

¿Cómo se trata el déficit de atención con hiperactividad? (What to Do for ADHD)

El déficit de atención con hiperactividad se conoce en inglés como ADHD. Todavía no existe cura para este problema. Pero hay muchos tratamientos buenos para ayudar a su niño. Como padre, usted juega una parte importante en el tratamiento de su niño.

Cómo hacer un plan de tratamiento

El doctor de su niño le ayudará a hacer un plan para controlar la hiperactividad de su niño. La mayoría de los planes incluyen:

La medicina: Para la mayoría de los niños, las medicinas que se conocen como estimulantes son seguras y funcionan bien. Éstas aceleran las señales químicas en el cerebro de su niño. Además, le ayudan a concentrarse y a aliviar otros síntomas.

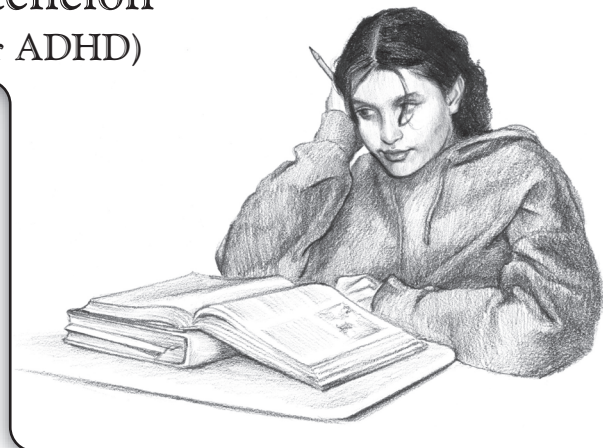
La terapia de la conducta. Se enfoca en cambiar cosas en el ambiente de su niño para ayudarlo a comportarse mejor. Lea “terapia de la conducta” en la segunda página de este folleto.

Trabajo en equipo con el personal de la escuela. El tratamiento funciona mejor cuando se trabaja en conjunto. Este equipo debe incluir a los doctores, los padres, los maestros, los cuidadores y a los mismos niños. Por ley, las escuelas públicas deben pagar las pruebas para diagnosticar este problema o problemas de aprendizaje en el niño y darles más ayuda.

La medicina

Las medicinas estimulantes son seguras y ayudan a controlar los síntomas en la mayoría de los niños con déficit de atención con hiperactividad. Los estimulantes hacen que los niños se enfoquen en lo que piensan. Esto es igual a como los anteojos ayudan a que las personas enfoquen sus ojos. De esta forma, los niños ponen atención y controlan su conducta.

Existen diferentes tipos de estimulantes. Algunos nombres comerciales son, Adderall, Concerta y Ritalin. Las medicinas de acción corta actúan rápidamente y hay que tomarlas entre 2 y 3 veces al día. Las medicinas de acción larga generalmente se toman una vez por la mañana. También existen los parches para la piel de su niño. Estos liberan las medicinas en la piel. El doctor le ayudará a encontrar el tratamiento que mejor se adapte a las necesidades de su niño.



Existe una nueva medicina que no es un estimulante. Su nombre comercial es Strattera. Probablemente no funcione tan bien como los estimulantes. Pero si los estimulantes no están ayudando o están provocando malos efectos secundarios, el doctor puede recomendarle esta medicina para su niño.

¿Cuál medicina es mejor para mi niño?

Puede ser que su niño tenga que probar diferentes tipos y dosis de estimulantes. A algunos niños les funciona una medicina, pero a otros no. Si un estimulante no funciona, puede ser que el doctor de su niño decida cambiarlo.

Es importante que su niño vaya a sus chequeos regulares cuando está tomando la medicina. El doctor de su niño debe controlar cómo está funcionando la medicina. También, chequeará si hay efectos secundarios y cambiará la dosis de la medicina, si fuera necesario.

¿Qué efectos secundarios pueden provocar los estimulantes?

No todos los niños tienen efectos secundarios. Si su niño los sintiera, estos son los más comunes:

- Falta de hambre; pérdida de peso
- Problemas para dormir
- No desean estar o jugar con otros niños
- Se ponen más activos o de mal humor mientras desaparece el efecto de la medicina. (Esto se llama efecto de rebote).
- Dolores de cabeza o de estómago

Efectos secundarios poco comunes:

- Movimientos pequeños e irregulares que aparecen y desaparecen (tics).
- Crecimiento más lento.

Continúa atrás

Terapia de la conducta

La terapia de la conducta ayuda a que los padres, los maestros y otros cuidadores aprendan mejores formas de relacionarse con el niño. Usted aprenderá como establecer las reglas y mantenerlas. Su niño aprenderá mejores formas de controlar su conducta.

Para lograr que funcione

- **Defina metas.** Establezca metas pequeñas y claras que su niño pueda lograr. Ejemplo: Concentrarse en sus tareas escolares por períodos de 15 minutos.
- **Observe los pequeños avances, no el éxito instantáneo.** Asegúrese de que su niño sepa que es bueno dar pequeños pasos para aprender el autocontrol.
- **Descubra las cosas que su niño puede hacer bien.** Los niños necesitan tener éxito para sentirse bien con sí mismos.
- **Ayude a que su niño se concentre “en la tarea”.** Use gráficas y listas para llevar un control de los trabajos. Use instrucciones cortas. Recuérdele de una manera agradable.
- **Dele premios.** Cuando su niño haga bien las cosas, regáله algo (refuerzo positivo). Puede ser algo sencillo como 10 minutos más de juego.
- **Establezca consecuencias.** Cuando su niño no cumpla una meta, imponga una consecuencia. Podría ser la pérdida de un privilegio o no recibir algo que desea. Por ejemplo, el niño pierde tiempo de juego por no haber terminado las tareas. (Nunca le pegue al niño. Esto no ayuda en nada).
- **¡Cumpla con las reglas y verá que funcionan!** Busque premios y consecuencias que funcionen para usted y su niño. Luego, úselos todos los días de la misma forma.

Advertencia

Si su niño tiene un problema serio en el corazón, probablemente no debería tomar estimulantes. Consulte con el doctor de su niño.

Trabajo en equipo con el personal de la escuela

La escuela puede ayudar a su niño con ADHD. La escuela debe colaborar con usted y con el doctor de su niño.

Hay dos leyes federales que indican lo que las escuelas deben hacer para ayudar.

- La “Ley de educación para personas con discapacidades, parte B (IDEA siglas en inglés)”
- Sección 504 de la “Ley de rehabilitación de 1973”.

Estas leyes establecen que las escuelas públicas deben:

- Pagar por las pruebas para evaluar los problemas de aprendizaje.
- Usar métodos de enseñanza que apoyen las necesidades de aprendizaje de los niños.
- Brindar más ayuda cuando sea necesario.

Esta ayuda extra puede darse en forma de un auxiliar en la clase, una tutoría privada, clases especiales en grupo o hasta una escuela especial. Hable con el maestro o el director si cree que su niño necesita más ayuda de la escuela.

Puede compartir las ideas que aparecen a continuación con las personas que trabajan con su niño en la escuela:

- Asignar tareas cortas o divididas en secciones.
- Vigilar al niño y ayudarlo a concentrarse en la tarea.
- Usar premios y explicar bien las consecuencias.
- Enviar a los padres, todos los días o semanalmente, “tarjetas de reporte” sobre la conducta del niño en la escuela.

A los niños con hiperactividad les puede ir bien en la escuela cuando reciben la ayuda y el apoyo que necesitan.

Para aprender más, visite el sitio de la Academia Americana de Pediatría (AAP) en www.aap.org. Su pediatra le dirá qué es lo mejor para la salud de su hijo.

Esta información no debe usarse en lugar de consultar con su doctor.

Nota: Los nombres de marca son para su información solamente.

La AAP no recomienda ninguna marca o producto de medicina específicamente.

La adaptación de la información de este folleto de la AAP a lenguaje sencillo se hizo con el apoyo de McNeil Consumer Healthcare. La traducción al español fue patrocinada por Leyendo Juntos (Reach Out and Read), un programa pediátrico de alfabetización.

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™