



**LO QUE SABEMOS**

## **Decisiones acerca del tratamiento para el TDA/H**

**A**lgunas veces las personas buscan tratamientos para el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDA/H) con la esperanza de que funcionen junto con, o incluso en lugar de, los tratamientos indicados por su médico.

Los médicos y otros profesionales que tratan el TDA/H utilizan métodos que han sido estudiados cuidadosamente, evaluados al detalle, y que han demostrado ser efectivos. Estos métodos incluyen tratamientos con medicamentos y conductuales. Aún así, existen muchos otros tratamientos para el TDA/H de los cuales las personas se enteran a través de amigos o de Internet.

### **¿QUÉ PALABRAS O TÉRMINOS ME AYUDARÁN A BUSCAR INFORMACIÓN SOBRE OTROS TRATAMIENTOS?**

He aquí dos términos que necesita conocer a fin de entender los tratamientos para el TDA/H que se exponen en esta hoja de datos:

1. Tratamiento alternativo. Un tratamiento alternativo es aquel que se usa en lugar de medicamentos recetados y la ayuda profesional para tratar los problemas de conducta.
2. Tratamiento complementario. Un tratamiento complementario se añade a un tratamiento usual con la esperanza de que ayude a controlar mejor los síntomas del TDA/H.

## ¿CÓMO PUEDO SABER SI UN TRATAMIENTO ALTERNATIVO O COMPLEMENTARIO SERÁ ÚTIL O NO?

Si escucha hablar o lee acerca de un tratamiento alternativo o complementario en una revista o libro, o en otra fuente no científica, tenga cuidado. Los investigadores serios evalúan el trabajo de otros investigadores en publicaciones científicas. Los tratamientos alternativos y complementarios generalmente no han sido evaluados de manera cuidadosa ni revisados por un grupo de expertos. También suelen ser controvertidos.

---

**“ Los tratamientos alternativos y complementarios generalmente no han sido evaluados de manera cuidadosa ni revisados por un grupo de expertos.”**

---

## ¿QUÉ PREGUNTAS DEBO HACER EN RELACIÓN CON LOS TRATAMIENTOS ALTERNATIVOS O COMPLEMENTARIOS?

- ¿Se han realizado ensayos clínicos para probar si este tratamiento funciona? (Un ensayo clínico es la evaluación científica de un tratamiento nuevo).
- ¿Puedo encontrar información sobre este tratamiento en una fuente fiable?
- ¿Existe alguna organización nacional acreditada de personas que practican esta terapia?
- ¿Debe tener la persona que administra el tratamiento una licencia estatal?
- ¿Cubrirá mi seguro de salud este tratamiento? (Los seguros de salud generalmente no cubren los tratamientos que no han sido probados).

## ¿CUÁNDO DEBERÍA SOSPECHAR?

- Si el tratamiento afirma ser efectivo en todas las personas que tienen TDA/H (ningún tratamiento es apropiado para todas las personas).
- Cuando la “prueba” se basa únicamente en las opiniones de unas cuantas personas que hablan

de su efectividad (debería ser el resultado de una investigación cuidadosa y de muchos estudios).

- Cuando el tratamiento no tiene instrucciones para ser usado de manera correcta, o no se especifica el contenido en el envase del medicamento
- Cuando no se le brinda información sobre efectos secundarios
- Cuando no se informa que el término natural no es siempre sinónimo de seguro
- Cuando el medicamento es “una fórmula secreta”, “sorprendente”, “milagrosa”, “un adelanto maravilloso” o una “cura”
- Cuando sabe de él a través de anuncios en la televisión o la radio, o a través de un libro que un autor intenta vender
- Cuando lo consigue a través de un pedido por correo y no de un médico
- Cuando le dicen que los médicos critican injustamente el tratamiento o que no informan al público sobre el mismo

No crea todo lo que lea o escuche sobre los avances médicos. Pregúntese siempre cuál es la fuente de esa información. La información buena siempre procede de escuelas de medicina, el gobierno, asociaciones médicas y organizaciones nacionales como CHADD. Cualquier persona puede afirmar ser “experto”.

## HABLE CON SU MÉDICO

Antes de elegir un tratamiento complementario o alternativo, hable con su médico. Tenga presente que las vitaminas, los productos herbarios y otros tratamientos pueden generarle problemas con los otros medicamentos que toma. Discuta todo lo que haga para tratar el TDA/H con su médico.

## ALGUNOS TRATAMIENTOS ALTERNATIVOS Y COMPLEMENTARIOS PARA EL TDA/H

### Tratamiento alimentario/Complementos nutricionales

La dieta saludable y balanceada es clave para una vida feliz y sana. Según los centros para el control y la prevención de enfermedades (Centers For Disease Control and Prevention, o CDC por sus siglas en inglés), el buen alimento puede ayudar a reducir el riesgo de muchas enfermedades crónicas, incluyendo las afecciones cardíacas. Además, el ejercicio y la actividad física son recomendados como parte de un estilo de vida general sano.

Para más información sobre la buena nutrición, visite la página del CDC “Nutrition for Everyone” en: <http://www.cdc.gov/nutrition/everyone/index.html> (en inglés). El informe de los lineamientos de dieta del HHS se encuentra en: <http://www.health.gov/dietaryguidelines> (en inglés).

Los tratamientos alimentarios eliminan -- o excluyen -- uno o más alimentos de la dieta de una persona (por ejemplo, azúcar, dulces y alimentos con colorante rojo). La idea es que tener sensibilidad a ciertos alimentos puede causar los síntomas del TDA/H. Sin embargo, las investigaciones cuidadosas no respaldan este tratamiento.

Complementos nutricionales y dosis elevadas de vitaminas añaden elementos a la dieta que según algunos hacen falta. Algunas personas piensan que los complementos alimentarios mejoran los síntomas del TDA/H. Los científicos no han encontrado ninguna prueba que respalde esta teoría.

### **Entrenamiento con metrónomo interactivo**

Un metrónomo es un instrumento que marca el compás exacto del tiempo (mediante chasquidos) de forma que los músicos puedan seguir el ritmo. La base de este tratamiento es la idea de que las personas con TDA/H pueden mejorar si aprenden a seguir el ritmo que marca un metrónomo con el movimiento de las manos o de los pies. Algunos estudios han encontrado que este entrenamiento es útil para los problemas motores y de medición del tiempo propios del TDA/H, pero otros estudios no lo han demostrado.

### **Entrenamiento de integración sensorial**

Integración significa combinar o mezclar. Cuando el cerebro está sobrecargado con demasiados mensajes sensoriales (por ejemplo, escuchar, oler, sentir, saborear y oler), no puede reaccionar con normalidad a todos. El entrenamiento de integración sensorial es un tipo de terapia que trata de “enseñar” al cerebro a reaccionar mejor a los diferentes mensajes sensoriales que recibe. Se deben llevar a cabo más investigaciones antes de que se pueda afirmar que este tratamiento ayuda en los síntomas del TDA/H.

### **Biorretroalimentación del EEG**

Los médicos utilizan los EEG (electroencefalogramas) para visualizar y registrar las ondas cerebrales de una persona. Con frecuencia, las “imágenes” del cerebro de las personas con TDA/H muestran que una sección determinada no se “ilumina” o activa

como en los cerebros normales. Al tratamiento que usa esta información también se lo llama biorretroalimentación. A las personas con TDA/H se les enseña a hacer que estas secciones del cerebro sean más activas. Después del entrenamiento, las conductas de una persona -- como falta de atención y conducta hiperactiva/impulsiva -- podrían mejorar. Se han hecho muy pocas investigaciones para saber con certeza si la biorretroalimentación del EEG funciona bien. Asimismo, es importante que los padres sepan que los tratamientos de biorretroalimentación pueden ser costosos.

El Centro Nacional de Recursos ha desarrollado una página especial **Lo que sabemos** sobre el tema. Por favor vea: Lo que sabemos #6A: “Tratamientos complementarios y alternativos: Neuroretroalimentación y el TDA/H” para más información.

### **Quiropráctica**

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

### **Tratamiento para la tiroides**

Algunos niños que tienen trastornos de la tiroides también presentan problemas de conducta hiperactiva y de atención. Los trastornos de la tiroides en los niños con TDA/H son poco comunes. Sin embargo, estos niños deberían hacerse un examen de la tiroides.

### **Terapia para la visión**

Algunos creen que los problemas visuales, tales como defectos en los movimientos oculares, sensibilidad en los ojos y problemas de enfoque, pueden causar trastornos de lectura. Existen diferentes tratamientos para los problemas oculares, tales como ejercicios oculares y entrenamiento educativo. Los médicos no creen que este tipo de tratamiento sea efectivo.

## **CONCLUSIÓN**

Antes de que se decida a usar cualquiera de los tratamientos expuestos arriba, hable con su médico sobre si podrían o no ayudarlo.

Las personas con TDA/H tienen necesidades de tratamiento individuales. El o los tratamientos usados deben “estar acorde” con esas necesidades individuales.

La mayoría de los profesionales de la salud que tratan el TDA/H creen que el tratamiento multimodal es el mejor tratamiento. El tratamiento multimodal comprende medicamentos, terapia conductual, programas y adaptaciones escolares, y la educación de niños y familias con relación al trastorno, lo cual ayuda a tratar la conducta indeseada causada por los síntomas del TDA/H.

CHADD respalda la realización de más investigaciones sobre todos los tratamientos para el TDA/H.

*La información provista en esta hoja de datos recibió el respaldo de Subvención/Acuerdo de Cooperación Número 5U38DD000335-04 de los Centros para el control y la prevención de enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). El contenido es exclusivamente responsabilidad de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de los CDC. La información ha sido adaptada de Lo que sabemos N° 6, "Tratamientos complementarios y controvertidos".*

*La versión completa de esta hoja, "Tratamientos complementarios y controvertidos", también está disponible en línea en [www.help4adhd.org](http://www.help4adhd.org)*

© 2004 Children and Adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (CHADD). Actualizado Junio, 2007, Febrero 2011.

Para más información acerca del TDA/H o CHADD, comuníquese con:

**National Resource Center on AD/HD  
Children and Adults with Attention-Deficit/  
Hyperactivity Disorder**

8181 Professional Place, Suite 150

Landover, MD 20785

1-800-233-4050

**[www.help4adhd.org](http://www.help4adhd.org)**

También visite el sitio Web de CHADD en

**[www.chadd.org](http://www.chadd.org)**.