



La salud mental de su hijo: lo que debe saber sobre el ADHD



El trastorno por déficit de atención con hiperactividad (attention deficit hyperactivity disorder, ADHD) es uno de los trastornos más frecuentes durante la infancia. Afecta a 1 de cada 20 niños en edad escolar. Los niños con ADHD tienen problemas de *falta de atención, impulsividad e hiperactividad* debido a que sus cerebros funcionan de manera diferente. Todos luchamos con estas cosas en algún momento, pero en el caso de los niños con ADHD, estas dificultades pueden interferir en su vida diaria, como en la escuela, en la casa y en las amistades.

Hay 3 tipos de ADHD:

- **Presentación predominantemente hiperactiva-impulsiva:** Este tipo se caracteriza por problemas relacionados con la hiperactividad y la impulsividad (la imposibilidad de quedarse sentado o la toma de decisiones apresuradas).
- **Presentación predominantemente inatenta:** Este tipo se caracteriza por la falta de atención. A veces, se conoce como "trastorno de déficit de atención" (attention deficit disorder, ADD); sin embargo, este término no existe como un diagnóstico real.
- **Presentación combinada:** Este tipo incluye problemas tanto de hiperactividad/impulsividad como de falta de atención. La mayoría de los niños con ADHD se incluyen en esta categoría.

El ADHD afecta a un grupo importante de competencias llamadas "funciones ejecutivas", que nos ayudan a concentrarnos, organizarnos y recordar lo que nos pidieron que hagamos. Los niños con ADHD tienen dificultades en las áreas clave de las funciones ejecutivas que afectan la concentración, el control de los impulsos y otras competencias.

SÍNTOMAS DE FALTA DE ATENCIÓN

- Cometer errores por descuido y no prestar atención a los detalles.
- No poder mantenerse concentrado en la escuela o en las actividades de juego.
- No escuchar cuando le están hablando.
- No poder seguir instrucciones y no terminar tareas.
- No poder organizar tareas o asignaciones.
- Evitar o rechazar las tareas que no son interesantes o que requieren un esfuerzo continuo.
- Distraerse con facilidad.
- Olvidar cosas de manera frecuente.

SÍNTOMAS DE HIPERACTIVIDAD/IMPULSIVIDAD

- Sentirse inquieto.
- No poder mantenerse sentado donde se debe durante las actividades.
- Corretear cuando el comportamiento no es apropiado.
- No poder jugar tranquilamente.
- Estar generalmente en movimiento o actuar como si fuese "impulsado por un motor".
- Hablar en exceso.
- Responder de forma impulsiva e inapropiada.
- No poder esperar su turno.
- Interrumpir a los demás con frecuencia.

¿Qué debo hacer si creo que mi hijo tiene ADHD?

Si nota que su hijo tiene alguno de los comportamientos mencionados arriba, hable con el pediatra sobre lo que observó. Para iniciar la conversación, puede usar una frase simple, como: "Noté algunos cambios en el comportamiento de mi hijo que no parecen ser típicos de él". El pediatra puede ayudarlo a descubrir si hay un motivo de preocupación. Si lo hay, podría derivarlo a un especialista, como un psiquiatra o psicólogo, quien puede evaluar mejor el ADHD y cualquier otra preocupación de aprendizaje o de salud mental.

¿Cómo se trata el ADHD?

Hay muchos tratamientos eficaces para el ADHD. Los expertos están de acuerdo en que los medicamentos son el tratamiento más útil para la mayoría de los niños; sin embargo, muchos niños obtienen mejores resultados al recibir una combinación de tratamientos. Otros tratamientos incluyen terapia conductual, que ayuda a convertir los comportamientos de distracción en comportamientos más útiles; terapia cognitivo-conductual (cognitive behavior therapy, CBT), que ayuda a los niños a pensar en sus pensamientos, sentimientos y comportamientos; y grupos de competencias sociales, que ayudan a los niños a aprender y poner en práctica las competencias que son importantes para interactuar con los demás.

Recuerde que usted conoce a su hijo mejor que cualquier otra persona. Por lo tanto, si nota algo diferente en el comportamiento de su hijo, es completamente normal que tenga preocupaciones. Considere esto como una oportunidad para obtener más información al hablar con el pediatra o con otro proveedor de atención médica que sea confiable.

Para obtener más información sobre las preocupaciones de salud mental de los niños por grupo etario, visite la página para familias y padres de Project TEACH: bit.ly/PTEACH-Family

Para obtener más información sobre el ADHD, visite el sitio web de la Oficina de Salud Mental de Nueva York (NY Office of Mental Health): bit.ly/OMH-ADHD