



TDAH: Un trastorno que necesitamos conocer y divulgar

El Trastorno por déficit de Atención con o sin Hiperactividad, TDAH, es el trastorno neurobiológico más frecuente en la niñez, aunque en un 50 % de los casos se prolonga en la adultez, originando problemas de orden familiar, social y laboral.

Los síntomas cardinales provocan en los niños conductas de hiperactividad, impulsividad e inatención. Frecuentemente se les describe como niños que no prestan atención, distraídos, vagos, que suelen molestar en clase o ser el foco de atención en las aulas por su conducta.

Los síntomas de tdah no son exactamente iguales en todos los niños, por lo cual un niño puede ser muy activo, hablar mucho y molestar a otros, como otro puede ser muy fantasioso, pero tranquilo e introvertido y un tercero podría mostrar ambas características; y aun así todos ellos pueden tener tdah.

También es bastante habitual que su rendimiento académico no refleje su verdadera capacidad. Los problemas de atención y concentración son acentuados, sobretodo en tareas monótonas y/o que no despierten interés en ellos. Si no se detectan a tiempo, estas dificultades pueden ocasionar un fracaso escolar.

El origen de este trastorno aún se encuentra en estudio, aunque los investigadores coinciden en la confluencia de varios factores: el genético o hereditario, factores psicosociales (estrés, trastornos psicopatológicos de los padres, etc.), factores ambientales (exposición a niveles elevados de plomo, prematuridad o bajo peso al nacer, etc).

La convivencia con un niño o adolescente con TDAH suele ser bastante difícil, ya que generalmente ocasiona serios problemas durante su desarrollo, en su conducta, en el rendimiento académico y dificultades en sus relaciones sociales dando como resultado desajustes emocionales, que afectan de manera bastante importante a todas o varias áreas de la vida cotidiana.



A nivel biológico se describe como alteraciones en la función de dos neurotransmisores cerebrales, que son la noradrenalina y la dopamina. Estos son los responsables del autocontrol y de inhibir las conductas inapropiadas.

A la hora de diferenciar a un niño travieso de uno con TDAH, es importante observar que la hiperactividad se presenta como un nivel inapropiado de actividad (no paran quietos); en el caso de la impulsividad, les cuesta mucho poder controlar sus emociones, pensamientos y sus reacciones, es decir tienen conductas impulsivas, no "piensan" lo que hacen o dicen, suelen retar a los mayores, interrumpir conversaciones y a la hora de llamarles al orden pueden presentar negativismo desafiante. También presentan grandes dificultades a la hora de concentrarse y prestar atención, de ahí los problemas en el ámbito educativo.

Según las estadísticas alrededor de un 5% de la población infantil padece TDAH, aproximadamente entre uno y dos niños por aula, y afecta en mayor medida a los varones que a las niñas.

Es importante tener en cuenta que generalmente son rechazados por los otros niños, les cuesta mucho hacer amigos o participar en actividades grupales y esto suele acarrear problemas asociados, como : baja autoestima, depresión, agresividad, por nombrar las más comunes.

Si se observan estos síntomas, tanto en casa como en la escuela o en ámbitos donde establezcan vínculos sociales, es recomendable consultar con un especialista en tdah, y descartar mediante consulta médica patologías que pudieran provocar esos síntomas. Es adecuado, si se está valorando el comportamiento del niño y su perfil neuropsicológico, solicitar información sobre el rendimiento en las áreas de lectura, escritura y cálculo numérico, ya que en muchos casos el tdah se asocia de forma paralela con trastornos del aprendizaje y discalculia.

Los padres de niños que hayan sido diagnosticados de TDAH deben tomar conocimiento de una serie de reacciones que en ellos mismos se pueden generar, como conductas paternas ansiosas y/o agresivas que son sumamente perjudiciales para el niño.

Por eso es muy importante tener una actitud positiva. Esto se suele conseguir consultando con los profesionales que atenderán al niño o participando de reuniones de padres en una situación similar, pero también hay una serie de



recomendaciones para llevar mejor el día a día con un niño afectado por TDAH., sobre todo aprendiendo a manejar el enfado y la angustia manteniendo una actitud positiva.

Es fundamental entender a estos niños, para ello es preciso conocerlos; su cerebro necesita constantemente la novedad, viven en un presente continuo.

Otra de sus necesidades es la actividad física, los niños con TDAH, precisan moverse constantemente, puesto que les resulta difícil permanecer sentados y prestar atención por un tiempo medianamente prolongado.

Resumiendo, en caso de detectar las dificultades y comportamientos antes descritos en niños u adolescentes es aconsejable pedir ayuda y orientación profesional, en ningún caso esperar a que madure con el tiempo, ya que si estamos frente a un tdah, el tiempo empeorara el cuadro y la prevención no hace ningún daño, es a partir de los cinco o seis años donde se puede realizar un diagnóstico diferencial más preciso.

Las formas de intervención son variadas y según tengan otras dificultades asociadas, las más eficaces son las terapias psicoeducativas, intervenciones con la familia, y en el ámbito escolar el dar inicio al protocolo específico para tdah en el centro escolar.

La terapia farmacológica es también una herramienta de primera elección en el ámbito sanitario, pero siempre deberá ser prescrita y supervisada por un profesional médico, en el caso que éste valore su conveniencia.

Es muy importante, como adultos a cargo de estos niños y adolescentes, aprender a llevar el día a día, con una buena gestión de los enfados, frustración y de la ansiedad, para servir como modelos de contención y superación ante los más pequeños.

ESTELA PORTILLO ENCINA

-Psicóloga especialista en TDAH, Inteligencia Emocional, Mindfulness, Técnico Superior en Coaching y Mediadora.

-Coordinadora de ANHIDA (Asociación Niños con Hiperactividad y Déficit de Atención).