

17.17. Trastorno por déficit de atención sin/con hiperactividad

Es el trastorno del desarrollo neurológico más frecuente en la infancia/adolescencia (3-7 %).

Las causas se desconocen, aunque probablemente se deba a la interacción de factores biológicos y psicosociales. Se inicia antes de los 12 años, pero puede persistir en la adolescencia y edad adulta.

El trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) se caracteriza por presentar: hiperactividad, impulsividad y déficit o falta de atención.

Estos síntomas son normales en la mayoría de los niños, pero en el TDAH son más intensos, se manifiestan en la mayoría de ambientes y se prolongan durante meses.

Generalmente, son los progenitores quienes suelen detectar un posible TDAH, aunque en ocasiones son los profesores o psicólogos escolares, pero serán los profesionales (pediatra, psiquiatra infantil o neurólogo) los que realizarán un diagnóstico definitivo.

El tratamiento, que siempre tiene que ser individualizado, ayuda a mejorar los síntomas y a reducir la aparición de otros trastornos asociados. Se basa en el entrenamiento conductual de progenitores y profesores. El tratamiento farmacológico no suele indicarse antes de los 6 años.

¿Qué puedo hacer?

- Aprender a **manejar** las propias emociones negativas (enfado, culpa) y mantener una **actitud positiva**.
- **Reconocer** el trastorno del hijo, **comprenderlo y aceptarlo**:
 - Corretean constantemente, incapaces de estar quietos. Hablan sin parar, son ruidosos. Cambian rápidamente de una actividad a otra.
 - Se distraen con facilidad y olvidan las cosas con frecuencia.
 - Tienen problemas para seguir órdenes e instrucciones, organizar y terminar actividades encomendadas.
 - Son impacientes, incapaces de esperar su turno. Interrumpen. Pueden hacer comentarios inapropiados. Dificil control de las emociones. Se resisten a la disciplina. Escasa tolerancia a la frustración.
- **Cómo puede ayudar**:
 - Encuentre el equilibrio entre el exceso de autoritarismo y la permisividad.
 - Simplifique las reglas. Asegúrese de que las entienda. Debe quedar claro qué normas pueden ser negociadas y cuáles no, así como las consecuencias de no cumplirlas.
 - Fomente el diálogo.
 - Mantenga una rutina y un horario.
 - Enséñele a ser organizado u organizada y fomente sus habilidades sociales.

- Refuerce positivamente y de inmediato las conductas adecuadas, ofrezca alternativas a los comportamientos inadecuados. Evite los castigos y la crítica constante, mejorará su autoestima.
- Colabore con él para hacer una tarea paso a paso.
- Supervise activamente su comportamiento, pero favorezca la independencia y el comportamiento responsable.
- **Colabore** de manera estrecha con profesores y profesionales de la salud. Valore periódicamente su conducta. Refuerce con énfasis los logros y consensúe con él o ella las estrategias para superar las dificultades encontradas
- Busque **apoyo** a través de asociaciones de familias con hijas o hijos con TDHA.



¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Para efectuar un diagnóstico temprano. Ayuda a prevenir complicaciones (mal rendimiento académico, dificultades en el desarrollo social y emocional, depresión, comportamientos conflictivos).
- Si existen dudas sobre el tratamiento o se ve incapaz de controlar la situación.

¿Dónde conseguir más información?

- <https://www.familiaysalud.es/sintomas-y-enfermedades/cerebro-y-sistema-nervioso/tdah/el-nino-y-adolescente-con-trastorno-por>
- <https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/trastorno-por-deficit-atencion-con-hiperactividad>
- <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/attention-deficit-hyperactivity-disorder-adhd/index.shtml>
- <https://www.feaadah.org/es/difusion/865>