TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD

RAFA GUERRERO

ENTRE LA PATOLOGÍA Y LA NORMALIDAD

NUEVA EDICIÓN TOTALMENTE REVISADA Y ACTUALIZADA

PAIDÓS

ÍNDICE

Preámbulo, *por José Ramón Gamo* 17
Prólogo, *por Joaquín Fuster* 19
Introducción, *por Luis Rojas Marcos* 25
Introducción al TDAH 29

Capítulo 1. Evolución histórica y mitos sobre el TDAH 37
Breve historia del TDAH 39
El TDAH en las clasificaciones internacionales de los trastornos mentales 42
Mitos sobre el TDAH 44

Capítulo 2. El cerebro de los niños con TDAH 47
¿Qué es el cerebro? 49
Modelo pedagógico de los cuatro cerebros 50
- Cerebro rojo 52
- Cerebro verde 53
- Cerebro azul 55
- Cerebro amarillo 57

¿Cómo es el cerebro de un niño con TDAH? 59
Neurotransmisores implicados en el TDAH 61

Capítulo 3. Entrando en materia: ¿qué es el TDAH? 63
Aspectos introductorios del TDAH 65
Características cognitivas y conductuales de los niños con TDAH 68
- Concentración 69
- Planificación y organización de tareas 69
- Autocontrol: inhibición de pensamientos y conductas 70
- Memoria operativa 71
- Reconocimiento e identificación de emociones 71
- Control interno del tiempo 72
- Automonitorización 72

Perseverancia y capacidad de esfuerzo ... 72
Automotivación ... 73
Dificultades para aprender de experiencias pasadas ... 74
Problemas en la interacción social ... 74
Edad de inicio ... 75
Prevalencia ... 77
Etiología ... 79
Evolución y pronóstico del niño con TDAH ... 82
El TDAH en la adolescencia y en la vida adulta ... 85

Capítulo 4. Evaluación, diagnóstico y tratamiento del TDAH ... 89
Límites confusos: ¿qué es patología y qué es despiste? ... 91
Evaluación del TDAH ... 93
Pruebas estandarizadas para evaluar la atención ... 96
Diagnóstico de TDAH ... 99
Clasificaciones diagnósticas del TDAH ... 100
Comorbilidad ... 106
Tratamiento ... 107

Capítulo 5. La atención como proceso psicológico ... 111
La atención en la vida cotidiana ... 113
¿Qué es la atención? ... 114
Concentración y atención ... 118
Tipos de atención ... 120
Atención selectiva ... 120
Atención focalizada ... 120
Atención sostenida o continuada ... 121
Atención dividida ... 122
Atención alternante ... 123
Atención excluyente o de inhibición ... 124
Desarrollo evolutivo de la atención ... 124
Factores que determinan la atención ... 128
Orientaciones sobre la atención ... 131
Actividades para mejorar la atención ... 133
Ejercicios para mejorar la atención selectiva y focalizada ... 135
Ejercicios para mejorar la atención sostenida ... 141
Ejercicios para mejorar la atención dividida ... 145
Ejercicios para mejorar la atención alternante ... 146
Ejercicios para trabajar la atención inhibitoria ... 148

Capítulo 6. Funciones ejecutivas: ¿qué son y cómo trabajarlas? ... 151
Historia de las funciones ejecutivas ... 153
Concepto de funciones ejecutivas ... 155
Las funciones ejecutivas en el TDAH ... 156

La corteza prefrontal ... 156
¿Cuáles son las funciones ejecutivas? ... 158
Concentración ... 158
Inhibición ... 164
Memoria operativa ... 168
Flexibilidad cognitiva ... 173
Planificación ... 176
Pruebas estandarizadas para evaluar las funciones ejecutivas ... 180
Juegos para desarrollar las funciones ejecutivas ... 180

Capítulo 7. Orientaciones para padres ... 183
¿Cómo explicarle a mi hijo que tiene TDAH? ... 185
Establecer normas y límites en casa ... 187
Dar solamente una instrucción ... 188
Dejarles tiempo para procesar ... 189
Fragmentar las tareas y hacer descansos cerebrales ... 190
Seguimiento del ámbito escolar ... 191
Buen uso y gestión de los dispositivos tecnológicos ... 192
Favorecer su automonitorización ... 193
Estimular la curiosidad de nuestros hijos ... 194
Jugar es importante ... 194
No mezclar los diferentes ámbitos ... 195
Potenciar las habilidades positivas del niño ... 196
Hábitos sanos: dieta equilibrada, descanso y practicar algún deporte ... 197
Sé experto en TDAH ... 198
Formar parte de una asociación de TDAH ... 198
Los padres sois modelos para vuestros hijos ... 199
Invertir en futuro ... 200
Autoexamen ... 200
Jaque mate al TDAH ... 201

Capítulo 8. Orientaciones para maestros ... 203
Realizar descansos cerebrales ... 206
Todos los alumnos son importantes ... 208
Realizar un buen seguimiento del niño con TDAH ... 209
Hacer (un buen) uso de la agenda ... 210
Situarnos en la zona de desarrollo próximo del niño ... 212
Realizar una buena orientación académica y profesional ... 212
Recibir formación sobre el TDAH ... 213
Motivar al niño y cuidar nuestra relación con él ... 214
Ubicación del niño con TDAH en el aula ... 216
Asignarle un compañero ayudante ... 217
Reducir la carga de deberes ... 217
Ayudarles a mejorar y potenciar su concentración ... 218

Adaptar los ejercicios y exámenes del niño con TDAH 219
La repetición de curso en los niños con TDAH 222

Capítulo 9. El ámbito socioemocional en el niño y adolescente con TDAH 223
Importancia de los aspectos sociales y emocionales 225
Características socioafectivas de los niños con TDAH 227
Vivir constantemente en una montaña rusa 227
Dificultad para identificar emociones 228
Baja tolerancia a la frustración 230
Dificultad para asumir sus propios errores 231
Baja autoestima 231
Dificultades en las relaciones sociales 233
Alteraciones motivacionales 235
Inteligencia emocional 236
¿Cuáles son las emociones básicas? 238
Actividades para mejorar la gestión emocional 239

Capítulo 10. El TDAH desde dentro: expertos, familias, asociaciones y afectados 243
Reflexiones de expertos sobre el TDAH 245
Manifestaciones clínicas del trastorno por déficit de atención con hiperactividad (*José Ángel Alda*) 245
Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (*Russell Barkley*) 248
Diagnóstico y banalización del TDAH (*Alberto Fernández Jaén*) 249
Abordaje familiar del TDAH (*Sonia López Arribas*) 250
TDAH: un trastorno de nuestro tiempo (*María Jesús Mardomingo Sanz*) 252
Un trastorno real y discapacitante con un tratamiento eficaz (*Daniel Martín Fernández-Mayoralas*) 255
Funciones ejecutivas: dirigiendo la orquesta cerebral (*José Antonio Portellano*) 256
Evaluación del TDAH (*Josep Antoni Ramos-Quiroga*) 257
Técnicas de neuroimagen en el TDAH (*Katya Rubia*) 258
TDAH, mecanismos de neurotransmisión y neuromaduración (*Jordi Sasot Llevadot*) 260
El TDAH: hechos y datos (*César Soutullo Esperón*) 261
Reflexiones de familiares de niños y adolescentes con TDAH 263
TDAH: siglas indescifrables (*Carmen*) 263
La experiencia de tener un hijo con TDAH (*Carlos*) 265
Disfrutar del camino hasta llegar al destino (*Rosa y José Antonio*) 267
La lucha por comprender el TDAH (*Gema*) 269
Aprendiendo de ti (*Esther y Jordi*) 272

Un largo camino (*Margot*) ... 272
Reflexiones de asociaciones de personas con TDAH ... 275
Las familias y el TDAH (*Fulgencio Madrid Conesa*) ... 275
Las personas con TDAH son mucho más que estas siglas (*Isabel Rubió*) ... 276
Implicación familiar en el TDAH (*Equipo de la Fundación CADAH*) ... 277
Casi...20 años de ANSHDA (*Teresa Moras Citores*) ... 279
La labor de las Asociaciones de afectados por TDAH (*Carmen Engerman*) ... 280
Reflexiones de los verdaderos protagonistas: los afectados por TDAH ... 281
El demonio (*Joan, 10 años*) ... 281
Soy un niño normal (*Álvaro, 12 años*) ... 283
Ideología de un adolescente con TDAH (*Alejandro, 16 años*) ... 284
Lo peor es engañarse (*Pedro, 16 años*) ... 285
Carta dirigida a los padres ... 286

Agradecimientos ... 289
Referencias bibliográficas ... 293
Recursos en Internet ... 299

INTRODUCCIÓN AL TDAH

El trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) es un trastorno que en la actualidad está en boca de todo el mundo. Todos hablamos de este trastorno que parece que se ha puesto de moda en los últimos años, pero que tiene una larga historia, como veremos en el primer capítulo del libro. Todos opinamos sobre el trastorno por déficit de atención, pero pocos saben realmente lo que es de una manera científica. Como bien dice el neurólogo Alberto Fernández Jaén, todo lo que no sea ciencia es un prejuicio; no es más que una opinión y, por tanto, cargado con un tinte subjetivo. Dado que el TDAH no tiene un marcador biológico o una prueba que determine si el niño lo padece o no, genera una gran cantidad de prejuicios y mitos. A diferencia de lo que ocurre, por ejemplo, en el síndrome de Down o con una persona con discapacidad motora, el TDAH no es observable, lo que implica un mayor grado de incomprensión y especulación.

Además de que la sociedad en general opine y hable sobre el TDAH, en los centros escolares es uno de los diagnósticos más frecuentes. Tanto maestros como profesores y miembros de los departamentos de orientación se muestran sensibilizados por atender, con las máximas garantías, a los chicos con TDAH con el objetivo de que tengan un desarrollo escolar lo más normalizado e integrador posible. Tal es el movimiento que suscita este trastorno que la FEAADAH (Federación Española de Asociaciones

de Ayuda al Déficit de Atención e Hiperactividad) ha solicitado a la Organización Mundial de la Salud (OMS) que declare un día mundial de sensibilización del TDAH.

Entre tanto movimiento y preocupación en relación con este trastorno, no faltan diferentes enfoques y maneras de entender el TDAH. Desde los profesionales que aportan datos científicos en relación con los genes que codifican este trastorno hasta los que, sin negar su existencia, denuncian el sobrediagnóstico que hay en relación con el TDAH. En el extremo opuesto nos encontramos algunos profesionales de diferentes ámbitos que sostienen que el TDAH no existe y que es producto de la industria farmacéutica. Por lo tanto, nos encontramos con posturas para todos los gustos en relación con el TDAH, aunque la gran mayoría de los expertos defienden su existencia y se apoyan en una gran cantidad de datos experimentales y científicos que así lo avalan, como se defiende y argumenta en este libro. Algunos autores señalan la gran cantidad de casos de niños que han sido diagnosticados de TDAH sin serlo en realidad. En ocasiones, niños con problemas en el vínculo afectivo con sus padres o con deficiencias perceptivas visuales y auditivas han llegado a ser etiquetados como TDAH. Además de esto, una gran cantidad de chicos son diagnosticados de TDAH en consultas públicas y privadas después de que el profesional haya visto al niño y a los padres durante quince minutos o después de que los padres hayan rellenado un sencillo cuestionario. Este hecho es bastante preocupante. No podemos tolerar que se esté evaluando a niños en diez o quince minutos de consulta y que seguidamente les estemos dando un diagnóstico y un tratamiento, en muchos de los casos farmacológico. La evaluación, como se defiende en este libro, es un proceso serio que requiere tiempo para poder hacer un correcto diagnóstico o descartar la posible patología. Si no hacemos un buen proceso de evaluación, las pautas educativas y el tratamiento multidisciplinar que requiere este trastorno estarán abocados al fracaso. Es como querer construir un edificio alto y robusto sin invertir tiempo en su base.

Uno de los puntos en donde los autores especializados no coinciden es en el nombre que se le da al trastorno. Para algunos es claramente un trastorno. Algunos teóricos hablan de espectro,

ya que entienden que, al igual que en la vida, los trastornos no son cuestión de blanco o negro, sino que hay modalidades de grises (escalas). Otros abogan por la idea de síndrome, ya que si se toman las medidas y adaptaciones necesarias, no tiene por qué convertirse en un trastorno que afecte a la vida cotidiana en sus múltiples aspectos, ya que su funcionamiento es completamente normal. Supongamos que estamos impartiendo una clase a un grupo de niños de diez años. Si le pedimos a un niño que lleva gafas y que se sienta en la parte trasera de la clase que se las quite y que lea una palabra que hemos escrito en la pizarra, no va a ser capaz de leerla correctamente. En el momento en que le dejamos que se ponga las gafas, podrá leer la palabra de la pizarra sin problemas. Con este sencillo ejemplo vemos lo común que es tener dificultades en la vida cotidiana y lo fácil que es ponerle remedio. En este caso, con el sencillo acto de ponerle gafas a un niño, le permitimos seguir la clase y ver lo que pone el profesor en la pizarra. Siguiendo con la explicación de antes, el hecho de que tengamos un déficit o un síntoma no quiere decir que tengamos un trastorno, ya que hemos puesto las medidas necesarias para evitar ese trastorno. Como comentaremos a lo largo del libro, el motivo de que el niño manifieste una serie de síntomas no quiere decir que tenga un trastorno. Por ejemplo, en la etapa de infantil los niños suelen ser inquietos y movidos, y esto no tiene por qué representar un problema, aunque, a lo mejor, en la etapa de primaria sí que supone una dificultad.

Como en la gran mayoría de los temas de actualidad y relevancia, existen muchos mitos en relación con el TDAH. Desde los que tienen que ver con que esta patología es una consecuencia de la falta de normas y educación por parte de los padres hasta las ideas más radicales en torno a los efectos que llegan a provocar los medicamentos que toman los niños con TDAH, pasando por la leyenda de que el TDAH no existe. Muchos de estos mitos se desmontan en el primer capítulo del libro.

A lo largo de esta obra se hace hincapié en la importancia de que los padres estén formados en la larga e ilusionante aventura que tienen por delante: ser padres y atender a las necesidades de sus hijos. Me llama poderosamente la atención que, en la

sociedad en la que vivimos, nos exigen hacer cursos para absolutamente todo: curso de manipulación de alimentos, curso prematrimonial, curso de preparación al parto, curso para entrar a trabajar en una empresa, etc. Hay cursos para todos los gustos menos para ser padres. Como decimos habitualmente, los niños no vienen con un manual de instrucciones debajo del brazo al nacer. Y así es.

Tanto los profesores como los padres debemos estar muy atentos, nunca mejor dicho, para detectar posibles casos de déficit de atención. Como señala Begoña Aznárez, presidenta de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia, debemos preocuparnos y pensar en consultar a un profesional siempre que el niño presente algún problema en alguno de los siguientes ámbitos:

1. Problemas en la alimentación.
2. Trastornos del sueño.
3. Dificultades en la adaptación social o inadecuado rendimiento académico del niño en el colegio o escuela infantil.
4. Somatizaciones o algún otro síntoma significativo (nerviosismo, tics, desatención).

Afortunadamente, el ser humano tiene una gran capacidad de aprendizaje y todas sus experiencias se almacenan de una manera efectiva en la corteza cerebral. Tal y como señala José Manuel García Verdugo, catedrático de Biología celular de la Universidad de Valencia, los reptiles están constantemente regenerando sus neuronas, ya que apenas tienen sitio para almacenar la información en su corteza cerebral. Esto implica que el aprendizaje a medio-largo plazo de un reptil es bastante escaso, debido a que sus neuronas mueren y han de ser sustituidas por otras nuevas que generan las células madre. En cambio, los humanos no disponemos de una neurogénesis tan prolífica como la de los reptiles, pero sí disponemos de una corteza cerebral suficientemente extensa como para almacenar los conocimientos adquiridos. Gracias a esto, tanto los padres y maestros como los propios niños encontramos un aliado perfecto para superar nuestras limitacio-

nes y dificultades. Nuestro incalculable poder de almacenaje y superación nos ayuda a ir sorteando los diferentes obstáculos y dificultades que nos encontramos en la vida.

El presente libro trata de recopilar y exponer de manera sencilla y científica los conceptos fundamentales para la comprensión del TDAH, así como una larga lista de pautas prácticas y actividades para los familiares, maestros y profesionales que tratan con los jóvenes con TDAH. El objetivo de este libro es comprender de una manera profunda qué es el TDAH, cómo se manifiesta y qué acciones podemos llevar a cabo para trabajar diferentes funciones y procesos psicológicos que afectan a estos chicos.

El capítulo 1 comienza desarrollando toda la evolución histórica que ha sufrido el concepto de TDAH desde sus inicios hasta la actualidad, para acabar hablando de los mitos más frecuentes. En el capítulo 2 se explican de manera sencilla las estructuras cerebrales básicas para una correcta comprensión del trastorno en cuestión. Para ello, nos apoyaremos en el modelo pedagógico de los cuatro cerebros que nos permitirá comprender mejor y de manera sencilla el desarrollo y la conectividad cerebral en los niños con TDAH. En los capítulos 3 y 4, se entra de lleno a describir los aspectos más sobresalientes del TDAH, entre los cuales destacamos sus manifestaciones más frecuentes, las causas, edad de inicio, pruebas para evaluar el TDAH, el diagnóstico y el abordaje multidisciplinar de este trastorno. El capítulo 5 supone un monográfico del proceso psicológico de la atención, donde, además de definir y explicar los diferentes tipos de este proceso psicológico, se proponen múltiples ejercicios e ideas para trabajar cada tipo de atención. En el capítulo 6 se explican las funciones ejecutivas que están afectadas en los niños y adolescentes con TDAH, así como propuestas de ejercicios prácticos para trabajar las funciones ejecutivas de los jóvenes con TDAH. En los capítulos 7 y 8 se ofrecen pautas y recomendaciones para padres y maestros respectivamente a la hora de trabajar con niños con TDAH. El capítulo 9 quiere dar una especial relevancia al ámbito socio-afectivo del niño con TDAH, puesto que en muchas ocasiones es algo que se tiende a ver como no prioritario. Y, finalmente, en el capítulo 10, bajo el título de «El TDAH desde dentro» encontramos reflexiones

de expertos sobre aspectos concretos del TDAH, así como el testimonio de asociaciones, familiares y afectados por este trastorno.

Además de querer que el lector acabe de leer el libro con un gran conocimiento en cuanto a todo lo que es y rodea al TDAH, también quiero proveer a los padres, maestros y profesionales de herramientas para poder hacer frente a las dificultades que presentan los jóvenes con TDAH. Espero cumplir estos dos objetivos y que el lector disfrute de la lectura tanto como lo hice yo escribiendo este libro.