad.

Por último, aunque no es un trastorno en sí, los niños con TDAH tienen problemas de aprendizaje.

Como padres o maestros debemos redoblar esfuerzos para ayudarlos. Estos niños no tienen un déficit mental, no tienen un coeficiente intelectual por debajo de lo normal; su problema es que se les dificulta mucho el prestar atención y concentrarse.

## Tratamiento

En medio de este panorama es importante que sepamos que existe tratamiento médico que favorece muchísimo la evolución de este problema.

No existe una curación, no existe algún medicamento que ofrezca cura total, pero sí existe tratamiento farmacológico que mejora en un alto porcentaje la condición del niño y también existe una terapia conductual que ayuda a que los niños mejoren su comportamiento.

Con respecto a los medicamentos, hay de varios tipos: los que se les conoce como los estimulantes que desde hace ya muchos años han demostrado su eficacia para mejorar estos problemas; éstos tienen varios efectos adversos que el médico los conoce

bien y deberá comentar con los padres para ver cuál es el medicamento más adecuado.

Existen además los medicamentos no estimulantes. Desde el año 2003 se ha probado que estos medicamentos puedan utilizarse para este problema y se ha visto que tienen menos efectos adversos que los anteriores.

Además, hay una corriente dentro de la medicina que utiliza los antidepresivos para el tratamiento de este problema y sí se ha mostrado cierta efectividad pero también ha demostrado tener otro tipo de problemas, por lo cual los antidepresivos no se sugieren mucho en el tratamiento de este padecimiento.

Existe la terapia del comportamiento. Esta terapia intenta cambiar patrones de conducta mediante lo siguiente:

- La reorganización del ambiente escolar y del hogar en el que el niño se desenvuelve. Es decir, si hay un niño que tiene este problema, hay que saber reorganizar adecuadamente su contexto escolar y en la casa para que le sea más fácil concentrarse y le sea más fácil mantener una conducta adecuada.

- La comunicación de instrucciones y órdenes deben de ser muy claras. A un niño con este déficit, tú no puedes darle una orden sin estarlo viendo y que él también te mire a la cara. Es muy bueno que al darle una orden al niño, él abandone todo tipo de actividad que esté haciendo, e igualmente usted, y de frente le dé con claridad las órdenes e indicaciones para que él esté bien consiente.

- Hay que desarrollar un sistema de recompensas para premiar las conductas adecuadas y también una serie de sanciones o castigos para evitar que el niño insista en conductas impropias.

## 12 estrategias para ayudar a un niño con TDAH

A continuación presentamos una serie de estrategias importantes para ayudar a estos niños:

- 1) Crear para estos niños una disciplina o rutina. Los niños deben tener una disciplina clara de actividades de lunes a viernes para levantarse, acostarse, ir a la escuela, hacer la tarea, de realizar alguna actividad deportiva. Siempre con un horario, para que la mente del niño se familiarice con eso y fácilmente pueda él ordenar sus días.

2) Ayudarles a organizarse. Los materiales escolares, las vestimentas, los juguetes, etc. debe aprender a ponerlos en un mismo lugar todos los días. Y que el niño se haga responsable, quizá usted lo acompañará al principio para que el niño cumpla perfectamente cada cosa para ser bien organizado.

3) Evitarle distracciones. Apague todo tipo de música, apague la televisión, la radio, computadoras, etc.

4) Limite opciones. Cuando usted le ponga opciones a su hijo sobre por ejemplo, qué comer, póngale dos opciones solamente, no le ponga cinco o seis para evitar que el niño acelerado vuele su imaginación.

5) Cambie su forma de relacionarse con su hijo; sea concreto. En lugar de dar largas explicaciones y de estrategias indirectas para buscar que el niño obedezca, simplemente sea conciso en lo que habla con su hijo y déle instrucciones claras. Eso le va a ayudar mucho a su hijo. Evítese largos sermones, sea concreto y claro.

6) Utilice mucho las metas y las recompensas. El niño se portó bien, hizo su esfuerzo; hay que recompensarlo.

7) Ejercer la corrección adecuada. Los niños deben saber que las conductas inadecuadas le ocasionarán momentos desagradables, recibiendo castigos y cosas que no le agradan, no pudiendo realizar alguna actividad que le gusta.

8) Ayude a que su hijo descubra sus talentos. Dios nos ha hecho de una forma en que todos tenemos debilidades, como estos niños con el Déficit de Atención; pero también ellos tienen sus virtudes. Estos niños en muchas ocasiones son muy cariñosos, demuestran abiertamente sus sentimientos y tienen muchas habilidades, por ejemplo, para el deporte, para tocar algún instrumento musical. Enfoque esa energía a buen aprovechamiento de sus virtudes.

9) En la escuela, hay que evitar distraerlos lo más posible. Una forma de ayudarlos es que el niño se siente cerca del maestro (lugares delanteros); si lo ponemos cerca de una ventana, el niño siempre estará distraído.

Debe de haber una comunicación frecuente entre los maestros y los padres de familia para saber cómo van la conducta y las responsabilidades del niño.

Si el niño regresa de la escuela con mucha tarea, ayúdelo. Divida esa tarea en pequeñas porciones a lo largo de la tarde para que el niño mantenga una concentración.

10) Siempre exalte las cosas positivas que el niño haga.

11) Enséñele buenos hábitos de estudio. Que aprenda a tomar notas, leer en voz alta, eso le puede ayudar a permanecer concentrado y retener la información.

12) Sea sensible a la autoestima del niño. Son niños que se sienten diferentes pues efectivamente, son diferentes, y eso los puede tentar a la depresión, a la ansiedad.

### Mi hijo, mi gran tesoro

Todo hijo que llega a un hogar es una gran bendición de Dios. Las Sagradas Escrituras así lo muestran:

“He aquí, herencia de Dios son los hijos; cosa de estima el fruto del vientre.” Salmo 123:3

Dios, el Creador, te dio a ti papá, a ti mamá, el gran privilegio de tener un hijo. Si además ese hijo viene con un Déficit de Atención e Hiperactividad, ten por seguro que Dios no es injusto, seguramente te dará lo que necesitas para criar adecuadamente a ese hijo.

Recuerda que lo que más necesita un niño así, es el amor y la paciencia de sus padres, de aquellos que están más cercanos a él.

Ora a Dios y él te ayudará a ser un buen padre. Si tú se lo pides, Él te dará el amor y la paciencia para poder ayudar a ese pequeño.

Son niños, son personitas con un problema. Todos queremos ayuda cuando la necesitamos; estos niños requieren ayuda del padre, ayuda del maestro, ayuda del médico.

Ayudémosles, realmente le podemos cambiar la vida a un niño con este problema. Si lo dejamos así, sin atención, el niño no va a vivir bien.

Dios nos los ha encargado; son niños que necesitan nuestra ayuda.

Que Dios te ayude a cuidar y criar a tu hijo, a darle una buena educación y una buena formación. Mucho de su futuro dependerá de lo que tú hagas en su niñez.

Que Dios te bendiga.

*Dr. Salvador Cárdenas*

## **Esperanza para la Familia, A. C.**

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Apartado Postal #41 C.P. 64581 Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.com>

Correo Electrónico: [info@esperanzaparalafamilia.com](mailto:info@esperanzaparalafamilia.com)