

## TDAH SIN FARMACOS

Hoy en día el trastorno por déficit atencional con o sin hiperactividad (TDAH) ha dado mucho de qué hablar, principalmente por su sobrediagnóstico durante la última década poniendo en tela de juicio el tratamiento farmacológico que conlleva este trastorno.

Y es aquí donde surgen en la mayoría de los padres el miedo a la medicación para el TDAH, cuestionamientos como “esto es droga”, “se va a hacer adicto y nunca podrá dejar de medicarse”, “tiene efectos secundarios graves”, “le va a quitar el sueño o el apetito”, “yo no quiero medicar a mi hijo”, “quieren que los niños sean momias”, etc. Son los más escuchados por estos.

¿De dónde nace esta resistencia a la medicación?, cuando el niño se enferma y se receta un antibiótico, entonces si lo quieren tratar ¿Por qué unos fármacos si y otros no?, hay un pensamiento generalizado en la sociedad de rechazo hacia los trastornos mentales en niños, ideas fijas preconcebidas por desconocimiento y el “miedo” irracional en la utilización de fármacos, irracional, ya que no existen estudios que prueben efectos secundarios graves o frecuentes.

Existe una experiencia muy amplia en el uso de estos medicamentos a nivel mundial lo que avala la seguridad de su uso, no negaremos que existen efectos secundarios, pero para minimizarlos y detectarlos precozmente se debe realizar un control y seguimiento frecuente en el niño, hay que decir que estos efectos van a depender de las características únicas e irrepetibles de cada niño que lo recibe siendo la dosis calculada de forma diferente, dependiendo del tipo de fármaco, la eficacia obtenida y la tolerancia, procurando siempre mantener un balance positivo a favor de los beneficios terapéuticos obtenidos sobre los efectos secundarios, debido a que estos aparecen al inicio del tratamiento o al aumentar la dosis es recomendable que este se comience de forma gradual, tomando con calma el proceso de ajuste y distribución.

El tratamiento del TDAH debe incluir cuatro puntos fundamentales:

1. Entrenamiento a los padres.
2. Apoyo y adaptación a nivel escolar.
3. Tratamiento médico con una medicación que ayude a mejorar los déficits en neurotransmisores en algunas zonas del cerebro.
4. intervención Cognitivo- conductual directa con el afectado.

La medicación tiene como objetivo centrar la atención y controlar la impulsividad que se manifiesta bajo este trastorno, el más utilizado es el Metilfenidato, que es un estimulante derivado de la Anfetamina, que incrementa la producción de dopamina, neurotransmisor relacionado con la concentración y el aprendizaje. En los no estimulantes, tenemos la Atomoxetina con efecto principalmente sobre la noradrenalina, neurotransmisor relacionado con la atención, la vigilia, motivación, estado de ánimo, etc. Ambas consiguen aliviar algunos síntomas y mejorar la conducta escolar y familiar.

No hay que tener miedo a los fármacos, se ha observado en múltiples estudios, que muchos niños con TDAH requieren el apoyo del tratamiento farmacológico, para que así las medidas de apoyo pedagógicas y de terapia cognitivo-conductual, sean efectivas. Si no los administramos, limitamos así las aptitudes académicas y de socialización del niño, con un retraso cada vez mayor y difícil de superar, con consecuencia negativas para su autoestima y la presencia de problemas de conducta, siendo esto un efecto secundario importante y crónico, que hay que evitar.

Un niño con TDAH tiene más probabilidades que otros niños de fumar, beber o consumir drogas. Debido a su alto nivel de impulsividad, falta de juicio, problemas escolares, vulnerabilidad y la automedicación. Con un tratamiento oportuno, a una edad temprana pueden ser menos propensos a desarrollar trastornos de drogodependencia comparados con aquellos que comienzan el tratamiento más tarde.

Los tratamientos de los trastornos de salud mental, que a menudo coexisten con el TDAH, como la ansiedad y depresión, también son muy importantes, ya que estos también aumentan el riesgo de consumir sustancias ilícitas. Sin embargo, solo porque el niño sufra de TDAH no garantiza que él o ella sufrirá de problemas de alcohol o drogas durante la adolescencia.

Algunos de los problemas que se presentan al no medicar a un niño con TDAH son:

- Interferir con las horas de tarea y con su rendimiento escolar.
- problemas de control de conductas impulsivas y agresivas, al punto que afecta su capacidad de tener amigos.
- dificultades en el aprendizaje.
- Aislamiento y rechazo de sus pares.
- baja autoestima.
- baja tolerancia a la frustración.

Existen muchos mitos sobre métodos alternativos que pueden mejorar el TDAH, pero estos no tienen ninguna base científica, métodos como oír música en diferentes tonos para reeducación auditiva, dietas sin azúcar, tratamientos homeopáticos como agua magnetizada, hierbas de diferentes tipos, ácidos grasos Omega-3, etc. Estas pueden relajar al niño, pero no actúan de forma específica en su trastorno. No debemos confundir natural con inofensivo, encontramos hierbas naturales que pueden ser peligrosas, no por ser naturales necesariamente son buenos. Los padres no pueden confiar en remedios fáciles que prometan una curación permanente, rápida y sin esfuerzo, ya que sabemos esto no es posible.

Los beneficios de tratar son mayores que el de no tratar, por lo que es muy importante tener plena confianza tanto es el médico especialista como en el equipo PIE de su establecimiento, ya que siempre intentarán dar la mejor opción dentro de las que se dispone para que los niños puedan expresar todas sus capacidades y habilidades que tienen.

**EL NO HACER NADA ES UN RIESGO DEMASIADO GRANDE QUE ES MEJOR NO CORRER.**

**Por Camila Ramírez Carvajal, Psicóloga P.I.E**