

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Jan 28, 2025

TDAH en niños: ¿qué tratamientos funcionan?

El TDAH es una afección del desarrollo neurológico. Las personas con TDAH pueden tener dificultades para mantenerse concentradas, sentirse inquietas o tomar decisiones impulsivas.

Enterarse de que tiene TDAH puede resultar abrumador al principio. También es posible que te sientas aliviado, ya que podría ayudar a explicar ciertos comportamientos o luchas que has experimentado. No existe una "cura" para el TDAH, pero existen diferentes tratamientos y estrategias que pueden ayudarte a controlarlo.

Los principales tratamientos para el TDAH son la psicoeducación, la terapia conductual y los medicamentos. Estos tratamientos a menudo se usan juntos.

Puede usar nuestra información para hablar con su médico y decidir qué tratamientos son adecuados para usted.

Tratamiento no farmacológico

Psicoeducación: aprender sobre el TDAH

El primer paso que debe tomar su médico o especialista es asegurarse de que tenga acceso a información precisa y basada en evidencia sobre el TDAH. Esto le ayudará a comprender mejor la afección y a tomar decisiones informadas sobre su tratamiento. Es posible que escuches a tu médico referirse a esto como **psicoeducación**.

La psicoeducación te ayuda a entender mejor el TDAH al proporcionar información clara y estructurada sobre la afección, sus síntomas y las formas de controlarla. Crea conciencia y lo equipa con el conocimiento para manejar los desafíos que puede presentar el TDAH.

La psicoeducación se puede impartir en sesiones grupales, reuniones individuales con un médico o especialista, o a través de materiales escritos y recursos en línea.

También puedes leer más sobre el TDAH en nuestra información titulada: *TDAH: ¿Qué es?*

TDAH en niños: ¿qué tratamientos funcionan?

terapia conductual

El principal tratamiento no farmacológico para el TDAH es un tipo de terapia conductual. La terapia conductual te ayuda a encontrar maneras de manejar los síntomas del TDAH en tu vida diaria. La mayoría de los tipos de terapia conductual están dirigidos a los niños, pero algunos también pueden ayudar a los adultos con TDAH.

A continuación se presentan algunos ejemplos de diferentes tipos de terapia conductual y lo que implican:

- **Capacitación para padres en el manejo del comportamiento (PTBM, pelas siglas em inglês):** PTBM enseña a los padres de niños con TDAH a comprender y manejar mejor el comportamiento de sus hijos. Enseña habilidades como la comunicación clara, el refuerzo de los buenos comportamientos, el uso de los tiempos fuera, la creación de un sistema de recompensas en casa y el manejo de comportamientos desafiantes. Esta formación suele incluir 10 sesiones grupales semanales, centrándose en formas prácticas de mejorar el comportamiento.
- **Intervenciones conductuales en el aula:** Este enfoque implica capacitar a los maestros para apoyar mejor a los niños con TDAH en el aula. La capacitación incluye el establecimiento de reglas claras, el uso de un sistema de puntos para recompensar el buen comportamiento y el envío de boletas de calificaciones diarias a los padres para comunicar el progreso. Este enfoque también se basa en técnicas de modificación de la conducta y puede implicar que tanto los profesores como los padres trabajen juntos. Para obtener más información, consulte nuestra información titulada: *TDAH en niños: ayuda en la escuela y en casa*.
- **Terapia cognitivo-conductual (TCC):** La TCC puede ser útil en niños mayores y adultos con TDAH. Implica hablar con alguien especialmente capacitado para ayudar a las personas con TDAH. Pueden enseñarte habilidades prácticas para mejorar la concentración, mantenerte organizado y controlar los comportamientos impulsivos. Esto podría incluir estrategias para la resolución de problemas, el autocontrol, la escucha activa y el manejo y la expresión de sentimientos.

La terapia conductual se puede utilizar como tratamiento por sí sola o junto con los medicamentos.

Otros tratamientos y estrategias no farmacológicos

A excepción de la terapia conductual, no hay pruebas sólidas de que otros tratamientos no farmacológicos ayuden con el TDAH.

Se han realizado muchas investigaciones para averiguar si cambiar la dieta puede ayudar con los síntomas del TDAH. La evidencia de esto es incierta, pero su médico probablemente le ofrecerá consejos estándar para comer de manera saludable.

Tampoco se ha demostrado que tratamientos como la atención plena, el yoga, la neuroretroalimentación y la atención quiropráctica sean efectivos.

Tu médico o especialista podría darte algunos consejos generales y estrategias sobre cómo manejar los síntomas del TDAH. Para más detalles, consulte nuestra información titulada:

TDAH en niños: ¿qué tratamientos funcionan?

TDAH en adultos: estrategias para gestionar las tareas diarias o TDAH en niños: ayuda en la escuela y en casa.

medicamentos

Muchas personas con TDAH toman medicamentos para ayudar a controlar sus síntomas. El médico puede recomendar medicamentos si los síntomas son graves o si la terapia conductual no ayuda.

Hay varios tipos de medicamentos que pueden ayudar a controlar el TDAH. A continuación, analizamos los principales.

Estimulantes

Los medicamentos más comunes para el TDAH se llaman **estimulantes**, que vienen en forma de comprimidos. Estos medicamentos deberían ayudarte a sentirte menos inquieto, menos impulsivo y más capaz de concentrarse.

Si toma un medicamento estimulante, comenzará con una dosis baja. Su médico puede entonces aumentar la dosis poco a poco si es necesario. Este enfoque tiene como objetivo controlar sus síntomas lo mejor posible con el menor riesgo de causar efectos secundarios.

Hay varios tipos o "clases" de estimulantes. Por lo tanto, si un tipo no funciona para usted, o si causa efectos secundarios, es posible que pueda probar con otro.

Los estimulantes causan efectos secundarios en muchas personas que los toman. Estos efectos secundarios suelen desaparecer después de un par de semanas. Pero si no desaparecen, los médicos pueden recetar una dosis más baja.

Los efectos secundarios comunes de los medicamentos estimulantes incluyen:

- Reducción del apetito y pérdida de peso
- dolor de estómago, náuseas, diarrea y vómitos
- cefaleas
- Cambios en el estado de ánimo
- Problemas para dormir.

Algunos estimulantes pueden causar un aumento en la frecuencia cardíaca y la presión arterial. Si tienes una afección cardíaca, es posible que tu médico te haga algunas pruebas adicionales para verificar si un estimulante es adecuado para ti. Si tiene una afección cardíaca y toma un medicamento estimulante, su médico controlará su frecuencia cardíaca y presión arterial con más regularidad.

Es posible que hayas escuchado que los estimulantes aumentan el riesgo de problemas de consumo de sustancias. Sin embargo, no hay evidencia que respalde esto, y algunos estudios muestran que los estimulantes recetados en realidad pueden reducir este riesgo en personas con TDAH.

TDAH en niños: ¿qué tratamientos funcionan?

Otros medicamentos para el TDAH

Hay varios otros tipos de medicamentos que se usan para tratar el TDAH. Su médico podría recomendar estos si los estimulantes no han funcionado lo suficientemente bien o si los estimulantes no son adecuados para usted.

La atomoxetina es un tipo de medicamento llamado inhibidor de la recaptación de noradrenalina. Las investigaciones sugieren que probablemente no funcione tan bien como los estimulantes para reducir los síntomas del TDAH. Pero podría ser un tratamiento útil para algunas personas que no pueden tomar estimulantes.

La atomoxetina puede causar efectos secundarios en algunas personas. Los más comunes incluyen reducción del apetito y pérdida de peso, sensación de malestar, sensación de cansancio e indigestión.

La atomoxetina se ha relacionado con un riesgo muy pequeño de pensamientos suicidas. Si tienes pensamientos suicidas mientras tomas atomoxetina, es importante que hables con un médico de inmediato. Es posible que le cambien a un medicamento diferente y le brinden apoyo para ayudarlo a sentirse mejor.

Al igual que los estimulantes, la atomoxetina puede no ser adecuada para las personas con afecciones cardíacas.

Los agonistas alfa-2-adrenérgicos también se usan para tratar el TDAH. Parecen ser más útiles para reducir la hiperactividad que para reducir la falta de atención. A veces se usan junto con los estimulantes, ya que pueden ayudar a reducir síntomas como los problemas de sueño que pueden ser causados por los estimulantes.

Al igual que otros medicamentos utilizados para tratar el TDAH, los agonistas alfa-2-adrenérgicos pueden afectar la presión arterial. Si toma estos medicamentos, su médico le controlará la presión arterial con regularidad y puede ajustar la dosis si su presión arterial es alta.

Otros efectos secundarios pueden incluir cansancio, mareos y sequedad de boca.

Los medicamentos antidepresivos o antipsicóticos pueden ayudar a reducir los síntomas del TDAH en algunas personas cuyos síntomas no mejoran con otros medicamentos. Sin embargo, no hay mucha evidencia sólida de que ayuden con el TDAH y pueden causar efectos secundarios. Debido a esto, generalmente son recetados solo por un especialista. Los antidepresivos se pueden usar tanto en adultos como en niños de 6 a 18 años, mientras que los antipsicóticos generalmente solo se usan en adultos.

Si su especialista le sugiere estos medicamentos, debe explicarle por qué serán beneficiosos para usted. También deben hablar con usted sobre los riesgos.

Dónde obtener más ayuda

Hay muchas organizaciones benéficas y grupos de apoyo para las personas con TDAH y sus familias. Es posible que tu médico pueda ayudarte a encontrar uno en tu área, o

TDAH en niños: ¿qué tratamientos funcionan?

puedes buscar en línea. Estos grupos a menudo tienen recursos y servicios útiles y pueden conectarlo con otras personas que están pasando por una experiencia similar.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

