

Comprendiendo el TDAH



Qué es el TDAH
Cómo y quién diagnostica
Cómo se trata

Qué es ADANA



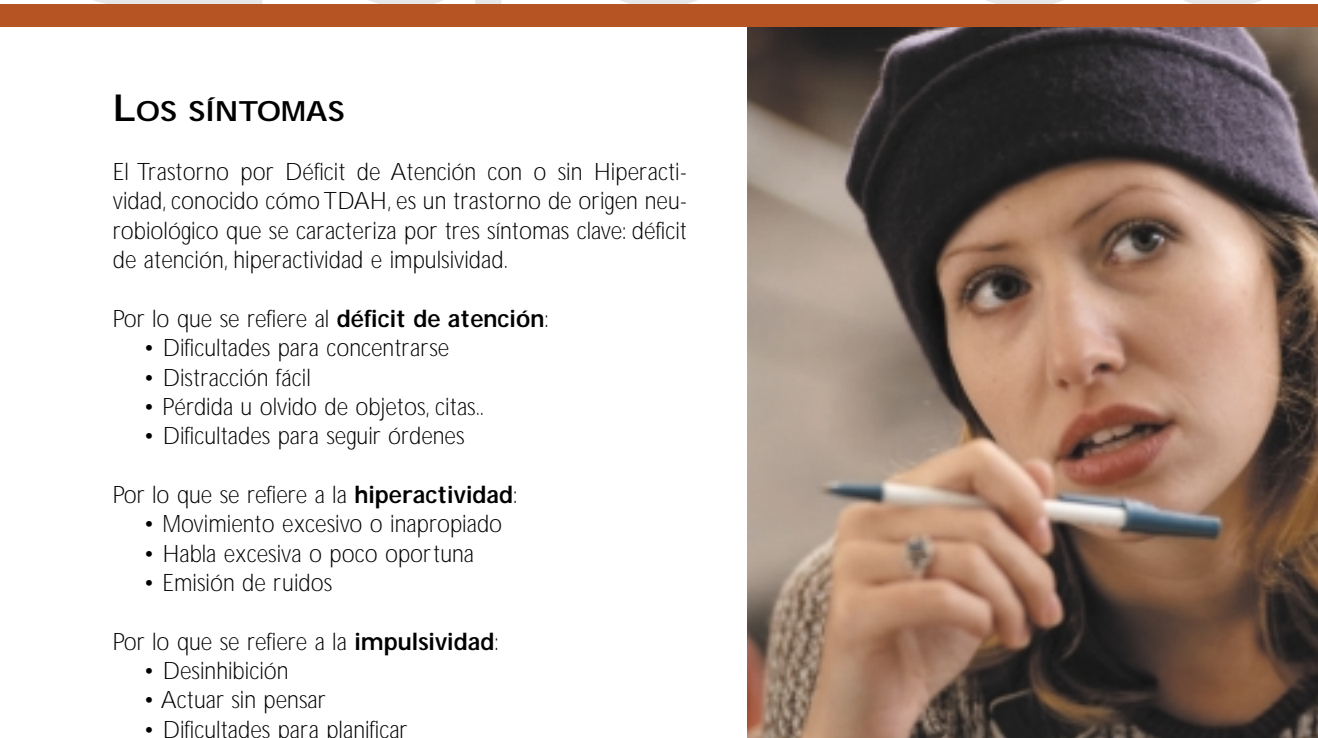
ADANA tiene la finalidad de mejorar la calidad de vida de las personas con TDAH (Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad). Creada para informar, formar y ayudar a todos los que estén interesados en este trastorno, pretende desarrollar todos los medios posibles para reducir los efectos negativos que el TDAH provoca en niños, jóvenes y adultos, para que éstos se integren felizmente en su vida diaria.

FUNDACIÓN PRIVADA SIN ÁNIMO DE LUCRO

Nuestro objetivo es sensibilizar a los padres, profesionales de la salud, maestros, profesores, escuelas y en general a la sociedad para que se dé un cambio de actitud y se aprendan estrategias para su manejo.

Para conseguirlo ADANA se estructura en dos grandes ejes: **la atención directa a los afectados y a sus familias y la formación en estrategias educativas eficaces.**

Qué es el TDAH



LOS SÍNTOMAS

El Trastorno por Déficit de Atención con o sin Hiperactividad, conocido como TDAH, es un trastorno de origen neurológico que se caracteriza por tres síntomas clave: déficit de atención, hiperactividad e impulsividad.

Por lo que se refiere al **déficit de atención:**

- Dificultades para concentrarse
- Distracción fácil
- Pérdida u olvido de objetos, citas..
- Dificultades para seguir órdenes

Por lo que se refiere a la **hiperactividad:**

- Movimiento excesivo o inapropiado
- Habla excesiva o poco oportuna
- Emisión de ruidos

Por lo que se refiere a la **impulsividad:**

- Desinhibición
- Actuar sin pensar
- Dificultades para planificar

Qué es el TDAH

Todos presentamos de vez en cuando síntomas como los descritos, de aquí que el DSM-IV-TR (Manual de Diagnóstico y Estadístico de la Asociación Americana de Psiquiatría, 2002) establezca que éstas dificultades deben aparecer antes de los 7 años, mantenerse durante más de 6 meses, presentarse en 2 o más ambientes y repercutir negativamente en la vida diaria de la persona.

La presencia de uno u otro síntoma dará lugar a los tres subtipos de TDAH: TDAH en el que predomina el déficit de atención, TDAH en el que predomina la impulsividad e hiperactividad y TDAH combinado, en el que todos los síntomas se presentan con intensidad similar.

El TDAH afecta al 3-7% de la población infantil, hecho que lo sitúa como el trastorno mental más frecuente en la infancia. Dos terceras partes de éstos niños seguirán presentando dificultades en el control de la atención, de la impulsividad y de la hiperactividad en la edad adulta, por lo que actualmente es considerado como un trastorno crónico.

Las personas que lo sufren suelen presentar, además, baja autoestima, poca motivación, dificultades en las relaciones sociales, problemas de conducta o bajo rendimiento académico o laboral.

Es importante decir que las personas con este trastorno también tienen grandes virtudes y aspectos positivos como:

- Gran expresividad afectiva
- Capacidad para realizar diversas actividades al mismo tiempo
- Pensamiento rápido, intuición
- Creatividad
- Sensibilidad
- Sinceridad
- Falta de malicia, ingenuidad
- Buena intención
- Gran capacidad para convencer y seducir





Qué es el TDAH es

LAS CAUSAS

Existen diferentes teorías que explican el origen del trastorno, aunque es la causa biológica la que se considera como principal responsable, entendiéndola como un desequilibrio químico en el área cerebral encargada de la atención y el movimiento.

Actualmente también se ha demostrado que la herencia es, probablemente, la principal tendencia a desarrollar el TDAH.

Se conocen otras causas que podrían estar implicadas en la manifestación del trastorno aunque en mucha menor proporción (tabaco, alcohol y drogas durante el embarazo, complicaciones durante el parto...)

QUÉ NO CAUSA TDAH

- Problemas familiares
- Escuelas inefectivas
- Pobre educación
- Demasiada TV o videojuegos
- Malos profesores
- Alergias alimenticias

OTROS TRASTORNOS RELACIONADOS

A menudo las personas con TDAH presentan otros trastornos como:

- Trastornos de aprendizaje
- Trastorno oposicionista o negativista
- Trastorno de conducta
- Depresión
- Trastornos de ansiedad
- Tics
- Abuso de sustancias

Es muy importante realizar un diagnóstico precoz para intentar evitar la aparición de algunos de estos trastornos o abordar adecuadamente los diferentes problemas que puedan surgir en su desarrollo (bajo rendimiento escolar, baja autoestima, problemas emocionales, dificultades en las relaciones familiares o problemas en las relaciones sociales).

En el caso de los niños/as, una educación coherente por parte de los padres, la estabilidad familiar, el conocimiento y la adaptación por parte de los maestros y una buena colaboración entre la escuela y la familia serán factores que ayudarán a una buena evolución.

Cómo y quién diagnostica



El diagnóstico lo debe hacer un profesional conocedor del tema. Una evaluación a nivel médico, psicológico y pedagógico permitirá determinar claramente cual es la condición del niño a nivel físico, emocional y de aprendizaje. De ésta forma se asegurará que no sean otras las causas de su comportamiento o bajo rendimiento académico.

Hay que tener en cuenta que no todos los profesionales tienen experiencia en el diagnóstico y tratamiento del TDAH. Conviene que nos aseguremos que éstos conozcan el procedimiento habitual en el reconocimiento del TDAH, que suele incluir: exámenes médicos, entrevistas con los padres, maestros o el mismo afectado, revisión de los informes escolares y el uso de cuestionarios o tests psicológicos.

Una vez el profesional diagnostica el TDAH será éste quién diseñará el plan de actuación más adecuado para cada caso.



Tratamiento

Cómo se trata el TDAH

EL TRATAMIENTO MULTIMODAL

Éste no cura de forma automática el TDAH, lo que hace es mejorar los síntomas y reducir la aparición de otros trastornos más graves. Se diseña en función de las dificultades de la persona y de como afecta el TDAH en la su vida diaria.

El tratamiento multidisciplinar o multimodal suele incluir:

- **Manejo conductual**, para fomentar las conductas positivas
- **Técnicas cognitivas**, para conseguir un pensamiento planificado
- **Formación a padres y maestros**, para que aprendan a reconducir el trastorno en casa y en la escuela
- **Prescripción farmacológica**, para mejorar la sintomatología inatenta, hiperactiva e impulsiva
- **Refuerzo psicopedagógico**, para enseñar estrategias de aprendizaje adecuadas a sus dificultades

QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES

- Buscar ayuda profesional a través del pediatra, la escuela o las asociaciones de ayuda
- Conocer el trastorno y sus repercusiones
- Aprender estrategias educativas para mejorar la conducta y la comunicación en casa
- Trabajar estrechamente con la escuela

QUÉ PUEDE HACERSE DESDE LA ESCUELA

- Disponer de información clara sobre el trastorno y sus repercusiones
- Formarse en estrategias educativas eficaces con estos niños tanto referidas al control de la conducta como al aprendizaje
- Adaptarse a sus necesidades, adecuando las demandas y reforzando al máximo las buenas conductas, por ejemplo, ofrecerle actividades que supongan moverse, fragmentarle las tareas, permitirle más tiempo para hacer un examen o elogiarle en público.

RECORDEMOS

1. La causa del TDAH es neurobiológica, no se debe a errores educativos de padres y maestros.
2. Se trata de un trastorno crónico, con el tratamiento no curamos el trastorno, pero sí enseñamos a la persona a vivir con él.
3. Conviene que padres, maestros y la sociedad en general conozcan el TDAH y las repercusiones que puedan surgir si no es tratado a tiempo.
4. Las claves del éxito serán una buena información a tiempo y disponer de medios para recibir formación para su manejo.