

# DESCARTANDO LOS MITOS SOBRE EL TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD (TDAH)

DISPELLING MYTHS ABOUT ATTENTION DEFICIT/ HYPERACTIVITY DISORDER (TDAH)

El Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH) es complejo. La manera como se presenta puede variar entre cada niño y adulto. La mayoría de nosotros tenemos algún conocimiento sobre esta condición, sin embargo, hay muchos mitos que circulan acerca del TDAH que influyen nuestra manera de pensar, reaccionar y ayudar a aquellos que lo tienen. Esta hoja de consejos menciona algunos de los mitos más comunes.

## MITO VS VERDAD

**Mito:** TDAH no es una condición real.

**Verdad:** El Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH) es una condición neurobiológica que puede causar falta de atención, hiperactividad o impulsividad, junto con una serie de dificultades relacionadas, inadecuadas para la edad del individuo.

**Mito:** Todos los niños con TDAH tienen problemas de comportamiento.

**Verdad:** Aunque aproximadamente el 50 por ciento de los niños con TDAH desarrollan dificultades de comportamiento, el 50 por ciento no demuestra problemas significativos.

**Mito:** El TDAH es resultado de una educación ineficaz o deficiencia en la crianza por parte de los padres.

**Verdad:** El origen del TDAH es fundamentalmente biológico y genético. Sin embargo factores ambientales pueden reducir o intensificar las dificultades experimentadas por un individuo con TDAH.

**Mito:** Los niños con TDAH no pueden prestar atención o completar sus tareas.

**Verdad:** La inconsistencia es una característica generalizada de TDAH. A veces y bajo ciertas circunstancias, los individuos con TDAH pueden enfocarse y concentrarse, mientras que en otras experimentan dificultad extrema. Por ejemplo, ellos a menudo pueden concentrarse en videojuegos estimulantes o actividades creativas tales como legos o dibujar.

**Mito:** Todos los niños con TDAH son hiperactivos.

**Verdad:** Una persona con TDAH puede no necesariamente demostrar hiperactividad. De hecho, algunas personas con TDAH, principalmente quienes padecen de inatención, pueden dar la impresión que carecen de energía y parecen tranquilos y reservados.

**Mito:** TDAH sólo lo padecen los niños.

**Verdad:** Los niños son cuatro de nueve veces más propensos a ser diagnosticados; sin embargo, el trastorno se produce en niños y niñas. Las niñas son más propensas a padecer del tipo de inatención de TDAH, que se caracteriza por un comportamiento desorganizado y desenfocado, en vez de la conducta disruptiva, impulsiva vista normalmente en los niños. Las niñas con TDAH tienden a tener mayores tasas de angustia, ansiedad y depresión en comparación con los niños con TDAH.

**Mito:** Las alergias a los alimentos, la azúcar refinada, los aditivos en los alimentos y una mala alimentación causan TDAH.

**Verdad:** La correlación existente entre TDAH y la alimentación no se han comprobado. Una buena dieta y una buena salud en general siempre son importantes. Una mala alimentación y una mala salud pueden influir en la atención y el desempeño del niño.

**Mito:** Solamente los medicamentos pueden controlar el TDAH.

**Verdad:** Mientras que no exista cura para el TDAH, los medicamentos pueden tener efectos positivos sobre los síntomas de falta de atención, impulsividad e hiperactividad. Un enfoque "multimodal" o integral es más beneficioso e incluye un diagnóstico apropiado, comprensión familiar del trastorno, intervenciones de comportamiento y apoyos educativos.

## Para aprender más

Alberta Learning. (2006). Centrándose en el éxito: enseñar a los alumnos con trastorno por déficit de atención con hiperactividad. (*Focusing on success: teaching students with attention deficit/hyperactivity disorder*). Alberta Learning. Recuperado en Febrero 12, 2013, de [education.alberta.ca/media/511987/focus.pdf](http://education.alberta.ca/media/511987/focus.pdf)

Centro Nacional de Recursos Sobre TDAH: Un programa de CHADD. (Niños y adultos con trastorno por déficit de atención con hiperactividad) (*National Resource Center on AD/HD: A Program of CHADD*)(Sin Fecha). Recuperado en Febrero 13, 2013, de <http://www.help4adhd.org>

Alianza de Recursos Canadiense de TDAH (*Canadian ADHD Resource Alliance*) | CADDRA. (Sin Fecha). Alianza de Recursos Canadiense de TDAH | CADDRA. Recuperado en Febrero 13, 2013, de <http://www.caddra.ca>

CHADD Live | Página web. (Sin Fecha). *CHADD Página web*. Recuperado en Febrero 13, 2013, de <http://www.chadd.org>

Centro de Recursos LearningLinks (*LearningLinks Resource Centre*)(Sin Fecha). Recuperado en Febrero 12, 2013, de <http://www.learninglinkslibrary.ca>