



LO QUE SABEMOS

Decisiones acerca del tratamiento para el TDA/H

Algunas veces las personas buscan tratamientos para el trastorno por déficit de atención/hiperactividad (TDA/H) esperando que trabajen junto con — o en vez de — los tratamientos prescritos por el médico.

Los médicos y otros profesionales que tratan el TDA/H usan métodos que han sido estudiados muy cuidadosamente, probados cuidadosamente y cuya efectividad se ha probado. Estos métodos incluyen la medicación y el tratamiento conductual. Sin embargo, hay muchos otros tratamientos para el TDA/H de los cuales las personas se enteran a través de las amistades o en la red electrónica.

¿QUÉ PALABRAS O TÉRMINOS ME AYUDARÁN A APRENDER ACERCA DE OTROS TRATAMIENTOS?

A continuación hay dos términos que usted necesita conocer para entender los tratamientos para el TDA/H que se discuten en esta hoja de datos:

1. *tratamiento alternativo*. Un tratamiento alternativo se usa *en vez de* la medicación recetada y la ayuda profesional para los problemas conductuales.
2. *tratamiento complementario*. Un tratamiento complementario *se añade al* tratamiento usual con la esperanza de un mejor control de los síntomas del TDA/H.

¿CÓMO DECIDO SI LOS TRATAMIENTOS ALTERNATIVOS O COMPLEMENTARIOS VAN O NO VAN A AYUDAR?

Si usted escucha o lee acerca de un tratamiento alternativo o complementario en una revista o un libro o en alguna otra fuente no científica, tenga cuidado. En las

revistas profesionales los investigadores serios se juzgan unos a otros sus trabajos. Los tratamientos alternativos y complementarios por lo general no han sido estudiados cuidadosamente o juzgados por un grupo de expertos. Con frecuencia son también controvertibles.

¿CUÁLES PREGUNTAS DEBO HACER ACERCA DE LOS TRATAMIENTOS ALTERNATIVOS O COMPLEMENTARIOS?

- ¿Se han realizado ensayos clínicos para probar si este tratamiento funciona? (un *ensayo clínico* es una evaluación científica de un tratamiento nuevo)
- ¿Puedo encontrar información acerca de este tratamiento en una fuente confiable?
- ¿Hay alguna organización respetable de personas que practican esta terapia?
- ¿Necesita una licencia del estado la persona que ofrece el tratamiento?
- ¿Cubrirá mi seguro médico este tratamiento? (El seguro generalmente no pagará por tratamientos no aprobados)

“ Los tratamientos alternativos y complementarios por lo general no han sido estudiados cuidadosamente o juzgados por un grupo de expertos.”

¿CUÁNDO DEBO SOSPECHAR?

- Cuando hay un reclamo de que el tratamiento trabajará para cualquiera con el TDA/H (ningún tratamiento trabaja para todo el mundo).
- Cuando la “prueba” consiste de sólo algunas personas diciendo que trabaja (debe ser el resultado de investigación cuidadosa y de muchos estudios.)
- Cuando el tratamiento no incluye instrucciones para el uso apropiado o el contenido no está detallado en el envase

- Cuando usted no obtiene información acerca de los efectos secundarios
- Cuando no se le informa que la palabra *natural* no siempre significa lo mismo que *seguro*
- Cuando la medicina es “una fórmula secreta”, “increíble”, “milagrosa”, “un descubrimiento asombroso” o “una cura”
- Cuando usted conoce acerca de ella a través de comerciales o un libro que un autor está intentando vender
- Cuando llega por correo y no a través de un médico
- Cuando le dicen que los médicos le restan importancia al tratamiento injustamente o que no le hablan al público acerca del mismo

No crea todo lo que lee u oye sobre los adelantos médicos. Pregúntese de dónde salió la información. La información buena proviene usualmente de las escuelas de medicina, del gobierno, de las asociaciones médicas y de organizaciones nacionales tales como CHADD. Cualquiera puede decir que es un “experto”.

HABLE CON EL MÉDICO

Antes de escoger un tratamiento complementario o alternativo, hable con su médico. Mantenga presente que las vitaminas, las hierbas y otros tratamientos pueden causar problemas con sus otros medicamentos. Discuta con el médico acerca de *todo* lo que usted hace para tratar el TDA/H.

ALGUNOS TRATAMIENTOS ALTERNATIVOS Y COMPLEMENTARIOS PARA EL TDA/H

Tratamiento dietético/ Suplementos nutricionales

Los tratamientos dietéticos *eliminan* — o remueven — uno o más alimentos de la dieta de una persona (por ejemplo, el azúcar, los dulces y las comidas con colorante rojo). La idea es que la sensibilidad a ciertos alimentos puede causar síntomas del TDA/H. Sin embargo, la investigación cuidadosa no ha apoyado este tratamiento.

Los suplementos nutricionales y las dosis elevadas de vitaminas *añaden* cosas que algunos piensan que faltan en la dieta. Algunas personas piensan que los suplementos dietéticos mejoran los síntomas del TDA/H. Los científicos no han encontrado evidencia para probar esta idea.

Entrenamiento con metrónomo interactivo

Un metrónomo es un instrumento que marca el tiempo exacto (hace clic) para que los músicos puedan mantener el ritmo. Este tratamiento comenzó por la idea de que las personas con el TDA/H pueden mejorar al aprender a dar golpecitos con las manos o los pies al ritmo del metrónomo. Algunos estudios han encontrado que este adiestramiento es útil para los problemas de movimiento y de seguir el tiempo que pueden acompañar al TDA/H, pero otros estudios no encontraron lo mismo.

Entrenamiento de integración sensorial

Integración significa combinar o mezclar. Cuando el cerebro está recargado con demasiados mensajes sensoriales (lo que se oye, se ve, se siente, se prueba y se huele), no puede reaccionar normalmente a todo. El entrenamiento de integración sensorial es un tipo de terapia que trata de “enseñarle” al cerebro cómo reaccionar mejor a los diferentes mensajes sensoriales que recibe. Se debe realizar más investigación antes de que se pueda decir que este tratamiento es útil para los síntomas del TDA/H.

Retroalimentación EEG

Los doctores usan los EEG (electroencefalogramas) para ver y registrar las ondas cerebrales de una persona. Con frecuencia, los “retratos” de los cerebros de las personas con el TDA/H revelan que cierta sección no “se enciende” o no se activa como en los cerebros normales.

El tratamiento que utiliza esta información se conoce como “neurofeedback”. A las personas con el TDA/H se les enseña a hacer que estas secciones sean más activas. Luego del adiestramiento, las conductas del paciente — tales como la falta de atención y la conducta hiperactiva/impulsiva — puede mejorar. Se han realizado muy pocos estudios para conocer con certeza si la retroalimentación EEG trabaja bien. Además, los padres deben saber que los tratamientos de retroalimentación pueden ser costosos.

Quiropráctica

Algunos quiroprácticos creen que la medicina quiropráctica (terapia que ajusta la columna espinal para tratar las enfermedades) es mejor que los tratamientos médicos para el TDA/H. Ningún estudio científico prueba que la quiropráctica ayuda con los síntomas de este trastorno cerebral.

Tratamiento para la tiroides

Algunos niños que tienen trastornos de la tiroides también tienen problemas con la atención y con la conducta hiperactiva. Los trastornos de la tiroides en los

niños con el TDA/H son raros. Sin embargo, estos niños deben recibir una evaluación de la tiroides.

Terapia visual

Algunos creen que los problemas visuales tales como los movimientos defectuosos de los ojos, la sensibilidad en los ojos y los problemas para enfocar pueden causar trastornos de la lectura. Existen diferentes tratamientos

para los problemas visuales, que incluyen ejercicios para los ojos y adiestramiento educacional. Los doctores no creen que este tipo de tratamiento sea eficaz.

CONCLUSIÓN

Antes de decidir usar cualquiera de los tratamientos discutidos anteriormente, hable con el médico sobre si los mismos pueden ayudar o no.

Las personas con el TDA/H tienen necesidades individuales de tratamiento. El tratamiento o los tratamientos utilizados deben “ajustarse” a las necesidades de cada individuo.

La mayor parte de los profesionales de la salud que tratan el TDA/H piensan que el tratamiento *multimodal* es el mejor tratamiento. El tratamiento multimodal incluye medicamentos, terapia conductual, programas académicos y acomodos, y la educación de los niños y las familias acerca del trastorno, lo cual les ayuda con las conductas no deseadas que provienen de los síntomas del TDA/H.

CHADD apoya el que se investiguen más todos los tratamientos para el TDA/H.

La información provista en esta hoja de datos fue financiada por el Acuerdo Cooperativo Número R04/CCR321831-01 del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés). El contenido es responsabilidad total de los autores y no necesariamente representa las posiciones oficiales del CDC. La información fue adaptada de ILo Que savemos #6, "Tratamientos Alternativos y Complimentarios,"

La version completa de esta hoja, "Tratamientos Alternativos y Complimentarios," esta disponible en la pagina de internet www.help4adhd.org.

© 2004 Children and Adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (CHADD).

Para información adicional acerca del TDA/H o de CHADD, por favor comuníquese con:

**Centro Nacional de Recursos sobre el TDA/H
Children and Adults with
Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder**

8181 Professional Place, Suite 150

Landover, MD 20785

800-233-4050

www.help4adhd.org

Por favor, visite también el sitio electrónico de CHADD en www.chadd.org.

Traducido por Carmen C. Salas, M.S., Ph.D.