

ADHD



¿Tiene dudas acerca del trastorno de déficit de atención e hiperactividad (ADHD)? Este folleto le ofrece las respuestas que necesita para entender este trastorno y aprender a controlarlo.

¿Qué es el ADHD?

El ADHD (trastorno de déficit de atención e hiperactividad) es un trastorno biológico ocasionado por problemas en el cerebro. Las personas con ADHD tienen dificultad para prestar atención, sentarse tranquilas o controlar su comportamiento.

Todas las personas tienen algún síntoma de ADHD, especialmente los niños. La diferencia con el ADHD es que este trastorno es una enfermedad crónica (de larga duración) que interfiere con la vida cotidiana. Por ejemplo, las personas con ADHD, generalmente, tienen problemas en la escuela o el trabajo. Sus relaciones personales pueden verse afectadas. Como consecuencia, pueden sentirse ansiosos, inseguros de sí mismos y deprimidos.

Hoy en día no existe cura para el ADHD. Pero esto no significa que haya que ignorarlo. La mayoría de las personas que padecen ADHD necesita tratamiento para alcanzar su máximo potencial y gozar de mejores relaciones y autoestima.

“ ¡Qué Diferencia ha marcado un año!

Danny tiene notas mucho mejores ahora y ha adoptado una buena actitud. Está haciendo amigos y, asimismo, se está llevando bien con todos en casa. Toda la familia funciona mejor.

Saben, no estaba contenta con el diagnóstico de ADHD de Danny, pero ahora estoy agradecida. Él necesitaba tratamiento, y lo está recibiendo.

—Miriam,
madre de un niño con ADHD

CONTENIDO:

¿Cuáles son los **tipos**
y los **síntomas** del ADHD? 2

¿Cuáles son las **causas**
del ADHD? 2

¿Cómo se **diagnostica**
el ADHD? 3

¿Cómo se trata el ADHD? 4

Cómo ayudar a un niño
con ADHD. 6

Dónde obtener más
información. 7

Mitos y realidad 8

¿Cuáles son los tipos y los síntomas del ADHD?

Los síntomas del ADHD son ciertos patrones de comportamiento. El ADHD se divide en 3 tipos, en función de estos patrones:

	Inattention	Hiperactividad	Impulsividad
<p>1 El tipo con Falta de Atención</p> <p>Las personas con este tipo de ADHD regularmente tienen dificultades para prestar atención.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Se distraen a menudo y cometen errores por descuido ■ Tienen problemas para concentrarse y organizarse ■ No cumplen con las tareas en su totalidad ■ Con frecuencia olvidan o pierden cosas 		
<p>2 El tipo Hiperactivo impulsivo</p> <p>Las personas con este tipo de ADHD son demasiado activas (hiperactivas) y tienden a actuar sin demasiada reflexión o control (impulsivas).</p>		<ul style="list-style-type: none"> ■ Están inquietos o se retuercen, parecen o se sienten intranquilos la mayor parte del tiempo ■ Se mueven por todos lados o trepan mucho, parecen "propulsados por un motor" ■ Tienen dificultad para quedarse quietos 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Interrumpen a los demás ■ Tienen problemas para ocuparse de dos cosas al mismo tiempo o para esperar en una fila ■ Responden abruptamente antes de escuchar la pregunta completa
<p>3 El tipo Combinado</p> <p>Las personas con este tipo de ADHD presentan síntomas de falta de atención y de hiperactividad e impulsividad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Se distraen a menudo y cometen errores por descuido ■ Tienen problemas para concentrarse y organizarse ■ No cumplen con las tareas en su totalidad ■ Con frecuencia olvidan o pierden cosas 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Están inquietos o se retuercen, parecen o se sienten intranquilos la mayor parte del tiempo ■ Se mueven por todos lados o trepan mucho, parecen "propulsados por un motor" ■ Tienen dificultad para quedarse quietos 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Interrumpen a los demás ■ Tienen problemas para ocuparse de dos cosas al mismo tiempo o para esperar en una fila ■ Responden abruptamente antes de escuchar la pregunta completa

¿Cuáles son las causas del ADHD?

A pesar de que existen muchas teorías, los científicos no conocen todavía las causas del ADHD. Se sabe que aparece en determinadas familias. Por ejemplo, si usted tiene un familiar cercano con ADHD, la probabilidad de tenerlo usted mismo es 5 veces mayor que alguien que no tiene este vínculo.

¿Cómo se diagnostica el ADHD?

No existen análisis de sangre ni exámenes físicos que determinen la presencia de ADHD. Los médicos diagnostican el ADHD de la misma manera que diagnostican muchas otras enfermedades: recolectando diferentes datos y comparándolos con una definición médica aceptada. A continuación, se describen las herramientas que se utilizan.

- **Cuestionarios.** Existen muchos cuestionarios (formularios) estándar para verificar la presencia de ADHD y otros problemas de salud mental. Los cuestionarios investigan los síntomas en diferentes situaciones. También investigan los niveles de estrés y cómo se sobrelleva.
- **Antecedentes médicos.** Los médicos preguntan sobre las enfermedades pasadas y presentes, la personalidad y el desarrollo y los antecedentes familiares.
- **Examen físico.** Un examen minucioso ayuda al médico a saber si los síntomas tienen su origen en otra alteración aparte del ADHD. (Otras enfermedades también pueden empeorar al ADHD).
- **Criterios para el diagnóstico.** Con el uso de la información obtenida de las fuentes antes descritas, el médico diagnostica el ADHD sólo si lo siguiente se cumple
 - Los comportamientos no son acordes a la edad
 - Los síntomas aparecieron por primera vez antes de los 7 años
 - Los síntomas interfieren con el desempeño en dos o más entornos, por ejemplo: en la escuela, en el hogar, en el trabajo o en las relaciones personales
 - Los síntomas han durado 6 meses o más



CONDICIONES COEXISTENTES

Las personas con ADHD con frecuencia también presentan uno de estos trastornos

- Trastornos del aprendizaje
- Trastorno bipolar
- Trastorno opositor desafiante o trastorno de conducta
- Ansiedad y depresión

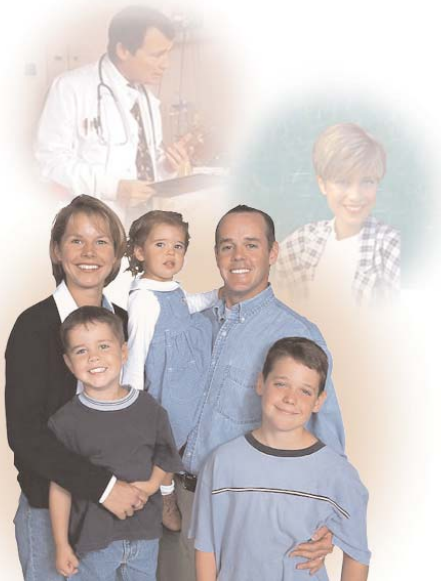


Tenía buenos maestros. Creo que de haber sabido acerca de mi ADHD y mi dislexia, podríamos haber hecho las cosas de otra manera. Quizás podría haber evitado tantas malas notas o sentimientos dañinos.

Pero como dice mi médico: nunca es demasiado tarde. El tratamiento ya está repercutiendo en mi trabajo. ¿Y quién sabe? A lo mejor pueda volver a la escuela.

-Marcus, adulto recientemente diagnosticado con ADHD y dislexia (un trastorno del aprendizaje)





¿QUIÉN ESTÁ INVOLUCRADO?

El diagnóstico y tratamiento para el ADHD deben ser un trabajo en equipo. He aquí quienes podrían participar:

- **El médico** (médico de atención primaria, psiquiatra, neurólogo u otro)
- **Especialista en salud mental** (consejero, terapeuta, psicólogo de la escuela u otro)
- **Encargado del manejo de la atención** (la persona que lo puede dirigir a los recursos y ayudarlo a coordinar y fortalecer el tratamiento)
- **Miembros de la familia** (padres o cónyuge)
- **Maestros, personal de la escuela, entrenadores,** y otras personas clave en la vida de un niño con ADHD

Cuando reúna el equipo para usted mismo o para su hijo, recuerde que USTED es la persona más importante de ese equipo. Usted tiene la mejor posición para asegurar que cada parte del tratamiento funcione bien conjuntamente. Permanezca en contacto con su equipo de atención médica. Hágales saber lo que está funcionando y lo que no.

¿Cómo se trata el ADHD?

Los estudios demuestran que una combinación de estrategias constituye el mejor tratamiento para el ADHD. (Esto se denomina **tratamiento multimodal**). Cada estrategia apunta al mismo objetivo general: reducir los síntomas y ayudar a que la persona con ADHD alcance el éxito en numerosos entornos y relaciones personales. A continuación, se describen las estrategias más comunes.



Terapia conductual

Ayuda a la persona que padece ADHD a enfocarse en su comportamiento actual, y a que aprenda hábitos, habilidades y respuestas nuevas y más eficaces. Supone la fijación de objetivos específicos de comportamiento y luego el seguimiento del progreso para alcanzar dichos objetivos. Las consecuencias y los beneficios ayudan a motivar los cambios de comportamiento.

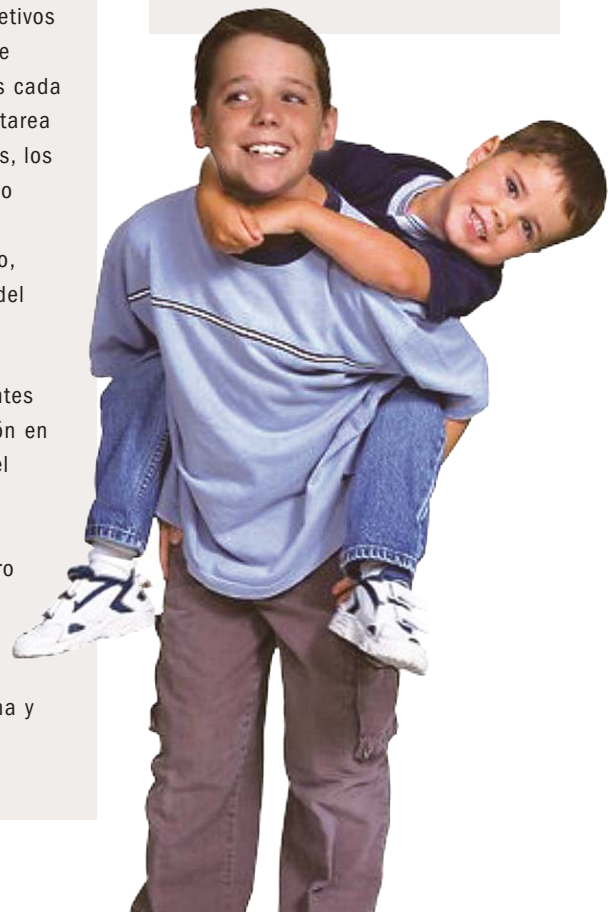
Por ejemplo, uno de los objetivos del niño podría ser quedarse sentado durante 15 minutos cada vez que tenga que hacer la tarea de la escuela. Todos los días, los padres (o maestros) del niño pueden anotar si alcanzó el objetivo. Y, de vez en cuando, pueden revisar el progreso del niño y ofrecer comentarios.

Resulta común tener diferentes objetivos para cada situación en particular (por ejemplo en el hogar y en la escuela) y en diferentes áreas (como las relaciones o las tareas). Pero cada parte del plan brinda apoyo a las demás partes. Cada parte le da más estructura a la vida cotidiana y fija expectativas claras de comportamiento.



Orientación

Las personas con ADHD pueden necesitar orientación para elevar su autoestima y poder expresar mejor sus sentimientos. Y debido a que el ADHD afecta a la familia entera, los padres, hermanos y cónyuge también pueden beneficiarse con la orientación. La orientación puede ayudar a eliminar la frustración y el enojo que frecuentemente conlleva el hecho de tener que vivir con una persona con ADHD no tratado.

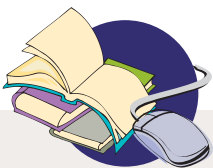


¿QUÉ OCURRE CON LOS TRATAMIENTOS ALTERNATIVOS?

De tanto en tanto, algún artículo o libro nuevo promociona un tratamiento alternativo para el ADHD. Los siguientes son algunos ejemplos recientes:

- Biorretroalimentación
- Restricciones en la dieta
- Suplementos de vitaminas y minerales
- Tratamientos para la alergia
- Tratamiento para la candidiasis
- Tratamientos a base de hierbas

Las investigaciones no han comprobado el beneficio de estos últimos. Por ello, antes de probar alguno de ellos u otro tratamiento alternativo, infórmese lo más que pueda acerca de la ciencia que hay detrás de ellos. Consulte a su médico. Y luego tome una decisión fundamentada.



Educación, formación y grupos de apoyo

Cuanto más conozca sobre el ADHD, mejor podrá afrontarlo. Esto se aplica a los miembros de la familia y a los maestros, al igual que a la persona con ADHD. Éstos son algunos recursos que serán de ayuda:

- **Clases de ADHD.** Infórmese sobre el ADHD en las clases patrocinadas por compañías de atención médica, escuelas o grupos comunitarios locales.
- **Libros y páginas Web.** Encuentre información detallada sobre todos los aspectos de vivir con ADHD.
- **Grupos de apoyo.** Póngase en contacto con personas que comparten los mismos desafíos e inquietudes.
- **Formación de habilidades para los padres.** Busque herramientas y técnicas para controlar a un niño con ADHD.

a familia y a los maestros, al Consulte la página 8 para ver la lista de fuentes de información.



Medicación

No todas las personas con ADHD toman medicamentos. Pero es un tratamiento común, y los estudios demuestran que es efectivo para la mayoría de las personas, especialmente cuando se le combina con la terapia conductual.

Existen muchas alternativas para el tratamiento del ADHD con medicamentos. Los estimulantes como el metilfenidato (Ritalin) se han usado durante décadas. Hace poco se comenzó a usar un medicamento no estimulante llamado Strattera para algunos pacientes. Si un medicamento o dosis no surte efecto, su médico puede hacer los ajustes necesarios.

Los medicamentos para el ADHD controlan los síntomas ayudando a que los mensajeros químicos del cerebro (neurotransmisores) funcionen mejor.

- **PUEDEN** ayudar a enfocar la atención y a disminuir la actividad e impulsividad.
- **NO PUEDEN** curar el ADHD ni enseñar comportamientos o habilidades nuevas.

Just as glasses help people focus De la misma forma que los anteojos ayudan a enfocar la visión, los medicamentos permiten que las personas con ADHD enfoquen sus pensamientos y acciones de una mejor manera.



¿Historias de éxito? Conozco muchos niños que comencé a ver cuando eran muy jóvenes. Hoy en día, están terminando la escuela secundaria, van a la facultad, consiguen trabajos y establecen relaciones satisfactorias. Pienso que cada uno de ellos es un éxito.

Pero debido a que el ADHD es crónico, uno nunca termina en verdad tiene que tener los ojos bien abiertos. Celebre su éxito, pero no deje de hacer lo que estaba haciendo para cuidarse.

—Delia,
doctora de
medicina familiar



Cómo ayudar a un niño con ADHD

Use esta página como ayuda para guiar el tratamiento de su hijo, en el hogar, en la escuela y con el médico de su hijo.

Plan en el hogar

- **Infórmese usted mismo y a su hijo acerca del ADHD.**
Consulte las fuentes que aparecen en la página opuesta.
- **Póngase en contacto con un grupo de apoyo para padres.**
La Asociación Niños y Adultos con Déficit de Atención e Hiperactividad (CHADD, por sus siglas en inglés) dirige grupos de apoyo. Si no puede encontrar un número local en la página Web (ver página opuesta), llame al número principal de Utah: (801) 537-7878.
- **Inscríbase en una clase para padres.**
La asociación CHADD también patrocina clases para padres y le puede recomendar otras clases.
- **Considere la orientación.**
Usted, su hijo y otros miembros de su familia pueden desear orientación (psicoterapia) para que los ayude a remediar los sentimientos complicados que puede ocasionar el ADHD. Consulte con su médico para obtener asesoría o derivación a un especialista.
- **Fije y vigile los objetivos de comportamiento.**
Junto con su hijo, fije objetivos alcanzables en diferentes áreas. Por ejemplo, puede fijar objetivos de comportamiento, relaciones, emociones y responsabilidades. Consulte las fuentes de la página opuesta que ofrecen ejemplos e ideas para los objetivos en el hogar.
- **Intente ser receptivo y positivo.**
El ADHD es un desafío, pero no debe considerarse una tragedia. Trate de aceptar la discapacidad y ayude a su hijo para que él haga lo mismo. Para ayudar a su hijo sea consistente y firme. Pero lleve a cabo su plan en el hogar de forma positiva.

Plan escolar

- **Reúnase con los maestros y el personal de la escuela.**
Asegúrese de que los maestros de su hijo conozcan al ADHD. Trabaje con ellos para desarrollar un plan escolar con objetivos de comportamiento (muy similar a su plan en el hogar). Compruebe que participen en las evaluaciones de seguimiento. De acuerdo a las necesidades, involucre al consejero y al director de la escuela.
- **Participe.**
Asista a los eventos y reuniones de la escuela. Ofrezcense como voluntario en la clase de su hijo. Adquirirá conocimiento sobre su hijo y entablará relaciones valiosas con el personal de la escuela.
- **Comprenda sus derechos.**
Su hijo puede necesitar cuidados especiales en la escuela. Existen dos leyes federales que determinan el derecho de su hijo a una educación pública gratuita y apropiada (FAPE, por sus iniciales en inglés) independientemente de la discapacidad:
 - Ley de Educación para Individuos con Discapacidades (IDEA, por sus siglas en inglés), parte B.
 - Sección 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973.No todos los niños con ADHD reúnen las condiciones para los servicios especiales. Para obtener más información consulte las fuentes que aparecen en la página opuesta.

Plan médico

- **Acuda a sus citas.**
Hasta que los síntomas estén estables, el médico de su hijo puede solicitar citas de seguimiento cada 3 ó 4 semanas. Posteriormente, las visitas de seguimiento se realizan normalmente cada 3 ó 6 meses.
- **Asegúrese de que su hijo tome los medicamentos según lo indicado.**
No deje que su hijo omita dosis. Y asegúrese de que el médico de su hijo le diga qué hacer en caso de que se omita una dosis.
- **Vigile los efectos secundarios.**
Pregunte al médico de su hijo respecto a los efectos secundarios. Use una tabla para llevar el control de cualquier efecto secundario. Llame al médico si algo le preocupa.
- **Pregunte y exprese su opinión.**
Asegúrese de entender cada una de las partes del tratamiento de su hijo. Discuta todas sus inquietudes con el médico. Envíe los cuestionarios de seguimiento que contienen la información sobre el desempeño en el hogar y en la escuela. De ser necesario, busque una segunda opinión o pida la derivación a un especialista.

Dónde obtener más información

Las fuentes mencionadas a continuación ofrecen información, apoyo y orientación para controlar el ADHD:

Libros para adultos con ADHD

- ***Adventures in Fast Forward: Life, Love, and Work for the ADD Adult.*** Taylor and Francis 1996.
- ***View from the Cliff: A Course in Achieving Daily Focus.*** Lynn Weiss. Taylor Trade 2001.

Libros para padres

- ***1-2-3 Magic: Effective Discipline for Children 2-12.*** Thomas Phelan. ParentMagic 2003.
- ***All About Attention Deficit/Hyperactivity Disorder.*** Thomas Phelan. ParentMagic 2000.
- ***Hyperactivity: Why Won't My Child Pay Attention?*** Sam Goldstein and Michael Goldstein. Wiley 1993.
- ***Surviving Your Adolescents.*** Thomas Phelan. ParentMagic 1998.
- ***Teenagers with ADD: A Parent's Guide.*** Chris Zeigler Dendy. Woodbine House 1993.
- ***Understanding Girls with AD/HD.*** Kathleen Nadeau, Ellen Littman, and Patricia Quinn. Advantage 2000.

Libros para niños y adolescentes

- ***Adolescents and ADD.*** Patricia Quinn. Magination 1995. (Para niños a partir de los 13 años)
- ***Help 4 ADD @ High School.*** Kathleen Nadeau. Advantage 1998. (Para niños a partir de los 13 años)
- ***Learning to Slow Down and Pay Attention.*** Kathleen Nadeau and Ellen Dixon. Magination 1997. (Para niños entre 6 y 14 años)
- ***Otto Learns About His Medicine.*** Matthew Galvin. Magination 2001. (Para niños entre 5 y 10 años)
- ***Putting on the Brakes.*** Patricia Quinn and Judith Stern. Magination 2001. (Para niños entre 8 y 13 años)

Páginas Web y organizaciones

www.ihc.com/adhd

Intermountain Health Care (IHC) ofrece acceso a materiales educativos a través del ADHD Online Center (centro de información sobre el ADHD en línea). El sitio también contiene herramientas de ayuda para la evaluación y el tratamiento.

www.chadd.org
www.chaddofutah.com

La Asociación Niños y Adultos con Déficit de Atención e Hiperactividad (CHADD) es la principal organización sin fines de lucro a nivel nacional que presta servicios a las personas con ADHD. Visite estas páginas Web para obtener información sobre los programas de educación, investigación y apoyo, incluso información sobre las reuniones y clases en su área.

www.nichcy.org

NICHCY es el Centro Nacional de Difusión para Niños con Discapacidades (National Dissemination Center for Children with Disabilities). Brinda abundante información sobre diversas discapacidades en bebés, niños y jóvenes. Además, incluye información sobre los derechos y prácticas educativas para los niños con necesidades especiales.

www.help4adhd.org

El Centro Nacional de Recursos para el ADHD (The National Resource Center on AD/HD) es un programa de la CHADD constituido con los fondos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE.UU. (CDC, por sus siglas en inglés).

www.aap.org

La Academia Americana de Pediatría se especializa en la salud física, mental y social de los niños. Para obtener información sobre el ADHD, consulte este tema en el vínculo "Temas relacionados con la salud del niño"



Mito:

"El ADHD no es un trastorno REAL".

Realidad:

Más de 100 años de investigación han demostrado que el ADHD es un trastorno médico real originado por alteraciones en el cerebro.

Mito:

"ADHD happens to people of low intelligence."

Realidad:

El ADHD está relacionado con el mal rendimiento, NO con poca inteligencia. El tratamiento puede ayudar a que las personas con ADHD alcancen su máximo potencial, sea cual sea su coeficiente intelectual.

Mito:

"La mala educación por parte de los padres ocasiona el ADHD".

Realidad:

El ADHD es un trastorno biológico. El entorno puede afectar los comportamientos del ADHD, pero no los ocasiona.

Mito:

"El ADHD es sobrediagnosticado".

Realidad:

Los estudios demuestran que, posiblemente, el ADHD está subdiagnosticado. Es uno de los trastorno de comportamiento más comunes en los niños. Afecta a un 3-5% de los niños en edad escolar, así como a muchos adultos.

Mito:

"Los niños con ADHD están sobremedicados".

Realidad:

Las recetas de medicamentos para el ADHD han aumentado. Pero la mayoría de los expertos cree que es debido a un mejor diagnóstico y tratamiento de este trastorno común.

Mito:

"Incluso si realmente es ADHD, es mejor ignorarlo".

Realidad:

Difícilmente. Los estudios demuestran que cuando el ADHD no es tratado, las personas son más propensas al consumo de alcohol y drogas, a tener problemas en la escuela y el trabajo y a tener dificultades en las relaciones personales. Además, se corre más riesgo de tener un comportamiento delictivo.



©2006 IHC Health Services, Inc. All rights reserved.
El contenido de la presente guía es solamente para su información. No sustituye los consejos profesionales de un médico, tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Por favor, consulte a su proveedor de cuidados de salud si tiene preguntas o inquietudes. Si desea obtener más información acerca de la salud, ingrese al sitio: intermountainhealthcare.org.

Servicios de educación clínica (801) 442-2963
IHCEDMH004S - 6/06.
(Spanish Translation 1/06 by DBA Lingotek)