Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Tratamiento NO recomendado y sin base científica en niños con TDAH

(TDAH = Trastorno por déficit de atención con o sin hiperactividad)

Cuando se trata el TDAH en el niño o adolescente, lo que se busca es que tenga menos síntomas y menos intensos.

No hay un único tratamiento curativo hoy en día. Y debe ser individualizado. Se usan medidas psicológicas, psicopedagógicas y farmacológicas para lograr un mejor control dentro de lo posible. Y estos tratamientos han demostrado que son eficaces.

También hay muchos mitos sobre métodos que, en teoría, pueden mejorar el TDAH. Pero no tienen ninguna base científica ni hay estudios serios que los avalen. Estos tratamientos no tienen ninguna eficacia comprobada en niños, adolescentes y adultos. Aquí vamos a revisar algunos de ellos.

DIETAS

1. Eliminación de alimentos

No hay evidencia de que el TDAH se deba a ninguna alergia alimentaria. Así pues, las dietas sin azúcar, sin gluten o sin lácteos no lo van a mejorar.

2. Dieta *Feingold*

Elimina todos los aditivos tipo colorantes, saborizantes y conservantes alimentarios añadidos a la comida. También elimina pasta de dientes, enjuagues bucales y colonias.

3. Dieta con suplementos vitamínicos y minerales

Hay “doctores ortomoleculares” que examinan pelo y sangre del niño en busca de un perfil de déficit de vitaminas. Después recetan altas dosis de vitaminas, aceite de atún más vitamina E, L-carnitina, y minerales (hierro, cinc, magnesio). No han demostrado ninguna eficacia en el TDAH.

Hay que vigilar esto. Pensad que dosis altas de vitaminas A y D pueden ser tóxicas, incluso mortales.

4. Suplementos de omega-3

Esta suplementación muestra un efecto pequeño pero significativo en la mejoría de los síntomas. Se podrían usar para suplementar el efecto de los fármacos habituales. También, en casos leves, cuando la familia del niño prefiera optar por evitar los fármacos.

5. Herbolario/ Homeopatía

Ginko biloba, Hierba de San Juan. Productos homeopáticos.

Que sea “natural” no significa necesariamente bueno. Artificial no significa malo.

EJERCICIO FÍSICO

1. Ejercicios generales

Se someten a los niños a ejercicios como gatear, ir a la pata coja, en patinete, con la pretensión de que luego atienden mejor en clase.

2. Ejercicios de lateralidad cruzada

Saltar a la pata coja alternando piernas. Tocar la oreja derecha con la mano izquierda. No tienen ninguna utilidad para mejorar la atención.

3. Otros ejercicios

Similares al Tai-Chi: el molino de viento, la tortuga, el pulpo, el lagarto.

TECNOLOGÍAS

1. Biofeedback. Neurobiofeedback. Neuroterapia

Aunque se usen ordenadores y tengan un nombre en inglés, no tienen ninguna evidencia detrás que apoye su uso ni en el diagnóstico ni en el tratamiento de niños con TDAH.

Se utilizan videojuegos. Se monitorizan las ondas cerebrales del niño a través de un EEG.

Se entrena al niño a aumentar ciertas frecuencias.

Según los promotores, hacen falta al menos 80 sesiones de 30 minutos.

2. Terapias de Sonidos

Método *Tomatis*, *SAMONAS* o *Joudry*.

Modificando las frecuencias de sonidos musicales, dicen cambiar el modo como el cerebro percibe y atiende a los sonidos.

3. Meditación trascendental

Sin utilidad. Además ¡difícil que un niño con TDAH la haga!

4. Quiropráctico/Acupuntura

Manipulaciones de la columna para tratar el TDAH o acupuntura, ninguna utilidad.

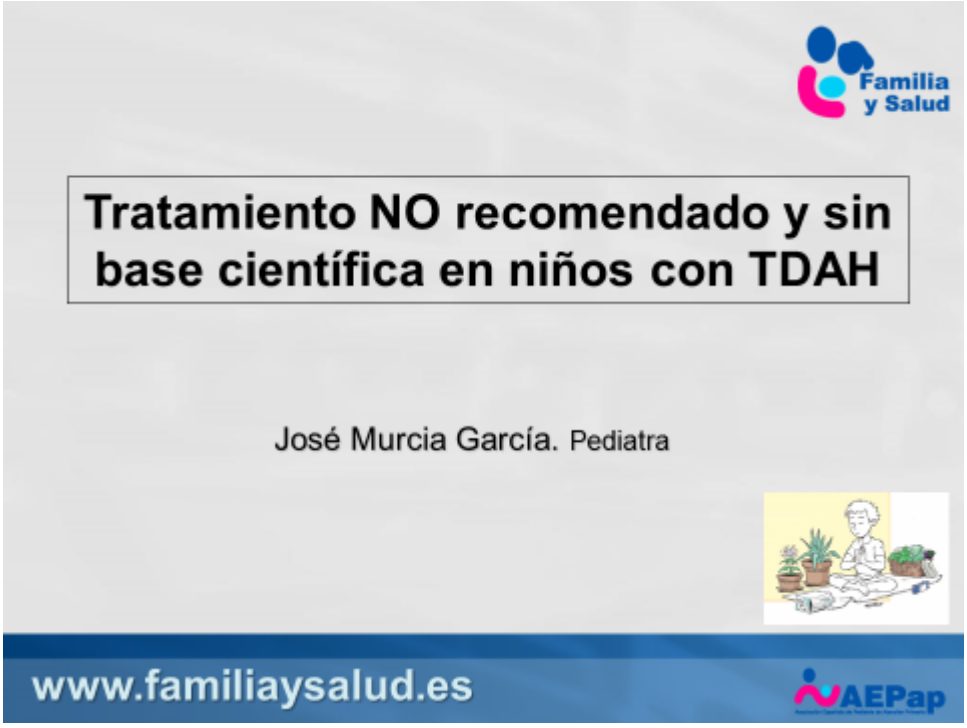
5. Psicoterapia psicoanalítica

Basada en terapia de juego. En teoría el niño expresa y saca fuera sus traumas de la infancia mediante el juego. El TDAH no se debe a traumas de la infancia.

Estos son tratamientos que suponen un gran coste de tiempo y dinero para los padres. Y además, al no ser efectivas, al final suponen una sensación de fracaso para el niño.

¡Ante la duda, consulta con tu pediatra!

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Fecha de publicación: 10-07-2017

Autor/es:

- José Murcia García. Pediatra. Centro de Salud “Bulevar”. Jaén

CC BY NC ND