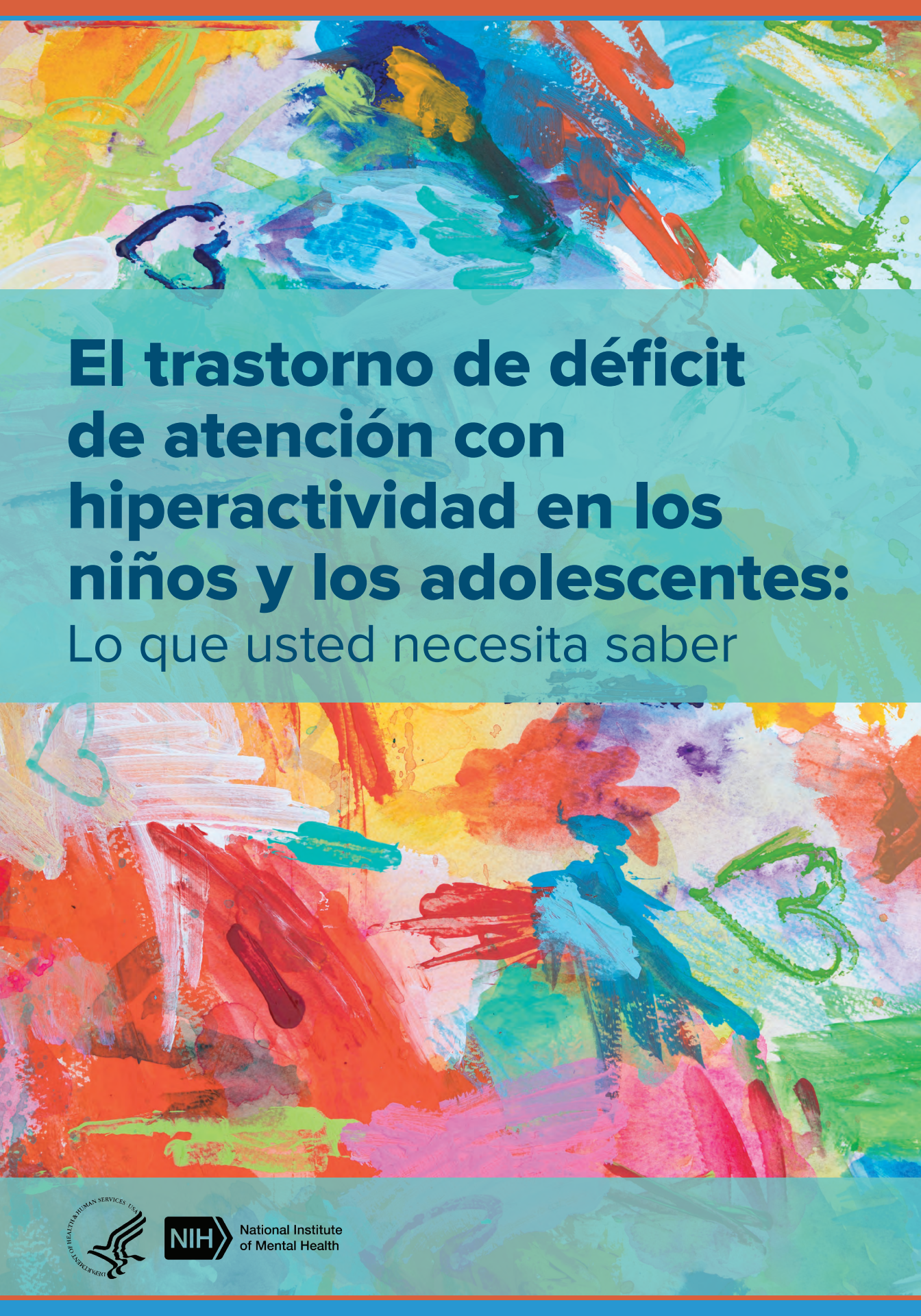




El trastorno de déficit de atención con hiperactividad en los niños y los adolescentes:

Lo que usted necesita saber



National Institute
of Mental Health

¿Ha notado que a su hijo o adolescente le resulta difícil prestar atención? ¿Se mueve constantemente en momentos en los que no debe hacerlo, actúa impulsivamente o interrumpe a los demás? Si estos problemas son continuos y parecen afectar la vida diaria de su hijo, es posible que tenga el trastorno de déficit de atención con hiperactividad (frecuentemente conocido por sus siglas en inglés como ADHD).

El trastorno puede afectar las relaciones sociales y el rendimiento escolar de los niños y los adolescentes, pero existen tratamientos eficaces para controlar sus síntomas. A continuación, ofrecemos información sobre el trastorno, cómo se diagnostica y cómo encontrar apoyo.

¿Qué es el trastorno de déficit de atención con hiperactividad?

Este es un trastorno del desarrollo asociado con un patrón continuo de falta de atención, hiperactividad o impulsividad. Los síntomas pueden interferir en las actividades y las relaciones diarias. Este trastorno comienza en la niñez y puede continuar hasta la adolescencia e incluso la edad adulta.

¿Cuáles son los síntomas del trastorno de déficit de atención con hiperactividad?

Las personas con este trastorno experimentan un patrón continuo de los siguientes tipos de síntomas:

- Falta de atención: tener dificultad para prestar atención.
- Hiperactividad: tener demasiada energía o moverse y hablar demasiado.
- Impulsividad: actuar sin pensar o tener dificultad con el autocontrol.

Algunas personas con el trastorno de déficit de atención con hiperactividad presentan principalmente síntomas de falta de atención. Otras, en su mayoría, tienen síntomas de hiperactividad e impulsividad. Algunas personas tienen ambos tipos de síntomas.

Los signos de falta de atención pueden incluir:

- No presta mucha atención a detalles o comete errores aparentemente por descuido en las tareas escolares o durante otras actividades.
- Le es difícil mantener la atención en los juegos y las tareas, lo que incluye las conversaciones, los exámenes o las asignaciones largas.
- Tiene problemas para escuchar atentamente cuando se le habla directamente.

- Le resulta difícil seguir las instrucciones o terminar las tareas escolares o los quehaceres del hogar, o comienza las tareas, pero deja de concentrarse y se despista fácilmente.
- Tiene dificultad para organizar trabajos y actividades, como hacer tareas en secuencia, mantener sus materiales y pertenencias en orden, administrar el tiempo y cumplir con los plazos.
- Evita las tareas que requieran un esfuerzo mental sostenido, como las tareas escolares.
- Pierde las cosas necesarias para hacer las tareas o realizar las actividades, como los útiles escolares, los libros, los anteojos y los teléfonos celulares.
- Se distrae fácilmente con pensamientos o estímulos no relacionados.
- Es olvidadizo durante las actividades diarias, como hacer quehaceres del hogar o mandados y acudir a citas.

Los signos de hiperactividad e impulsividad pueden incluir:

- Se mueve y se retuerce mientras está sentado.
- Se levanta y se mueve constantemente cuando debería permanecer sentado, como en un salón de clases.
- Corre, da vueltas o se trepa a cosas en momentos inapropiados o, en la adolescencia, a menudo se siente inquieto.
- No puede jugar o participar en pasatiempos en silencio o calladamente.
- Está constantemente en movimiento o actúa como impulsado por un motor.
- Habla excesivamente.
- Responde preguntas antes de que se terminen de hacer o acabar las oraciones de otras personas.
- Tiene dificultad para esperar su turno, como cuando hace fila.
- Interrumpe a otros o se entromete, por ejemplo, en conversaciones, juegos o actividades.

¿Cómo se diagnostica el trastorno de déficit de atención con hiperactividad en los niños y los adolescentes?

Para recibir un diagnóstico de trastorno de déficit de atención con hiperactividad, los síntomas deben haber estado presentes antes de los 12 años. A los niños de hasta 16 años se les diagnostica este trastorno si han tenido al menos seis síntomas persistentes de falta de atención o seis síntomas persistentes de hiperactividad e impulsividad que han estado presentes durante al menos seis meses. Los síntomas deben ocurrir en dos o más entornos (por ejemplo, en el hogar o la escuela o con amigos o familiares) e interferir en la calidad del funcionamiento social o escolar.

Los padres que piensan que su hijo puede tener el síndrome de déficit de atención con hiperactividad deben hablar con su proveedor de atención médica. A veces, los proveedores de atención primaria diagnostican y tratan este trastorno. También pueden referir a las personas a un profesional de la salud mental, como un psiquiatra o un psicólogo clínico, que puede realizar una evaluación exhaustiva y emitir un diagnóstico adecuado. El estrés, los trastornos del sueño, la ansiedad, la depresión y otras afecciones o enfermedades físicas pueden causar síntomas similares a los del trastorno de déficit de atención con hiperactividad. Por lo tanto, es necesario realizar una evaluación exhaustiva para determinar la causa de los síntomas.

Durante la evaluación, el proveedor de atención médica o el profesional de la salud mental puede:

- Examinar la salud mental y el historial médico del niño.
- Pedir permiso para hablar con miembros de la familia, maestros y otros adultos que conocen bien al niño y que ven cómo actúa en diferentes entornos para aprender sobre su comportamiento y experiencias en el hogar y la escuela.
- Usar escalas de calificación de comportamiento estandarizadas o listas de verificación de síntomas del trastorno de déficit de atención con hiperactividad para determinar si el niño o el adolescente cumple con los criterios de diagnóstico para este trastorno.
- Administrar pruebas psicológicas que analicen la memoria operativa, el funcionamiento ejecutivo (habilidades como la planificación y la toma de decisiones), las destrezas visuales y espaciales, o las habilidades de razonamiento. Estas pruebas pueden ayudar a detectar fortalezas y retos psicológicos o cognitivos, así como a identificar o descartar posibles discapacidades de aprendizaje.

¿Es igual el trastorno de déficit de atención con hiperactividad en todos los niños y adolescentes?

Los síntomas pueden cambiar con el tiempo, a medida que el niño crece y pasa a la preadolescencia y la adolescencia. En los niños pequeños con este trastorno, la hiperactividad y la impulsividad son los síntomas más frecuentes. Al aumentar las demandas académicas y sociales, los síntomas de falta de atención llegan a predominar y comienzan a interferir en el desempeño académico y las relaciones con los compañeros. En la adolescencia, a menudo, la hiperactividad es menos grave y puede aparecer como inquietud o nerviosismo. Generalmente, los síntomas de falta de atención e impulsividad continúan y pueden agravar los desafíos académicos, organizativos y relacionales. Los adolescentes con este trastorno también son más propensos a participar en comportamientos impulsivos y arriesgados, como el consumo de drogas y actividades sexuales inseguras.

En algunas personas, la falta de atención, la inquietud y la impulsividad continúan hasta la edad adulta, pero en otros casos, pueden llegar a ser menos graves y menos perjudiciales con el transcurso del tiempo.

¿Qué causa el trastorno de déficit de atención con hiperactividad?

Los investigadores no están seguros qué causa el trastorno de déficit de atención con hiperactividad, pero muchos estudios sugieren que los genes desempeñan una función importante. Como en muchos otros trastornos, es probable que el trastorno de déficit de atención con hiperactividad sea el resultado de una combinación de factores. Además de la genética, los investigadores están analizando posibles factores ambientales que podrían aumentar el riesgo de desarrollar esta afección y están estudiando cómo las lesiones cerebrales, la nutrición y los entornos sociales podrían desempeñar algún papel en este.

¿Cómo se trata el trastorno de déficit de atención con hiperactividad en los niños y los adolescentes?

Aunque no existe una cura para el trastorno de déficit de atención con hiperactividad, los tratamientos que actualmente se tienen disponibles pueden ayudar a reducir los síntomas y a mejorar el funcionamiento. Por lo general, se trata este trastorno con medicamentos, educación o capacitación, terapia o una combinación de estos tratamientos.

Medicamentos

El tipo de medicamentos que se usa con más frecuencia para el trastorno de déficit de atención con hiperactividad son los estimulantes. Diversas investigaciones muestran que estos medicamentos pueden ser muy eficaces. Como todos los medicamentos, pueden tener efectos secundarios y requieren que el proveedor de atención médica siga de cerca cómo puede estar reaccionando la persona al medicamento. También se encuentran disponibles medicamentos no estimulantes. A veces, los proveedores de atención médica pueden recetar antidepresivos para tratar a los niños con trastorno de déficit de atención con hiperactividad, a pesar de que la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) no los ha aprobado específicamente para tratar este trastorno. Puede ser necesario probar varios medicamentos o dosis diferentes antes de encontrar cuál funciona para cada persona.

Para obtener información general sobre los estimulantes y otros medicamentos utilizados para tratar los trastornos mentales, consulte la página web en inglés de los NIMH sobre medicamentos para la salud mental (www.nimh.nih.gov/medications). El sitio web en inglés de la FDA (www.fda.gov/drugsatfda) tiene la información más reciente sobre aprobaciones de medicamentos, advertencias y guías de información para el paciente.

Psicoterapia e intervenciones psicosociales

Existen varias intervenciones psicosociales que han mostrado que ayudan a los niños y sus familias a controlar los síntomas y mejorar el funcionamiento diario.

- La **terapia conductual** tiene como objetivo ayudar a la persona a cambiar su comportamiento. Puede incluir asistencia práctica, como ayudar a organizar tareas o completar los deberes escolares, aprender habilidades sociales o monitorear el propio comportamiento y recibir elogios o recompensas por actuar de la manera deseada.
- La **terapia cognitivo-conductual** ayuda a la persona a ser más consciente de los retos de atención y concentración, así como a esforzarse por forjar habilidades para mejorar la concentración.
- La **terapia de familia y de pareja** puede ayudar a los miembros de la familia a aprender a controlar los comportamientos problemáticos, fomentar cambios de conducta y mejorar las interacciones con los niños.

Todos los tipos de terapia para niños y adolescentes con el trastorno de déficit de atención con hiperactividad requieren que los padres desempeñen una función activa. La psicoterapia que incluye solo sesiones de tratamiento individual con el niño (sin la participación de los padres) no es eficaz para controlar los síntomas y el comportamiento de este trastorno. Es más probable que este tipo de tratamiento sea eficaz para tratar los síntomas de ansiedad o depresión que pueden ocurrir junto con el trastorno de déficit de atención con hiperactividad.

Para obtener información general sobre las psicoterapias utilizadas para tratar los trastornos mentales, consulte la página web en inglés de psicoterapias del NIMH (www.nimh.nih.gov/psychotherapies).

Educación y apoyo para padres de familia

Los profesionales de la salud mental pueden educar a los padres de un niño con trastorno de déficit de atención con hiperactividad sobre el mismo y cómo afecta a la familia. También pueden ayudar a padres e hijos a desarrollar nuevas habilidades, actitudes y formas de relacionarse entre sí. Entre los ejemplos se incluyen capacitación en habilidades y técnicas de manejo del estrés para padres de familia y grupos de apoyo que ayudan tanto a los padres como a las familias a ponerse en contacto con otras personas que tienen inquietudes similares.

Programas escolares

Por lo general, los niños y los adolescentes con trastorno de déficit de atención con hiperactividad se benefician de las intervenciones conductuales en el aula de o adaptaciones académicas. Las intervenciones pueden incluir planes para el control del comportamiento o la enseñanza de habilidades organizativas o de estudio. Las adaptaciones pueden incluir asientos preferenciales en el aula, una menor carga de deberes o trabajo en clase o tiempo adicional en las pruebas y los exámenes. La escuela puede ofrecer adaptaciones a través de lo que se llama un Plan 504 o, para los niños que cumplen los requisitos para recibir servicios de educación especial, un Plan de Educación Individualizado (IEP, por sus siglas en inglés).

Para obtener más información en inglés sobre los servicios de educación especial y la Ley de Educación para Personas con Discapacidades (IDEA, por sus siglas en inglés), visite <https://idea.ed.gov>.

Enfoques de salud complementarios

A diferencia de los tratamientos de psicoterapia y medicamentos específicos que están científicamente comprobados para mejorar los síntomas del trastorno de déficit de atención con hiperactividad, los enfoques de salud complementarios, como los productos naturales, no se consideran como intervenciones respaldadas por evidencia. Para obtener más información en inglés, visite el Centro Nacional de Salud Complementaria e Integrativa en www.nccih.nih.gov/health/attention-deficit-hyperactivity-disorder-at-a-glance.

¿Cómo puedo encontrar ayuda para mi hijo?

La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés) ofrece un localizador de servicios de tratamientos de salud conductual (<https://findtreatment.samhsa.gov>), una herramienta en línea en inglés para encontrar programas de tratamiento y servicios de salud mental en su estado. Para obtener recursos adicionales en español, visite www.nimh.nih.gov/busqueayuda o consulte la hoja informativa del NIMH sobre salud mental y niños (www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-ninos-y-la-salud-mental).

Si usted o alguien que conoce se encuentra en peligro inmediato o está pensando en hacerse daño, llame gratis a la **Línea Nacional de Prevención del Suicidio** al 1-888-628-9454. También puede enviar un mensaje de texto en inglés a la **Línea de Mensajes de Texto en Tiempos de Crisis** (HELLO al 741741) o visitar el sitio web de la **Línea Nacional de Prevención del Suicidio** en <https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol>.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo en casa?

La terapia y los medicamentos son los tratamientos más eficaces para el trastorno de déficit de atención con hiperactividad. Además de estos tratamientos, hay otras estrategias que pueden ayudar a controlar los síntomas. Anime a su hijo a:

- Hacer ejercicio con regularidad, especialmente cuando parece que está hiperactivo o inquieto.
- Comer alimentos saludables y a horas regulares.
- Dormir lo suficiente.
- Seguir una misma rutina.
- Utilizar organizadores de tareas y cuadernos para anotar deberes escolares y recordatorios.
- Tomar los medicamentos siguiendo las indicaciones.

Además, usted puede ayudar a su hijo o adolescente al ser claro y coherente, y al establecer reglas que pueda entender y seguir. Además, tenga en cuenta que los niños con este trastorno a menudo reciben y esperan críticas. Busque los momentos en que se porta bien para elogiarlo y ofrézcale recompensas cuando cumpla las reglas.

¿Qué debo saber sobre la participación de mi hijo en ensayos clínicos?

- Los ensayos clínicos son estudios de investigación que buscan nuevas formas de prevenir, detectar o tratar enfermedades y afecciones. Aunque las personas pueden beneficiarse de ser parte de un ensayo clínico, los participantes deben saber que el propósito principal de un ensayo clínico es obtener nuevos conocimientos científicos para que otros puedan recibir una mejor ayuda en el futuro.
- Los investigadores del NIMH y de todas partes del país realizan muchos estudios con pacientes y voluntarios sanos. Los ensayos clínicos para niños están diseñados con el entendimiento de que los niños y los adultos responden de manera diferente, tanto física como mentalmente, a los medicamentos y los tratamientos. Pregúntele a su proveedor de atención médica sobre los ensayos clínicos, sus beneficios y riesgos, y si alguno es adecuado para su hijo. Para obtener más información, visite www.nimh.nih.gov/ensayosclinicos.

¿Dónde puedo encontrar más información sobre el trastorno de déficit de atención con hiperactividad?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) son la principal agencia de promoción, prevención y protección de la salud del país. Puede encontrar información sobre los síntomas, el diagnóstico y las opciones de tratamiento del trastorno de déficit de atención con hiperactividad, así como recursos adicionales para las familias y los proveedores, en www.cdc.gov/ncbddd/Spanish/adhd/index.html.

Reproducciones

Esta publicación es de dominio público y se puede reproducir o copiar sin necesidad de pedir permiso al NIMH. Le agradecemos que cite al NIMH como fuente de la información. Para obtener más información sobre el uso de las publicaciones del NIMH, consulte las pautas del NIMH para reproducir sus materiales en www.nimh.nih.gov/reprints (en inglés).

Para más información

Sitio web del NIMH

www.nimh.nih.gov/espanol (español)

www.nimh.nih.gov (inglés)

MedlinePlus de la Biblioteca Nacional de Medicina

<https://medlineplus.gov/spanish> (español)

<https://medlineplus.gov> (inglés)

Ensayos clínicos

<https://salud.nih.gov/investigacion-clinica> (Información general en español)

www.clinicaltrials.gov (inglés)

Instituto Nacional de la Salud Mental

Oficina de Política Científica, Planificación y Comunicaciones

6001 Executive Boulevard

Room 6200, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9663

Teléfono: 301-443-4513 o 1-866-615-6464*

Teléfono para personas con problemas auditivos:

301-443-8431 o 1-866-415-8051*

Fax: 301-443-4279

Correo electrónico: nimhinfo@nih.gov

Sitios web: www.nimh.nih.gov (inglés) o

www.nimh.nih.gov/espanol (español)

*Llamada gratis en los Estados Unidos.



National Institute
of Mental Health

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS
Institutos Nacionales de la Salud
Publicación de NIH Núm. 21-MH-8159S
Revisada en 2021