



Cómo comprender el ADHD:

Información para padres sobre el trastorno por déficit de atención e hiperactividad

Casi todos los niños tienen momentos en que su comportamiento está fuera de control. Sin embargo, para algunos niños, estas clases de comportamiento son algo más que un problema ocasional.

Los niños con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (*attention-deficit/hyperactivity disorder*, ADHD) tienen problemas de comportamiento que son tan frecuentes y graves que interfieren en su capacidad para vivir una vida normal. Su naturaleza impulsiva puede ponerlos en verdadero peligro físico. Pueden correr de un lado a otro en constante movimiento, hacer ruidos sin parar, negarse a esperar su turno y chocarse todo lo que los rodea. En otras ocasiones, pueden andar sin rumbo como si estuvieran soñando despiertos, y son incapaces de prestar atención o de terminar lo que comenzaron. Los niños que tienen problemas para prestar atención generalmente tienen problemas de aprendizaje.

Si el ADHD no se trata, en algunos niños continuará causando problemas graves durante toda la vida, como malas calificaciones en la escuela, problemas con la ley, fracasos en las relaciones y la incapacidad para conservar un empleo. Por lo general, los niños con ADHD tienen problemas para relacionarse con sus hermanos y con otros niños en la escuela, en el hogar y en otros ámbitos. Es posible que se los considere "chicos malos" o "lunáticos".

Si su hijo tiene ADHD, existe un tratamiento eficaz disponible. El médico de su hijo puede ofrecer un plan de tratamiento a largo plazo para ayudar a que su hijo tenga una vida sana y feliz. Como padre, usted desempeña una función muy importante en este tratamiento. A continuación brindamos más información de la American Academy of Pediatrics sobre el ADHD y cómo puede ayudar a su hijo.

NOTA: Para facilitar la lectura de esta publicación, el pronombre *él* se usa para describir a un niño o un adolescente.

¿Qué es el ADHD?

El ADHD es una afección del cerebro que hace que sea difícil para los niños controlar su comportamiento. Es una de las afecciones crónicas más comunes de la infancia. Afecta del 6 % al 12 % de los niños en edad escolar. El ADHD se diagnostica alrededor de 3 veces más en los varones que en las niñas. Afecta el comportamiento de maneras específicas. Consulte la sección, *¿Cuáles son los síntomas de ADHD?*

¿Cuáles son los síntomas de ADHD?

El ADHD incluye 3 grupos de síntomas de comportamiento: falta de atención, hiperactividad e impulsividad. Consulte la tabla 1.

¿Hay diferentes tipos de ADHD?

Los niños con ADHD pueden tener uno o más de los síntomas que se detallan en la tabla 1. Los síntomas generalmente se clasifican como los siguientes tipos de ADHD:

- **Solamente falta de atención (anteriormente conocido como trastorno por déficit de atención [attention-deficit disorder, ADD]):** los niños con esta forma de ADHD no son excesivamente activos. Como no perturban la clase u otras actividades, los síntomas pueden pasar desapercibidos. Esta forma es más común entre las niñas que tienen ADHD.
- **Hiperactivo/impulsivo:** los niños con este tipo de ADHD tienen una conducta hiperactiva e impulsiva, pero pueden prestar atención. Son el grupo menos común y con frecuencia de menor edad.

Tabla 1. Síntomas del ADHD

Síntoma	Cómo puede comportarse un niño con este síntoma
Falta de atención	Con frecuencia tiene dificultad para prestar atención, sueña despierto.
	Con frecuencia parece que no está escuchando.
	Se distrae fácilmente durante el trabajo o el juego.
	Con frecuencia no parece preocuparse por los detalles, comete errores descuidados.
	Frecuentemente no sigue instrucciones ni termina las tareas.
	Es desorganizado.
	Frecuentemente pierde muchas cosas importantes.
	Con frecuencia olvida cosas.
Hiperactividad	Frecuentemente evita hacer cosas que requieren un esfuerzo mental continuo.
	Está en constante movimiento, como si lo "moviera un motor".
	No puede permanecer sentado.
	Frecuentemente se retuerce y está inquieto.
	Habla demasiado.
	Con frecuencia corre, salta y trepa cuando no está permitido hacerlo.
Impulsividad	No puede jugar de manera tranquila.
	Frecuentemente actúa y habla sin pensar.
	Puede correr hacia la calle sin mirar primero el tráfico.
	Frecuentemente tiene problemas para respetar turnos.
	No puede esperar para obtener cosas.
	Con frecuencia responde antes de que haya terminado la pregunta.
Frecuentemente interrumpe a los demás.	

• **Falta de atención/hiperactivo/impulsivo combinado** — Los niños con este tipo de ADHD tienen comportamientos de los 3 síntomas. La mayoría de las personas piensan en este tipo cuando piensan en ADHD.

¿Cómo puedo saber si mi hijo tiene ADHD?

Recuerde que es normal que todos los niños muestren algunos de estos síntomas de tanto en tanto. Es posible que su hijo esté reaccionando a las presiones de la escuela o su casa. Puede estar aburrido o transitando una etapa difícil de la vida. Esto no significa que tenga ADHD.

Algunas veces un maestro es la primera persona que nota la falta de atención, la hiperactividad y/o la impulsividad, y alerta a los padres.

Tenga en cuenta la seguridad

Si su hijo muestra algún síntoma de ADHD, es muy importante que preste mucha atención a la seguridad. Un niño con ADHD no siempre está consciente del peligro y puede lastimarse con facilidad. Tenga especial cuidado con:

- El tráfico.
- Las armas de fuego.
- Las piscinas.
- Herramientas y equipos, como cortadoras de césped.
- Sustancias químicas tóxicas, artículos de limpieza o medicamentos

Quizás las preguntas del médico de su hijo plantearon el problema. En las visitas de control, su médico puede preguntar:

- ¿Cómo anda su hijo en la escuela?
- ¿Hay algún problema de aprendizaje que usted o los maestros de su hijo hayan observado?
- ¿Su hijo está contento en la escuela?
- ¿Su hijo tiene problemas para terminar el trabajo en clase o las tareas?
- ¿Le preocupa algún problema de comportamiento en la escuela, en su casa o cuando su hijo juega con amigos?

Sus respuestas a estas preguntas pueden conducir a una evaluación posterior para diagnosticar el ADHD.

Si su hijo ha mostrado síntomas de ADHD en forma regular durante más de 6 meses, hable sobre esto con su médico.

¿Cómo se realiza el diagnóstico de ADHD?

El médico de su hijo determinará si tiene ADHD usando pautas estándares desarrolladas por la American Academy of Pediatrics especialmente para niños de 4 a 18 años de edad.

Es difícil diagnosticar el ADHD en niños menores de 4 años. Esto se debe a que los niños más pequeños cambian muy rápidamente. También es más difícil diagnosticar el ADHD una vez que un niño entra en la adolescencia.

No existe una única prueba para diagnosticar el ADHD. El proceso requiere varios pasos e implica obtener información de diferentes fuentes. Usted, su hijo, la escuela y otras personas a cargo de su cuidado deben participar en la evaluación del comportamiento de su hijo.

Los niños con ADHD muestran signos de falta de atención, hiperactividad y/o impulsividad de maneras específicas. (Vea los comportamientos que se detallan en la tabla 1). El médico de su hijo comparará el comportamiento de su hijo con el de otros niños de su misma edad en función de la información comunicada sobre el niño por usted, su maestro y cualquier otra persona a cargo de su cuidado que pase tiempo con él, como entrenadores o trabajadores en el cuidado infantil.

Las siguientes pautas se utilizan para confirmar un diagnóstico de ADHD.

- Algunos síntomas ocurren en 2 o más ámbitos, como el hogar, la escuela y situaciones sociales, y provocan algún problema.
- En un niño de 4 a 17 años de edad, se deben identificar 6 o más síntomas.
- En un adolescente de 17 años o más, se deben identificar 5 o más síntomas.
- Los síntomas afectan de manera significativa la capacidad de su hijo de funcionar en algunas actividades cotidianas, tales como hacer el trabajo escolar, mantener relaciones con los padres y hermanos, construir relaciones con amigos, o tener la capacidad de funcionar en grupos tales como equipos deportivos.

Además de observar el comportamiento de su hijo, el médico de su hijo le hará un examen físico y neurológico. Será necesario obtener los antecedentes médicos completos para situar el comportamiento de su hijo en contexto y buscar otras afecciones que puedan influir en el comportamiento. El médico de su hijo también hablará con su hijo acerca de cómo actúa y cómo se siente.

El médico de su hijo puede derivar a su hijo a un subespecialista pediátrico o a un clínico de salud mental si existen inquietudes en una de las siguientes áreas:

- Discapacidad intelectual (anteriormente llamado retraso mental)
- Trastorno de desarrollo, tal como problemas en el habla o motrices o una discapacidad de aprendizaje
- Enfermedad crónica tratada con un medicamento que puede interferir en el aprendizaje
- Problemas para ver y/o escuchar
- Antecedentes de abuso
- Ansiedad o depresión importantes
- Agresión grave
- Posible trastorno convulsivo
- Posible trastorno del sueño

¿Cómo pueden los padres ayudar a establecer el diagnóstico?

Como padre, usted proporcionará información esencial sobre el comportamiento de su hijo y cómo este afecta su vida en el hogar, en la escuela y en otros ámbitos sociales. El médico de su hijo querrá saber qué síntomas está experimentando su hijo, durante cuánto tiempo han ocurrido los síntomas y cómo el comportamiento afecta a su hijo y su familia. Es posible que deba completar listas de verificación o escalas de clasificación sobre el comportamiento de su hijo.

Además, compartir sus antecedentes familiares puede ofrecer pistas importantes sobre la afección de su hijo.

¿De qué manera se involucrará la escuela de mi hijo?

Para establecer un diagnóstico preciso, el médico de su hijo necesitará obtener información sobre su hijo directamente de su maestro o de otro profesional de la escuela. Los niños de al menos 4 años de edad en adelante pasan muchas de las horas que están despiertos en el jardín de infantes o en la escuela. Los maestros proporcionan valiosa información. El maestro de su hijo puede redactar un informe o hablar con el médico de su hijo sobre lo siguiente:

- El comportamiento de su hijo en el aula
- Los patrones de aprendizaje de su hijo
- Durante cuánto tiempo los síntomas han sido un problema
- De qué manera los síntomas están afectando el progreso de su hijo en la escuela
- Las maneras en que el programa del aula se adapta para ayudar a su hijo
- Si puede haber otras afecciones que están influyendo en los síntomas

Además, posiblemente el médico de su hijo quiera ver las libretas de calificaciones, pruebas estandarizadas y muestras del trabajo escolar de su hijo.

¿De qué manera se involucrarán otras personas a cargo del cuidado de mi hijo?

Otras personas a cargo del cuidado de su hijo también pueden proporcionar información importante sobre el comportamiento del niño. Ex maestros, líderes religiosos, líderes de escultismo o entrenadores pueden tener valiosa información. Si su hijo recibe educación en el hogar, es especialmente

importante evaluar su comportamiento en ámbitos fuera del hogar.

Es posible que su hijo no se comporte de la misma manera en el hogar que en otros ámbitos. Es necesario tener información directa sobre la manera en que su hijo actúa en más de un ámbito. Es importante considerar otras causas posibles de los síntomas de su hijo en estos ámbitos.

En algunos casos, también es posible que se necesite la participación de otros profesionales de asistencia de la salud mental, tales como psicólogos y psiquiatras para niños, para obtener información para el diagnóstico.

¿Cuáles son las afecciones coexistentes?

Como parte del diagnóstico, el médico de su hijo buscará otras afecciones que causan los mismos tipos de síntomas que el ADHD. Es posible que su hijo simplemente tenga una afección diferente, o ADHD combinado con otra afección (una afección *coexistente*). La mayoría de los niños a los que se les ha diagnosticado ADHD tienen al menos una afección adicional.

Las afecciones coexistentes comunes incluyen

- **Discapacidades de aprendizaje** — Las discapacidades de aprendizaje son afecciones que le dificultan a un niño dominar habilidades específicas, tales como lectura o matemáticas. El ADHD no es una discapacidad de aprendizaje. Sin embargo, puede dificultar el buen rendimiento escolar de un niño. El diagnóstico de las discapacidades de aprendizaje requiere realizar evaluaciones, tales como pruebas de coeficiente intelectual y de logros académicos, y requiere intervenciones educativas.
- **Trastorno de oposición desafiante o trastorno de conducta** — Hasta un 35 % de los niños con ADHD también tienen trastorno de oposición desafiante o trastorno de conducta.
 - Los niños con trastorno de oposición desafiante tienden a perder la calma fácilmente y a hacer enojar a las personas a propósito; además, son desafiantes y hostiles con las figuras de autoridad.
 - Los niños con trastorno de conducta rompen las reglas, destruyen cosas, son suspendidos o expulsados de la escuela, y violan los derechos de otras personas o pueden ser crueles con otros niños o animales.
 - Los niños con un trastorno de conducta coexistente corren un riesgo mucho mayor de tener problemas con la ley o problemas de abuso de sustancias que los niños que solamente tienen ADHD. Los estudios muestran que este tipo de afección coexistente es más común entre niños con el tipo de ADHD principalmente hiperactivo/impulsivo y el tipo de ADHD combinado. Si su hijo tiene esta afección, su médico puede recomendarle terapia conductual.
- **Trastornos del estado de ánimo/depresión** — Aproximadamente el 18 % de los niños con ADHD también tienen trastornos del estado de ánimo como depresión o trastorno bipolar (antes llamado trastorno de depresión maniaca). Con frecuencia hay antecedentes familiares de estas afecciones. Los trastornos del estado de ánimo coexistentes pueden poner a los niños en mayor riesgo de suicidio, especialmente durante los años de la adolescencia. Estos trastornos son más comunes entre niños que tienen el tipo de ADHD con falta de atención y el tipo de ADHD combinado. Los niños con trastorno del estado de ánimo o depresión con frecuencia necesitan intervenciones adicionales o un tipo diferente de medicamentos de los que se utilizan típicamente para tratar el ADHD.
- **Trastornos de ansiedad** — Afectan aproximadamente al 25 % de los niños con ADHD. Los niños con trastornos de ansiedad tienen sentimientos extremos de temor, preocupación o pánico que dificultan el desempeño. Estos trastornos pueden producir síntomas físicos como pulso acelerado, sudoración, diarrea y náuseas. Es posible que se necesite asesoramiento y/o medicamentos diferentes para tratar estas afecciones coexistentes.
- **Trastornos del lenguaje** — Los niños con ADHD pueden tener dificultad con el modo en que usan el lenguaje. Esto se conoce como trastorno pragmático del lenguaje. Es posible que no aparezca en las pruebas estándar del lenguaje. Un especialista del habla y del lenguaje

puede detectarlo mediante la observación del modo en que el niño usa el lenguaje en sus actividades diarias.

¿Hay otras pruebas para el ADHD?

Posiblemente haya escuchado teorías sobre otras pruebas para el ADHD. En este momento, no existen pruebas diagnósticas comprobadas.

Se han presentado muchas teorías, pero los estudios han demostrado que las siguientes evaluaciones tienen poco valor para el diagnóstico del trastorno:

- Análisis de detección de problemas de tiroides
- Pruebas computarizadas de rendimiento continuo
- Estudios de obtención de imágenes del cerebro, tales como tomografía computada (CT) y resonancia magnética (MRI)
- Electroencefalograma (EEG) o prueba de ondas cerebrales

Aunque estas evaluaciones no son útiles para el diagnóstico del ADHD, el médico de su hijo puede ver otros signos o síntomas en su hijo que justifiquen análisis de sangre, estudios de obtención de imágenes o un EEG.

¿Qué causa el ADHD?

El ADHD es una de las afecciones más estudiadas de la infancia, pero puede ser a causa de varias cosas.

Las investigaciones realizadas hasta la fecha han demostrado lo siguiente:

- El ADHD es una afección neurobiológica cuyos síntomas también dependen del entorno del niño.
- El ADHD puede estar asociado con un menor nivel de actividad en las partes del cerebro que controlan el nivel de atención y actividad.
- Con frecuencia el ADHD es hereditario. Algunas veces el ADHD se diagnostica en uno de los padres al mismo tiempo que se diagnostica en el hijo.
- En casos muy poco comunes, las toxinas del ambiente pueden provocar el ADHD. Por ejemplo, el plomo presente en el cuerpo puede afectar el desarrollo y el comportamiento de un niño. El plomo se puede encontrar en muchos lugares, incluido en las viviendas construidas antes de 1978 cuando se agregaba plomo a la pintura.
- En algunos casos, lesiones importantes en la cabeza pueden causar el ADHD.
- El nacimiento prematuro aumenta el riesgo de desarrollar ADHD.
- Las exposiciones a sustancias prenatales, como la exposición al alcohol o a la nicotina del cigarrillo, aumentan el riesgo de desarrollar ADHD.

Hay poca evidencia que afirme que el ADHD es causado por:

- Comer demasiada azúcar
- Aditivos de alimentos o colorantes de alimentos
- Alergias
- Vacunas

¿Cómo se trata el ADHD?

Una vez confirmado el diagnóstico, el pronóstico para la mayoría de los niños que reciben tratamiento para el ADHD es alentador. No existe una cura específica para el ADHD, pero hay muchas opciones de tratamiento disponibles y algunos niños aprenden a compensar las dificultades a medida que crecen.

El tratamiento deberá ajustarse según las necesidades individuales de cada niño. En la mayoría de los casos, el tratamiento del ADHD debe incluir:

- Un plan de tratamiento a largo plazo con
 - Resultados deseados para el comportamiento
 - Actividades de seguimiento
 - Control

- Educación sobre el ADHD
- Trabajo en equipo entre los médicos, los padres, los maestros, las personas a cargo del cuidado del niño, otros profesionales de asistencia de la salud y el niño
- Terapia conductual que incluye capacitación para los padres
- Asesoramiento individual y familiar
- Medicamentos

El tratamiento del ADHD está basado en los mismos principios que se usan para tratar otras afecciones crónicas como el asma o la diabetes. Es necesario elaborar una planificación a largo plazo porque estas afecciones no son curables. Sin embargo, algunos niños aprenden a compensarlas cuando son adultos. Las familias deben manejar las afecciones crónicas constantemente. En el caso del ADHD, las escuelas y otras personas a cargo del cuidado del niño también deben estar involucradas en el control de la afección.

La educación de las personas involucradas en la vida de su hijo es una parte esencial del tratamiento del ADHD. Como padre, usted deberá obtener información sobre la afección. Lea sobre la afección y hable con personas que la comprendan. Esto le ayudará a controlar día a día las maneras en que el ADHD afecta a su hijo y su familia. También ayudará a su hijo a aprender a ayudarse a sí mismo.

¿Cuáles son los resultados pretendidos?

Al comienzo del tratamiento, el médico de su hijo debe ayudarlo a establecer alrededor de 3 resultados deseados (metas) para el comportamiento de su hijo. Estos resultados deseados guiarán el plan de tratamiento. Y deben elegirse para ayudar a su hijo a desempeñarse lo mejor posible en el hogar, en la escuela y en su comunidad. Es necesario que identifique cuáles son los principales comportamientos que impiden que su hijo tenga éxito.

A continuación se presentan ejemplos de resultados deseados.

- Mejores relaciones con padres, hermanos, maestros y amigos — por ejemplo, menos discusiones con los hermanos, o que lo inviten con más frecuencia a casas de amigos o a fiestas.
- Mejor prácticas para el trabajo escolar — por ejemplo, completar todo el trabajo escolar o las tareas domiciliarias.
- Más independencia en el cuidado personal o en las tareas — por ejemplo, prepararse para la escuela sin supervisión a la mañana.
- Mejora del autoestima, tal como la sensación de que puede hacer cosas por sí mismo.
- Menos comportamientos perturbadores — por ejemplo, disminución de la cantidad de veces que se niega a obedecer las reglas.
- Comportamiento más seguro en la comunidad — por ejemplo, tener cuidado al cruzar la calle.

Los resultados deseados deben ser:

- Razonables
- Algo que su hijo podrá hacer
- Comportamientos que usted pueda observar y medir (con escalas de clasificación)

El plan de tratamiento de su hijo tendrá el propósito de ayudarlo a lograr estas metas.

¿Qué es terapia conductual?

La mayoría de los expertos recomiendan usar terapia conductual y medicamentos para el tratamiento del ADHD. A esto se le llama **enfoque de tratamiento multimodal**.

Existen muchas formas de terapia conductual, pero todas tienen un objetivo común: cambiar el entorno físico y social del niño para ayudarlo a mejorar su comportamiento.

Tabla 2. Técnicas de terapia conductual

Técnica	Descripción	Ejemplo
Refuerzo positivo	Elogiar al niño y dar recompensas o privilegios en respuesta a un comportamiento deseado.	El niño completa una tarea y se le permite jugar en la computadora.
Tiempo fuera (aislamiento)	Negar el acceso a una actividad deseada debido a un comportamiento no deseado.	El niño golpea a su hermano y, en consecuencia, debe quedarse sentado durante 5 minutos en un rincón de la habitación.
Costo de la respuesta	Retirar recompensas o privilegios debido a un comportamiento no deseado.	El niño pierde los privilegios de tiempo libre por no completar la tarea domiciliaria.
Economía de fichas	Combinar recompensas y consecuencias. El niño gana recompensas y privilegios cuando tiene comportamientos deseados. Pierde recompensas y privilegios como resultado de un comportamiento no deseado.	El niño gana estrellas o puntos por completar tareas y pierde estrellas por abandonar su asiento. El niño cambia todas sus estrellas por un premio al finalizar la semana.

La terapia conductual tiene 3 principios básicos.

- 1. Establezca metas específicas y posibles.** Establezca metas claras y razonables para su hijo, como concentrarse en la tarea durante cierto tiempo o compartir los juguetes con amigos.
- 2. Proporcionar recompensas y consecuencias.** Dele a su hijo una recompensa especificada (refuerzo positivo) cada vez que muestre el comportamiento deseado. Dele a su hijo una consecuencia (resultado no deseado o castigo) de manera consistente cuando tenga comportamientos inapropiados.
- 3. Continuar utilizando las recompensas y consecuencias.** El uso consistente de recompensas y consecuencias durante un tiempo prolongado moldeará el comportamiento de su hijo de manera positiva.

Dentro de este enfoque, los padres, maestros y otras personas a cargo del cuidado del niño aprenden mejores maneras de trabajar y relacionarse con el niño que tiene ADHD. Usted aprenderá cómo establecer reglas y aplicarlas, ayudar a su hijo a comprender lo que necesita hacer, usar la disciplina con eficacia y estimular el buen comportamiento. El resultado será que su hijo aprenderá mejores maneras de controlar su comportamiento y usted aprenderá a ser más consecuente.

La tabla 2 muestra técnicas específicas de la terapia conductual que pueden ser eficaces para los niños con ADHD.

La terapia conductual está diseñada para reconocer los límites que el ADHD impone en los niños. Se centra en cómo las personas y los lugares importantes en la vida del niño pueden adaptarse para estimular un buen comportamiento y desalentar el comportamiento indeseado. Es diferente de la terapia de juego o de otras terapias que se centran principalmente en el niño y sus emociones.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a controlar su comportamiento?

Al ser los principales encargados del cuidado del niño, los padres desempeñan una función muy importante en la terapia conductual. La capacitación para padres está disponible para ayudarlo a obtener más información sobre el ADHD y sobre maneras específicas y positivas de responder a los comportamientos del tipo de ADHD. Esto ayudará a su hijo a mejorar. En muchos casos, las clases de formación con otros padres serán suficientes, pero con niños más difíciles, es posible que se necesite trabajar con un asesor u orientador en forma individual.

Cuidarse usted mismo también ayudará a su hijo. Ser padre o madre de un niño con ADHD puede ser difícil y cansador. Puede poner a prueba los límites de incluso los mejores padres. La capacitación para padres y los grupos de apoyo formados por otras familias que hacen frente al ADHD pueden ser una gran fuente de ayuda. Aprenda técnicas de control del estrés para poder responderle a su hijo con calma. Busque asesoramiento si se siente abrumado o desesperanzado.

Pídale ayuda al médico de su hijo para encontrar capacitación para padres, asesoramiento y grupos de apoyo en su comunidad. Consulte la sección de **Recursos**.

Lo que usted puede hacer

- **Elabore un programa diario que su hijo deba cumplir.** Intente que su hijo se despierte, coma, se bañe, vaya a la escuela y se acueste a la misma hora todos los días.
- **Limite las distracciones.** La música a alto volumen, los juegos en la computadora y la televisión pueden excitar demasiado a su hijo. Establezca como regla que el televisor o la música estén apagados a la hora de las comidas y mientras su hijo hace las tareas. No coloque un televisor en el dormitorio de su hijo. Cuando sea posible, evite llevar a su hijo a lugares que pueden ser demasiado estimulantes, como centros comerciales muy concurridos.
- **Organice su casa.** Si su hijo tiene lugares específicos y lógicos para guardar el trabajo escolar, los juguetes y la ropa, habrá menos probabilidades de que los pierda. Destine un lugar cerca de la puerta de entrada para la mochila de la escuela, de manera que su hijo pueda recogerla al salir de la casa.
- **Recompense el comportamiento positivo.** Dígame palabras afectuosas, abrácelo o dele pequeños premios por lograr metas de manera oportuna o por el buen comportamiento. Elogie y recompense los esfuerzos de su hijo por prestar atención.
- **Defina metas pequeñas que puedan alcanzarse.** Aspire a un progreso lento en lugar de a resultados instantáneos. Asegúrese de que su hijo comprenda que puede dar pequeños pasos para aprender a controlarse.
- **Ayude a su hijo a mantenerse concentrado en las tareas.** Use cuadros y listas de verificación para hacer un seguimiento del progreso en las tareas o los quehaceres. Use instrucciones breves. Ofrezca recordatorios frecuentes y amistosos.
- **Limite las elecciones.** Ayude a su hijo a aprender a tomar buenas decisiones ofreciéndole 2 o 3 opciones por vez.
- **Busque actividades en las que su hijo pueda tener éxito.** Todos los niños necesitan experimentar el éxito para sentirse bien con ellos mismos.
- **Use disciplina tranquila.** Use consecuencias, como "tiempo fuera" (aislamiento), retirar al niño de la situación o distracción. Algunas veces es mejor simplemente ignorar el comportamiento. El castigo físico, como las palmadas o los golpes, no es útil. Hable sobre el comportamiento de su hijo con él cuando ambos estén tranquilos.
- **Póngase en contacto con sus maestros.** Desarrolle un buen sistema de comunicación con los maestros de su hijo de manera de poder coordinar sus esfuerzos y supervisar el progreso de su hijo.

¿De qué manera puede ayudar la escuela de mi hijo?

La escuela de su hijo es un socio clave para lograr que la terapia conductual sea eficaz para su hijo. De hecho, para la mayoría de los alumnos estos principios dan un buen resultado en el aula.

Las técnicas de control en el aula pueden incluir:

- Seguir una rutina establecida y un programa de actividades
- Usar un sistema de recompensas y consecuencias claras, como un sistema de puntos o una economía de fichas (consulte la tabla 2)
- Enviar libretas de calificaciones o cuadros de comportamiento a los padres todos los días o todas las semanas para informarles sobre el progreso del niño

- Sentar al niño cerca del maestro
- Realizar actividades en grupos pequeños
- Alentar a los alumnos a hacer una pausa antes de responder preguntas
- Asignar tareas cortas o dividir las en secciones
- Supervisar al niño de cerca y dar señales positivas y frecuentes para que mantenga la concentración en la tarea
- Cambios en el lugar y la manera en que se administran las evaluaciones, de manera que los alumnos puedan tener éxito (por ejemplo, permitirles hacer las evaluaciones en un entorno con menos distracciones o darles más tiempo para completarlas)

La escuela de su hijo debe trabajar con usted y con su médico para desarrollar estrategias que ayuden a su hijo en el aula.

Cuando un niño tiene ADHD que es lo suficientemente grave para interferir en su capacidad para aprender, hay 2 leyes federales que ofrecen ayuda. Estas leyes exigen que las escuelas públicas proporcionen o cubran los costos de la evaluación de las necesidades educativas del niño afectado y proporcionen los servicios necesarios.

- 1. La Ley de Educación para Personas con Discapacidades (*Individuals with Disabilities Education Act, IDEA*), Parte B,** exige a las escuelas públicas que cubran los costos de la evaluación de las necesidades educativas del niño afectado y proporcionen los servicios educativos especiales necesarios si su hijo reúne los requisitos debido a que su aprendizaje se ve afectado por el ADHD. Solo el diagnóstico no califica a su hijo para recibir estos servicios.
- 2. La Sección 504 de la Ley de Rehabilitación (*Rehabilitation Act*) de 1973** no brinda criterios de calificación estrictos, pero se limita a cambios en el aula, modificaciones en la asignación de tareas, y a la administración de evaluaciones en un entorno con menos distracciones o la asignación de más tiempo para completar las evaluaciones. Usualmente, solo el diagnóstico no califica a su hijo para recibir estos servicios.

Si su hijo tiene ADHD y una afección coexistente, es posible que necesite servicios especiales adicionales, como ayuda en el aula, tutoría individual, espacios áulicos especiales o, en casos poco comunes, una escuela especial.

Es importante recordar que una vez que se diagnostica y se trata el ADHD, es más probable que los niños que tienen esta afección alcancen sus metas en la escuela.

¿Qué tipo de medicamentos alivian los síntomas de ADHD?

Para la mayoría de los niños, los medicamentos estimulantes son una manera segura y eficaz de aliviar los síntomas del ADHD. Así como los anteojos ayudan a las personas a ver mejor, estos medicamentos ayudan a los niños con ADHD a enfocar mejor sus pensamientos e ignorar las distracciones. Esto hace que sean más capaces de prestar atención y controlar su comportamiento.

Los estimulantes se pueden usar solos o combinados con terapia conductual. Los estudios muestran que aproximadamente el 80 % de los niños con ADHD que reciben tratamiento con estimulantes mejoran en gran medida una vez que se determina el medicamento y la dosis apropiados.

Hay dos formas de estimulantes disponibles: liberación inmediata (rápida acción) y liberación extendida (acción intermedia y acción prolongada). (Consulte la tabla 3). Los medicamentos de liberación inmediata se toman usualmente cada 4 horas, cuando es necesario. Son los medicamentos más económicos. Los medicamentos de liberación extendida se toman usualmente una vez en la mañana.

Los niños que usan formas de estimulantes de liberación extendida pueden evitar tomar medicamentos en la escuela o después de la escuela. Es importante no masticar ni aplastar las cápsulas o los comprimidos de liberación extendida. Sin embargo, las cápsulas de liberación extendida compuestas de gránulos y lisdexamfetamina se pueden abrir y rociar sobre los alimentos para los niños que tienen dificultad para tragar comprimidos o cápsulas.

Cuando los medicamentos estimulantes no son eficaces o provocan efectos secundarios molestos, se pueden utilizar medicamentos no estimulantes.

Tabla 3. Medicamentos comunes para el ADHD

Tipo de medicamento	Nombre comercial	Nombre genérico	Duración
Estimulantes de anfetamina de rápida acción	Adderall	Sales mixtas de anfetamina	De 4 a 6 horas
	Dexedrina	Dextroanfetamina	De 4 a 6 horas
Estimulantes de metilfenidato de rápida acción	Focalin	Dexmetilfenidato	De 3 a 5 horas
	Methylin	Metilfenidato (comprimido, líquido, y comprimido masticable)	De 3 a 5 horas
	Ritalin	Metilfenidato	De 3 a 5 horas
Estimulantes de metilfenidato de liberación levemente extendida	Metadate ER	Metilfenidato	De 4 a 6 horas
	Methylin ER	Metilfenidato	De 4 a 6 horas
Estimulantes de metilfenidato de liberación extendida y acción intermedia	Focalin XR	Dexmetilfenidato	De 6 a 8 horas
	Metadate CD	Metilfenidato	De 6 a 8 horas
	Ritalin LA	Metilfenidato	De 6 a 8 horas
Estimulantes de anfetamina de liberación extendida y acción prolongada	Adderall XR	Sales mixtas de anfetamina	De 8 a 12 horas
	Adzenys XR-ODT	Anfetamina	De 8 a 12 horas
	Dyanavel XR	Anfetamina (líquida)	De 8 a 12 horas
	Vyvanse	Lisdexanfetamina	De 8 a 12 horas
Estimulantes de metilfenidato de liberación levemente extendida	Concerta	Metilfenidato	De 10 a 12 horas
	Daytrana	Metilfenidato (parche cutáneo)	De 11 a 12 horas
	Quillivant XR	Metilfenidato (líquido)	De 10 a 12 horas
Agentes adrenérgicos alfa (no estimulantes)	Intuniv	Guanfacina	24 horas
	Kapvay	Clonidina	12 horas
Inhibidores selectivos de la recaptación de norepinefrina (no estimulantes)	Strattera	Atomoxetina	24 horas

Los productos se mencionan solamente con fines informativos y esto no implica que la American Academy of Pediatrics los avale. Su médico o farmacéutico puede brindarle información importante de seguridad sobre los productos mencionados.

¿Qué medicamento es mejor para mi hijo?

Puede llevar cierto tiempo encontrar el mejor medicamento, la mejor dosis y el mejor cronograma de dosificación para su hijo.

Es posible que su hijo necesite probar diferentes tipos de estimulantes u otros medicamentos. Algunos niños responden a un tipo de estimulante pero no a otro.

También es posible que deba ajustarse la cantidad de medicamento (dosis) que su hijo necesita. La dosis no se basa únicamente en el peso del niño. Su médico cambiará la dosis con el tiempo para obtener los mejores resultados y controlar los posibles efectos secundarios.

También se puede ajustar el horario del medicamento acorde al resultado deseado. Por ejemplo, si la meta es aliviar los síntomas que surgen principalmente en la escuela, su hijo puede tomar el medicamento únicamente los días que va a la escuela.

Es importante que su hijo se realice controles médicos regulares para controlar cómo actúa el medicamento y detectar posibles efectos secundarios.

¿Qué efectos secundarios pueden causar los estimulantes?

Algunas veces se producen efectos secundarios. Estos efectos tienden a ocurrir al comienzo del tratamiento y generalmente son leves y pasajeros, pero en casos poco comunes pueden ser prolongados o más graves.

Los efectos secundarios más comunes incluyen:

- Disminución del apetito/pérdida de peso

- Problemas para dormir
- Retraimiento social

Algunos efectos secundarios menos comunes incluyen:

- Efecto rebote (aumento de la actividad o mal humor cuando pasa el efecto del medicamento).
- Sonidos o movimientos musculares transitorios llamados tics.
- Retraso leve del crecimiento.

Los efectos secundarios muy poco comunes incluyen:

- Aumento importante de la presión arterial o la frecuencia cardíaca.
- Comportamientos extraños.
- Alucinaciones

La atomoxetina no provoca los mismos problemas para dormir, pero inicialmente puede hacer que su hijo tenga sueño o malestar estomacal. En casos muy poco comunes fue necesario suspender el uso de atomoxetina debido a que causaba daño hepático. En casos poco comunes, la atomoxetina aumentó los pensamientos de suicidio. La guanfacina o clonidina de liberación extendida puede causar somnolencia, fatiga o una disminución de la presión arterial.

Más de la mitad de los niños que tienen trastornos por tics, como el síndrome de Tourette, también tienen ADHD. El síndrome de Tourette es una afección hereditaria asociada con tics frecuentes y sonidos vocales inusuales. No se puede predecir el efecto de los estimulantes en los tics, aunque la mayoría de los estudios indican que los estimulantes son seguros para los niños con ADHD y trastornos por tics en la mayoría de los casos. También se puede usar atomoxetina o guanfacina para niños con ADHD y síndrome de Tourette.

La mayoría de los efectos secundarios se pueden aliviar de las siguientes maneras:

- Cambiando la dosis del medicamento.
- Ajustando el horario del medicamento.
- Usando un estimulante diferente o probando un medicamento no estimulante (consulte la tabla 3).

Es necesario que se comunique regularmente con el médico de su hijo hasta que encuentre el mejor medicamento y la mejor dosis para su hijo. Después de eso, es importante que su médico realice un control periódico para mantener los mejores efectos. Para controlar los efectos del medicamento, su médico probablemente les pedirá a usted y a el o los maestros de su hijo que completen escalas de clasificación del comportamiento; observen cambios en las metas deseadas para su hijo; presten atención a cualquier efecto secundario; y controlen la estatura, el peso, el pulso y la presión arterial de su hijo.

Los estimulantes, la atomoxetina y la guanfacina o clonidina de liberación extendida pueden no ser una opción para los niños que están usando otros medicamentos determinados o que tienen algunas afecciones médicas, como enfermedad cardíaca congénita.

¿Cómo sé que el plan de tratamiento de mi hijo está funcionando?

Es necesario controlar constantemente el comportamiento de su hijo y los medicamentos para determinar si el plan de tratamiento está dando resultado. Algunas herramientas comunes para seguir el progreso del niño incluyen visitas al consultorio de su pediatra, conversaciones telefónicas, listas de verificación del comportamiento, informes escritos de los maestros y libretas de calificación del comportamiento.

Los planes de tratamiento del ADHD generalmente requieren esfuerzos a largo plazo por parte de las familias y las escuelas. Los cronogramas de medicamentos pueden ser complejos. Las terapias conductuales requieren educación y paciencia. Algunas veces, puede ser difícil que todos las cumplan estrictamente. Sus esfuerzos juegan un papel importante en el desarrollo de un futuro saludable para su hijo.

Pídale al médico de su hijo que lo ayude a encontrar maneras de no desviarse del plan de tratamiento de su hijo.

¿Qué sucede si mi hijo no alcanza los objetivos establecidos?

La mayor parte de los niños en edad escolar con ADHD responden bien cuando su plan de tratamiento incluye medicamentos y terapia conductual. Si su hijo no está alcanzando sus metas, el médico de su hijo evaluará los siguientes factores:

- ¿Los resultados deseados fueron razonables?
- ¿Se necesita más información sobre el comportamiento del niño?
- ¿El diagnóstico es correcto?
- ¿Hay otra afección que está afectando el tratamiento?
- ¿Se está siguiendo el plan de tratamiento?
- ¿Ha fallado el tratamiento?

Si bien el tratamiento del ADHD debería mejorar el comportamiento de su hijo, es posible que no elimine por completo los síntomas de falta de atención, hiperactividad e impulsividad. Los niños que reciben un tratamiento exitoso igualmente pueden tener problemas con sus amigos o con el trabajo escolar.

Sin embargo, si su hijo claramente no está alcanzando los resultados deseados específicos, su médico deberá volver a evaluar el plan de tratamiento.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo durante su adolescencia?

Los años de la adolescencia pueden ser un desafío especial. Aumentan las demandas académicas y sociales. En algunos casos, los síntomas pueden controlarse mejor a medida que su hijo crece; sin embargo, con frecuencia las demandas de rendimiento también aumentan, por lo que en la mayoría de los casos los síntomas de ADHD persisten y continúan interfiriendo en la capacidad de su hijo para desempeñarse de manera adecuada.

Según el Instituto Nacional de Salud Mental, alrededor del 80 % de los niños que necesitaron medicamentos para el ADHD en la infancia continúan necesiéndolos en la adolescencia.

Los padres desempeñan una función importante para ayudar a los adolescentes a ser independientes. Aliente a su hijo adolescente a ayudarse a sí mismo con estrategias tales como:

- Usar una agenda diaria para apuntar tareas y citas.
- Ser consciente de la seguridad, tal como usar siempre el cinturón de seguridad, usar equipo de protección para practicar deportes.
- Dormir lo suficiente.
- Seguir una rutina.
- Confeccionar listas.
- Organizar dónde guardar cosas como artículos escolares, ropa, CD y equipos deportivos.
- Destinar un momento y un lugar tranquilos para hacer las tareas.
- Hablar de los problemas con alguien en quien confíe.
- Comprender que corre un mayor riesgo de abuso de sustancias, como el tabaco y el alcohol.

Las actividades como deportes, clases de actuación y equipos de debate pueden ser buenos lugares para canalizar el exceso de energía y hacer amigos. Descubra lo que su hijo adolescente sabe hacer bien y apoye sus esfuerzos para que lo haga.

Los logros como aprender a manejar un automóvil e invitar a salir a alguien ofrecen nuevos riesgos y nueva libertad. Los padres deben involucrarse y poner límites para la seguridad de sus hijos. El ADHD de su hijo aumenta el riesgo de incurrir en violaciones de reglas de tránsito y tener accidentes.

Es muy importante que los padres de hijos adolescentes sigan en contacto con los maestros y se cercioren de que su hijo tenga un buen desempeño escolar.

Hable con el médico de su adolescente si muestra signos de problemas graves, como depresión, drogadicción o actividades relacionadas con pandillas.

¿Hay otros tipos de tratamientos?

Es posible que haya oído informes en medios de comunicación o haya visto anuncios de "curas milagrosas" para el ADHD. Investigue detenidamente este tipo de afirmaciones. Determine si la fuente de información es válida. En este momento, no existe una cura científicamente comprobada para esta afección.

Los siguientes métodos no tienen evidencia científica para probar que funcionan:

- Megavitaminas y suplementos minerales.
- Medicamentos contra los mareos (para el tratamiento del oído interno).
- Tratamiento para la infección por levadura cándida.
- Biorregulación de EEG (capacitación para aumentar la actividad de las ondas cerebrales).
- Quinesiología aplicada (realineación de los huesos del cráneo).
- Entrenamiento optométrico de la visión (afirma que el movimiento defectuoso del ojo y la sensibilidad provocan problemas de comportamiento).

Comuníquese siempre a su médico cualquier terapia, suplemento o medicamento alternativo que esté usando su hijo. Ya que pueden interactuar con los medicamentos recetados y hacerle daño a su hijo.

Preguntas frecuentes

P: ¿Mi hijo superará el ADHD? ¿Tiene cura?

R: En la mayoría de los casos, el ADHD continúa en la edad adulta. Sin embargo, al desarrollar sus fortalezas, estructurar sus entornos y utilizar medicamentos cuando es necesario, los adultos con ADHD pueden tener vidas muy productivas. En algunas profesiones, tener un patrón de comportamiento con un alto nivel de energía puede ser una ventaja.

No existe una cura para el ADHD en este momento. Sin embargo, se están llevando a cabo investigaciones para obtener más información sobre la función que desempeña el cerebro en el ADHD y las mejores maneras de tratar la afección.

P: ¿Por qué hay tantos niños con ADHD?

R: La cantidad de niños que reciben tratamiento para el ADHD ha aumentado. No está claro si hay más niños que tienen ADHD o más niños que reciben un diagnóstico de ADHD. Además, hay más niños con ADHD que están recibiendo tratamiento durante un periodo más prolongado. El ADHD es una de las afecciones más comunes y más estudiadas de la infancia. Debido a que hay una mayor concientización y mejores maneras de diagnosticar y tratar esta afección, hay más niños que están recibiendo ayuda. También puede deberse a que el rendimiento escolar se ha vuelto más importante debido a la mayor demanda técnica de muchos empleos, y el ADHD con frecuencia interfiere en la capacidad del niño de funcionar en la escuela.

P: ¿Las escuelas administran medicamentos para el ADHD a los niños?

R: Los maestros con frecuencia son los primeros en advertir signos de comportamiento atribuibles a un posible ADHD. Sin embargo, solamente los médicos pueden recetar medicamentos para tratar el ADHD. El diagnóstico del ADHD debe seguir un proceso minucioso.

P: ¿Los niños se pueden drogar con medicamentos estimulantes?

R: Cuando los medicamentos estimulantes se usan según las indicaciones de un médico, no hay evidencia que indique que los niños se drogan con fármacos estimulantes como el metilfenidato y la anfetamina. En dosis terapéuticas, estos fármacos tampoco sedan ni tranquilizan a los niños, y no aumentan el riesgo de adicción.

Sin embargo, la Administración para el Control de Drogas (Drug Enforcement Administration) de los Estados Unidos clasifica a los estimulantes como fármacos de tipo II, porque existe el potencial de abuso de esta clase de medicamentos. Si su hijo usa medicamentos, siempre es mejor que usted supervise atentamente el uso de los mismos. La atomoxetina y la guanfacina no son fármacos de tipo II porque no tienen potencial de abuso, incluso en adultos.

P: ¿Los medicamentos estimulantes son una puerta de entrada a la drogadicción y el alcoholismo?

R: Las personas con ADHD son impulsivas por naturaleza y tienden a correr riesgos. Pero los pacientes con ADHD que toman estimulantes no corren un riesgo mayor y, en realidad, pueden correr un riesgo menor de usar otros fármacos. Los niños y adolescentes que tienen ADHD combinado con afecciones coexistentes pueden correr un riesgo mayor de drogadicción y alcoholismo, independientemente del medicamento que usen.

Recursos

A continuación hay una lista de grupos y recursos sobre el ADHD. Además, el médico de su hijo puede saber los recursos en su comunidad.

CHADD-The National Resource Center on ADHD
(El Centro Nacional de Recursos de ADHD) 800/233-4050
www.chadd.org

ADDA (Attention Deficit Disorder Association)
(Asociación de Trastornos de Déficit de Atención) www.add.org

Center for Parent Information and Resources
(Centro de Información y Recursos para Padres) www.parentcenterhub.org

National Institute of Mental Health
(Instituto Nacional de Salud Mental) 866/615-6464
www.nimh.nih.gov

Tourette Association of America
(Asociación Estadounidense de Tourette) 888/4-TOURET (486-8738)
www.tourette.org

De parte de su médico



American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



healthychildren.org

Powered by pediatricians. Trusted by parents.
from the American Academy of Pediatrics

La American Academy of Pediatrics (AAP) es una organización formada por 66 000 pediatras de asistencia primaria, especialistas pediátricos auxiliares y especialistas en cirugía pediátrica dedicados a la salud, la seguridad y el bienestar de bebés, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Las personas que aparecen en las fotografías de esta publicación son modelos profesionales. No tienen ninguna relación con los temas tratados. Cualquier personaje que estén representando es ficticio. La lista de recursos no implica que la American Academy of Pediatrics (AAP) los avale. La AAP no se responsabiliza por el contenido de los recursos externos. Al momento de la publicación, la información estaba vigente. Los productos se mencionan solamente con fines informativos y esto no implica que la American Academy of Pediatrics los avale. La información incluida en esta publicación no debe usarse como reemplazo de la atención médica y los consejos de su pediatra. Es posible que existan variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo con los hechos y circunstancias individuales.

Translation of *Understanding ADHD: Information for Parents About Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder*
© 2017 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.