

¿Es cosa de niños o es TDAH? Cuándo buscar ayuda

Por Aaron Warnick

Como padre, madre o cuidador, es probable que sea la primera persona en darse cuenta si su hijo tiene problemas para prestar atención. Y si sucede con bastante frecuencia, podría preguntarse si es otra cosa.

Todos los niños pueden ser muy activos o distraídos, y la mayoría de ellos se olvidan de las tareas domésticas o los deberes de vez en cuando. Pero si este tipo de comportamiento se convierte en un patrón, debe hablar con su médico sobre el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH).

El TDAH es un problema de salud frecuente vinculado a sustancias químicas en el cerebro. Los niños que lo padecen pueden tener dificultades para concentrarse o parecer hiperactivos e incapaces de quedarse quietos. Alrededor del 9 por ciento de los niños de entre 2 y 17 años padecen TDAH.

Si el TDAH no se trata, puede causar dificultades en la escuela y problemas para mantener amistades y relaciones saludables. Algunos niños con TDAH pueden incluso sufrir lesiones físicas, ya que podrían ser impulsivos y asumir más riesgos innecesarios.

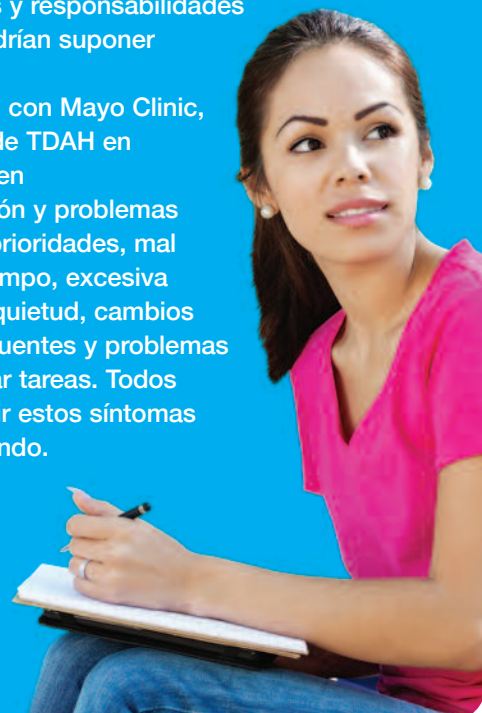
TDAH: No solo en los niños

En muchas personas con TDAH, la enfermedad se atenúa cuando llegan a la adolescencia. Pero en otros, no es así: aproximadamente 10 millones de adultos tienen TDAH, generalmente porque la enfermedad fue ignorada en la infancia.

Los adultos con TDAH podrían tener dificultades constantemente para desempeñarse en el trabajo. Las relaciones y responsabilidades cotidianas podrían suponer un desafío.

De acuerdo con Mayo Clinic, los síntomas de TDAH en adultos incluyen desorganización y problemas para asignar prioridades, mal manejo del tiempo, excesiva actividad o inquietud, cambios de humor frecuentes y problemas para completar tareas. Todos podemos sufrir estos síntomas de vez en cuando.

Pero si están perturbando su vida, hable con su médico sobre el TDAH.



"Un niño con TDAH actúa de formas que no puede controlar," dice Merriam Saunders, MS, LMFT, terapeuta familiar y profesora adjunta de orientación psicológica de la Universidad Dominicana de California. "Tal vez ni sepan que están haciendo algo malo y que se meterán en problemas por eso".

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), un niño con trastorno por déficit de atención con hiperactividad podría:

- ◆ fantasear mucho;
- ◆ olvidarse o perder cosas con frecuencia;
- ◆ retorcerse o estar inquieto;
- ◆ hablar mucho, incluso cuando es inapropiado;
- ◆ cometer errores por descuido o asumir riesgos innecesarios, o
- ◆ tener problemas para turnarse o llevarse bien con los demás.

No obstante, esta no es una lista completa de los síntomas por verificar. Algunos niños con TDAH pueden presentar todos estos comportamientos, mientras que otros solo podrían presentar algunos.

Si bien los niños tienen tres veces más probabilidades de recibir un diagnóstico de TDAH que las niñas, la enfermedad está presente en todos los géneros. Puede que se ignore el TDAH en las niñas debido a los estereotipos acerca del comportamiento de las niñas. Por ejemplo, si habla impulsivamente, se la podría percibir como conversadora, mientras que si tiene dificultades para controlar las emociones, se la podría percibir como excesivamente emocional.

Los padres deben buscar comportamientos problemáticos en tres áreas principales: falta de atención, hiperactividad e impulsividad. Un niño con TDAH no podrá decirle claramente que está teniendo problemas incontrolables relacionados con la falta de atención o la hiperactividad, indica Saunders.

"Se mueven en su pequeño mundo, a menudo metiéndose en problemas, y eso conlleva a un problema secundario. Se ponen nerviosos porque se están metiendo en problemas y no saben por qué," dice Saunders.

Si sospecha que su hijo puede tener TDAH, la primera persona a la cual debe recurrir es su médico de cabecera. Su médico puede descartar otros problemas de salud que



>> Para más información sobre TDAH, visite www.cdc.gov/adhd

podría estar enfrentando su hijo. Por ejemplo, un niño con un problema de visión sin diagnosticar podría tener dificultades en clase porque no puede leer la pizarra.

Si a su hijo le diagnostican TDAH, su proveedor de salud le recomendará diferentes opciones de tratamiento. Estas pueden ir desde intervenciones en el estilo de vida — como terapia conductual o adaptaciones en la escuela de su hijo — hasta la prescripción de medicamentos. El TDAH puede controlarse con el tratamiento correcto, afirman los CDC.

Sin embargo, no son solo los niños los que necesitan ayuda para controlar el TDAH. Los padres también pueden beneficiarse de la educación y la terapia, y así aprender la forma de apoyar a sus hijos. Entre sus consejos, los CDC recomiendan que los padres generen una rutina para su hijo con TDAH y que limiten las distracciones, como el ruido y la TV. Usted puede ayudar a que su hijo se sienta menos abrumado limitando sus decisiones cotidianas y ayudándolo a planificar las tareas con anticipación. Elogiar los comportamientos positivos y promover un estilo de vida saludable también puede ser beneficioso, afirman los CDC.

