

TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD

Es un síndrome conductual de causa poco clara, en la que probablemente intervienen factores genéticos y ambientales y en el que existe una alteración en el sistema nervioso central, que se manifiesta mediante un aumento de la actividad, impulsividad y falta de atención.

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) es una de las causas más frecuentes de fracaso escolar y de problemas sociales en la edad infantil. El síndrome aparece en la infancia y puede persistir y manifestarse en la edad adulta.

CAUSAS

Se trata de un trastorno neurológico en el que se han propuesto factores de origen genético (es decir, heredado, no adquirido en el curso de la vida) aunque no se descarta la influencia de factores que actuarían durante la gestación, el parto o el desarrollo infantil. El factor genético está demostrado, puesto que el TDAH es entre 7 y 11 veces más frecuente en hermanos y entre 11 y 18 veces más frecuente en hermanos gemelos. Se han descrito varios genes posiblemente implicados.

También se sospecha especialmente de toxinas ambientales y algunos estudios, no concluyentes, apuntan por ejemplo a colorantes empleados por la industria alimentaria. Aunque el origen del trastorno en la actualidad no se vincula a esas causas, sí es un hecho conocido que la exposición prolongada a agentes tóxicos puede inducir síntomas que mimeticen los comúnmente atribuidos a un TDAH.

SINTOMATOLOGÍA

Los niños con TDAH son muy inquietos e impulsivos, y tienen problemas para prestar atención y para concentrarse. A pesar de intentarlo, son incapaces de escuchar correctamente, de organizar sus tareas, de seguir instrucciones complejas, de trabajar o jugar en equipo. El actuar sin pensar (la conducta impulsiva) provoca problemas con padres, amigos y profesores. Suelen ser niños inquietos, siempre en movimiento, incapaces de permanecer sentados mucho tiempo o con una constante inquietud (que se ve en tamborileo de dedos, movimiento constante de los pies o las piernas).

El TDAH afecta negativamente al rendimiento de estos niños en el colegio, así como a otros aspectos de su vida familiar y social. Tiene tres síntomas básicos: hiperactividad, impulsividad y falta de atención, identificados en el DSM-IV de la siguiente manera:

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Ítems de hiperactividad-impulsividad

- Inquietud, se mueve en el asiento
- Se levanta cuando debería estar sentado
- Corre y salta en situaciones inapropiadas
- Dificultad para jugar tranquilamente
- Excitado a menudo, "como una moto"
- Verborrea
- Responde antes de que finalice la pregunta
- Dificultad para guardar el turno en actividades de grupo
- Interrumpe a otros en los juegos, conversaciones, etc.

Ítems de inatención

- No atiende detalles, comete errores
- Dificultad para mantener la atención
- Sordera ficticia
- No sigue instrucciones, no termina las tareas
- Dificultad para organizarse
- Evita tareas que requieren esfuerzo continuado
- Olvida y pierde cosas necesarias para su actividad
- Fácil distracción por estímulos externos
- Olvidadizo en las actividades diarias

El TDAH tiene predominio de hiperactividad/impulsividad cuando se detectan 6 o más ítems de hiperactividad/impulsividad y menos de 6 ítems de inatención.

El TDAH tiene predominio de inatención cuando se detectan 6 o más ítems de inatención y menos de 6 ítems de hiperactividad / impulsividad.

Se considera un TDAH combinado cuando se detectan 6 o más ítems de hiperactividad / impulsividad y 6 o más ítems de inatención.

En cualquier caso, todos estos ítems deben persistir más de 6 meses, en dos o más lugares (colegio, casa, etc.).

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

TRATAMIENTO

Recomendaciones generales

En estos pacientes, se han detectado deficiencias nutricionales (especialmente de ácidos grasos esenciales, magnesio, zinc, hierro y vitaminas B). También se han visto problemas de alergias alimentarias, permeabilidad intestinal excesiva y disbiosis gastrointestinal. Lo ideal sería detectar cuál de estos factores es el causante para determinar la estrategia terapéutica a seguir. En cualquier caso, los pasos que se podrían seguir son:

- Enriquecer la dieta en ácidos grasos omega 3 y omega 6, que son muy beneficiosos para el cerebro y tienen que ser tomados externamente ya que el cuerpo no los fabrica. Estos componentes se encuentran en alimentos como las sardinas, el salmón, atún, nueces, calabaza.
- Introducir alimentos ricos en triptófano, que es un aminoácido precursor de la serotonina, la llamada sustancia química del sueño. Por ejemplo, pollo, leche, nueces o semillas de ajonjolí (sésamo).
- Tomar alimentos ricos en zinc y vitamina B6, necesarios para sintetizar la serotonina junto al triptófano. Por ejemplo, paté, higos, mariscos, cereales, carnes rojas, pollo...etc.
- Evitar la ingesta de bebidas carbonatadas y zumos no naturales y de bollería industrial.
- Evitar el uso frecuente de estimulantes como bebidas con cafeína y teína, el chocolate, etc.
- Practicar ejercicio físico de manera frecuente.
- Hidratarse correctamente. La mejor bebida es el agua, seguida de la leche y los zumos de fruta 100% naturales. Se recomienda una media de litro y medio o dos litros al día, aumentando su consumo en verano.
- No se puede obligar a un niño a comer un tipo determinado de comida si los adultos no la comen. Hay que acompañar a los niños y hacerles partícipes de todo el proceso, incluyendo la compra y la elaboración.
- Por último, mantener una dieta equilibrada.

Tratamiento Médico

La acción terapéutica puede orientarse hacia una reorganización educativa y comportamental (terapia de modificación del comportamiento), complementada con la práctica de un deporte o actividades en centros recreativos para propiciar la descarga motriz del niño. En la gran mayoría de los casos será necesario el

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

tratamiento farmacológico precedido de una suficiente psicoeducación de la familia y el profesorado.

El tratamiento farmacológico se individualizará en cada paciente identificando la dosis mínima eficaz y bien tolerada. Los fármacos más habituales para el tratamiento de esta patología incluyen psicoestimulantes, o antidepresivos como bupropion, atomoxetina o del tipo tricíclico.

Complementos alimenticios (infantil)

- **DHA 1.000 mg (a partir de 6 años) (Nutrinat Evolution):** La mayoría de estos pacientes presentan una disminución de ácidos grasos esenciales. Este ácido graso desempeña una función en la estructura y la función neuronal.
- **Multivitamínico Vivo Infantil (Terranova):** Adecuado a la edad, que contenga vitaminas B, calcio, magnesio y zinc. Si se piensa que existe un déficit de hierro, buscar un multinutriente con hierro. Las vitaminas del grupo B actúan en la transmisión de la corriente nerviosa y la formación de las membranas de fosfolípidos, moléculas que desempeñan un papel importante en todos los intercambios entre neuronas.
- **MagniProbio Infantil (Terranova):** Para la permeabilidad gastrointestinal excesiva.
- **Sarinerv (Lusodiete),** que contiene valeriana, manzanilla, tila y pasiflora: En caso de ansiedad y tensión nerviosa.
- **Digest Spectrum (Enzymedica),** una investigación ha concluido que los niños diagnosticados con autismo y /o hiperactividad y déficit de atención a menudo tienen algún tipo de trastorno digestivo. El aporte de enzimas digestivas va a ayudar a que dispongan de mayor energía a nivel cognitivo.

ADEMÁS, SI NO ESTUVIESE TOMANDO PSICOESTIMULANTES Y PARA NIÑOS MAYORES DE 12 AÑOS:

- **Ginkgo (Ginkgo biloba) 5.000 mg (HealthAid),** para mejorar el comportamiento y la cognición. Aumenta el riego sanguíneo en el cerebro, facilitando que las neuronas reciban mayor cantidad de oxígeno y nutrientes. De este modo aumenta la capacidad de concentración y la mejoría de la memoria.

Complementos alimenticios (adultos)

Brain Care® (Nutrinat Evolution), que incluye: Complemento alimenticio que potencia la memoria, mejora la capacidad de concentración.

- Bacopa: mejora la memoria y el aprendizaje en niños con TDAH.
- Vitaminas del grupo B: son importantes para mejorar los neurotransmisores cerebrales.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- Trans-resveratrol: actúa como potente antioxidante cerebral, protegiendo las neuronas.
- Ginkgo Biloba, para mejorar el comportamiento y mejorar el rendimiento intelectual. Aumenta el riego sanguíneo en el cerebro, facilitando que las neuronas reciban mayor cantidad de oxígeno y nutrientes. De este modo aumenta la capacidad de concentración y la mejoría de la memoria.
- Fosfolípidos: Los fosfolípidos sirven como componentes estructurales de las membranas celulares. Son el recubrimiento de las células neuronales y son importantes para la correcta transmisión del impulso químico de neurona a neurona, la producción de neurotransmisores, la producción de receptores neuronales y mejoran así el aprendizaje y concentración, potencian la memoria y dan un equilibrio del estado anímico.

DHA 1.000 mg (Nutrinat Evolution): Desempeña un papel estructural y funcional clave en el cerebro y en el sistema nervioso central, mejorando la concentración y la memoria.

Mag3 (Nutrinat Evolution): Por sus propiedades calmantes.

Antioxidantes: Las vitaminas antioxidantes, entre otras funciones, ayudan en los procesos de desintoxicación. En especial, la vitamina C estimula las funciones cerebrales e inmunitarias y es indispensable en la absorción del hierro. **Selenio Active® (Nutrinat Evolution) / Betaimune (HealthAid) / Nutrientes Antioxidantes Complex (Terranova)** que incluye té verde, **Pycnogenol 30 mg (HealthAid)**.

Melena de León (Hawlik): Los nootrópicos naturales como la melena de León ayudan a controlar los niveles de serotonina y acetilcolina en el cerebro, con lo cual se consigue obtener una mejor capacidad de concentración y atención, así como tener control sobre el estado de ánimo y la impulsividad.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.