

TDAH

Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad

El Déficit Atencional es una condición neurobiológica que se puede presentar en niños, niñas, adolescentes y adultos, de todos los estratos socioeconómicos, niveles de educación o grados de inteligencia. Todos de alguna manera podemos identificarnos con muchos de los síntomas del TDAH. La diferencia, sin embargo radica en la intensidad, la duración y la manera como estos síntomas interfieren con el desenvolvimiento normal de la vida de la persona.



¿Cómo detectarlo?

El niño, niña o adolescente, tiene manifestaciones conductuales como:

- ✓ Se distrae con facilidad ante cualquier estímulo.
- ✓ Le cuesta escuchar y seguir instrucciones.
- ✓ Se le dificulta enfocar y sostener la atención.
- ✓ Le cuesta atender y concentrarse en una tarea o actividad.
- ✓ Su rendimiento escolar es muy variable e inconstante: un día puede ser capaz de hacer una tarea y al día siguiente puede no ser capaz de hacerla.
- ✓ Se “eleva” distrae, “parece que se va”
- ✓ Es desorganizado. Pierde sus pertenencias con facilidad y los espacios y cosas como su pupitre son muy desordenados.
- ✓ Sus hábitos de trabajo o estudio son muy deficientes.
- ✓ Le cuesta trabajar en forma independiente.

Cuando hay hiperactividad...

- ✓ Parece estar en continuo movimiento.
- ✓ Se mueve mucho, juega con sus manos y pies, se retuerce, se cae de la silla.
- ✓ Se lleva cosas a la boca y siempre encuentra objetos y cosas al lado para entretenerse.
- ✓ Camina por todo el salón de clase, le cuesta muchísimo permanecer sentado.

Cuando hay impulsividad y falta de autocontrol...

- ✓ Habla a destiempo y “salta” las respuestas sin orientación definida.
- ✓ No puede esperar el turno.
- ✓ Con frecuencia interrumpe y se mete en los asuntos de los demás.
- ✓ Con frecuencia habla en exceso.
- ✓ Tiene problemas porque no puede “parar y pensar” antes de actuar (primero hace y luego piensa).
- ✓ Se involucra en actividades peligrosas sin medir sus consecuencias: cruzar la calle sin mirar, tirarse de grandes alturas, sufrir golpes y heridas frecuentes.
- ✓ Tiene dificultad para hacer transiciones, para cambiar de una actividad a otra.
- ✓ Socialmente inmaduro. Comportamiento agresivo, irritable, se sobre estimula o violenta con facilidad.
- ✓ Baja autoestima y se frustra fácilmente.

¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico lo debe hacer un profesional (generalmente un neuropsicólogo) a través de una serie de indicadores, tales como historia de vida, datos clínicos que se obtendrán durante una evaluación detallada y aquellos que brinden los padres y docentes.



Medicación: ¿la gran solución?

Algunas veces a quienes presentan TDA/H se les suministra medicamento, siendo el Metilfedinato (Ritalina) el más usado.

Si bien la medicación tiene beneficios ya que tiende a calmar los síntomas, es importante saber que no es curativa.

Es necesaria la mirada exhaustiva del profesional, siendo el único indicado para determinar el uso de la misma, ya que su suministro requiere controles permanentes para evaluar efectos colaterales. Es requerimiento el tratamiento integral con otros profesionales como psicólogos, orientadores familiares y pedagogos. Y ESENCIAL el acompañamiento familiar para que, en equipo con la escuela, desarrollen pautas de manejo y AJUSTES RAZONABLES que sean necesarios para el avance y logro de quienes presentan TDA/H.

¿Qué hacer en casa?

- Definir horarios que le permitan al niño o adolescente estructurar su tiempo.
- Evaluar la consistencia y congruencia en las normas del entorno familiar.
- Retroalimentar si comprende lo que se le dice.
- Propiciar el reconocimiento de los esfuerzos (estímulo) y el apoyo permanente por parte de toda la familia.
- Hacer una utilización adecuada del castigo.
- Propiciar un clima familiar tranquilo y ordenado.
- Fomentar el diálogo frecuente entre padres e hijos.
- Buscar ayuda para enseñar como estudiar. Esto incluye planificación del tiempo, tomar nota, leer calendarios y horarios, técnicas para ganar atención y memoria, solución de problemas, técnicas de autocontrol, hábitos y métodos de estudio.
- Asegurar que el/la niño/a o adolescente conoce el comportamiento deseado y consecuencias positivas o negativas al asumirlo o no.
- Propiciar que se autoevalúe en distintos desempeños (académico, social, disciplinario) y mostrarle formas diversas y apropiadas de resolver conflictos y manejar diversas situaciones.
- Realizar compromisos para “enmendar” expresiones o conductas agresivas que manifieste.
- Exigir y modelar hábitos sociales sencillos como saludar, dar las gracias, despedirse, solicitar la palabra.