

---

*La importancia de entrenar el cerebro con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad desde la neuropsicología*

---

“¡No para quieto!” “Interrumpe en clase” “No presta atención” “No me escucha cuando le hablo” “Parece que siempre está en su mundo” “No atiende” “Cuando le hablas, por un oído le entra y por otro le sale” “Tiene muy mal comportamiento” “No sabemos qué hacer con él” “La mayoría de veces no trae los deberes, trabajos o exámenes porque no los anota en la agenda” “Con frecuencia se mete en líos” “Es un desastre”

Frases que escuchamos diariamente, y sí, son cosas de niños, pero si las dificultades son graves y ocurren a menudo, quizá estemos ante un cerebro que funciona de manera distinta.

El cerebro de las personas con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) se desarrolla y funciona con menores niveles de dopamina y noradrenalina, lo que dificulta que el organismo mantenga el umbral de estimulación adecuado de las neuronas.

Es diagnosticado entre un 3 y un 7% de la población infantil de nuestro país. Es más común en niños que en niñas y se trata de un trastorno de gran importancia dentro de la Psiquiatría Infanto-Juvenil, ya que constituye sobre el 50% de la población clínica. No existe una causa única, son varios los factores que influyen. Existe una gran variedad de trastornos que pueden confundirse con TDAH o aparecer de forma conjunta.

No podemos decir que un niño es TDAH porque se mueve mucho o tiene conductas impulsivas, pero es cierto que aproximadamente, dos de cada tres niños/as remitidas a consulta por TDAH muestran otras dificultades como son los trastornos de conducta, trastorno oposicionista desafiante, tics y problemas específicos del aprendizaje, trastornos de ansiedad, etc.

Los patrones cerebrales típicos vistos en pacientes con TDAH muestran menos actividad en las zonas frontales del cerebro, tanto en reposo como en tareas de atención, planificación o memoria de trabajo.

El diagnóstico del TDAH es clínico y se basa en la comprobación de la presencia de los síntomas, para lo que, en nuestra unidad utilizamos como herramientas de exploración las entrevistas al paciente, familia y docentes, una evaluación neuropsicológica que nos proporcione información sobre el funcionamiento cognitivo y ejecutivo de la persona que lo padece y la observación clínica. La sintomatología varía con el desarrollo del niño, en función de los resultados podremos clasificar las siguientes presentaciones:

- **TDAH predominante hiperactivo-impulsivo:** . Les cuesta mucho retrasar una respuesta a una señal. Suelen actuar y tomar decisiones sin pensar, de manera impulsiva. acciones y decisiones impulsivas. Esto se traduce en no esperar su turno, interrumpir a otros, responder sin pensar, y ser propenso a los accidentes.
- **TDA predominante con falta de atención:** tienen cortos espacios de atención y se distraen con facilidad. Estos niños tienen problemas para regular el sistema de alerta y focalizar la atención. Hay dificultad para prestar atención a las acciones que hacen y seleccionar la información importante, pasando de un pensamiento a otro sin concentrarse. Se observa lentitud, desorganización e ineficacia.

- **TDAH combinado:** presenta sintomatología de los dos tipos anteriores (hiperactividad, impulsividad e inatención).

La ansiedad y frustración que puede generar cada síntoma, tanto en el niño, como en las familias y docentes, no es fácil de gestionar. Pero podemos entrenar dificultades, dar estrategias, orientar y acompañar.

La neuropsicología infantil aporta datos a la valoración y evaluación del TDAH, obtenemos índices de funcionamiento dependiendo del perfil y las alteraciones cognitivas. En base a los resultados, debemos individualizar la intervención multidisciplinar. Nos centraremos en entrenar y compensar con otros recursos, los déficits en las distintas áreas y mecanismos implicados. Un niño con TDAH suele presentar dificultades cognitivas y conductuales, por lo que debemos enseñarle límites, pero cuidando su autoestima y dándole estrategias que pueden funcionarle. Convierte las dificultades en posibilidades, enséñales a canalizar la energía y a resetear el cerebro con actividades de movimiento y sobre todo valora todos sus aspectos positivos y esfuerzos de control.

Es importante entrenar la **impulsividad**, despertando la necesidad de pensar antes de actuar, ayudándoles a adaptarse a distintas situaciones y enseñando como anticipar las consecuencias de sus conductas. En relación a esto, también es necesario desarrollar el **autocontrol**, entrenamos la capacidad de controlar sus conductas y emociones con técnicas de relajación y reflexión. Siendo poco a poco capaces de adecuar sus comportamientos a situaciones sociales. El **déficit de atención** es la dificultad para centrar la atención en un estímulo cuando hay varios, por lo que al niño con TDA/TDAH, le resulta realmente difícil distinguir lo más relevante. Otro de los aspectos a trabajar con estos niños/as es la **concentración**, la capacidad y calidad de la atención sostenida. Dicho de otro modo, una vez atiende a algo le enseñamos a prolongar la atención.

Es fundamental que familia, centro educativo y especialistas externos, remen en la misma dirección. Como especialistas, sensibilicemos a la sociedad sobre como incorporar materiales, juegos y neurodidáctica que permita potenciar el proceso educativo de estos niños y niñas. No olvidemos que tienen grandes puntos fuertes y no debemos dejar que el fracaso escolar les defina. Varios estudios científicos y nuestra experiencia clínica desde una perspectiva multidisciplinar, afirma que existe un porcentaje alto de alumnado con TDAH que fracasa en el sistema educativo. Aquí habría que plantearse otras muchas cosas, pero intentemos centrarnos en las cualidades positivas fuera de “la zona de conflicto” para reforzar su autoestima y nuestro vínculo emocional. Estos niños no son un problema, simplemente tienen dificultades que a ellos también les preocupan, les frustran y que requieren de apoyo y ayuda ajena.

En conclusión, el funcionamiento cerebral y sus repercusiones en el comportamiento son tan diversas como animales existen, y todavía no hemos creado las “varitas mágicas” que nos hagan hacer que las cosas sean como nos gustaría. Pero sí sabemos que, si no entrenamos el cerebro TDAH, todo resulta más difícil, pero si lo hacemos, mejoraremos su atención, su comportamiento y sus emociones. Cree en sus posibilidades, acéptalo como enriquecedor, no haga juicios a priori y respeta un funcionamiento cerebral distinto, eso funciona siempre.