

Sociedad

INFODATO

SIESTAS SALUDABLES



Las siestas reducen un tercio la mortalidad coronaria

FUENTE: Estudio de la escuela de Salud Pública de Harvard

UN TRASTORNO EMERGENTE »

Tantos hiperactivos y tan pocos recursos

Médicos y familias denuncian la falta de medios para afrontar el problema

■ El TDAH, que afecta a unos 45.000 menores en Catalunya, es difícil de diagnosticar y puede acabar en fracaso escolar o en conductas peligrosas en la adolescencia

JOSEP CORBELLA

BARCELONA. – Es un trastorno que afecta a alrededor de un 5% de los alumnos de primaria y secundaria de Catalunya: en total, unos 45.000 menores. Cuando permanece sin diagnosticar, o cuando se diagnostica correctamente pero después no recibe el tratamiento adecuado, comporta un mayor riesgo de fracaso escolar y de conductas peligrosas en la adolescencia: más expulsiones del instituto, más accidentes de tráfico, más consumo de drogas y más embarazos no deseados. Es, según un documento colgado en la web del De-

La atención es mejor que hace diez años pero aún hay muchas carencias, dicen las especialistas

partament d'Educació, "el trastorno con mayor incidencia en la infancia". Y el plan director de salud mental y adicciones del Departament de Salut lo reconoce como uno de los principales problemas de salud en la infancia.

Pese a la magnitud del problema, los especialistas en el trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH) y las familias con niños afectados denuncian que los recursos para afrontarlo son mínimos: ni hay suficientes médicos preparados para diagnosticarlo y tratarlo correctamente, ni hay suficientes psicopedagogos para realizar las sesiones de reeducación que los afectados a menudo necesitan, ni suficientes psicólogos que orienten a las familias sobre cómo manejar a los niños y adolescentes con TDAH, ni suficientes especialistas que orienten a los maestros sobre cómo tratarlos.

"Aunque la situación es mejor que hace diez años, cuando la concienciación sobre el TDAH era mínima, sigue habiendo carencias en todos los frentes", advierten la psicóloga clínica Rosa Nicolau y la psiquiatra Marta Garcia, de la unidad de TDAH del hospital

Continúa en la página siguiente



ANA JIMÉNEZ

La hiperactividad es, según el Departament d'Educació, el trastorno con mayor incidencia en la infancia

Diez años ayudando a los menores con TDAH

Las mejoras conseguidas en la atención a los niños y adolescentes con trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH) no hubieran sido posibles sin el trabajo pionero de la fundación Adana, que este año cumple diez años de actividad, según coinciden en señalar los médicos y psicólogos especialistas en el trastorno.

"El gran cambio que se ha producido para afrontar el TDAH ha estado liderado por Adana y

por otras asociaciones de padres que se han creado después", destaca Amaia Hervás, del hospital Mútua de Terrassa y del Institut Dexeus. "Han hecho una gran labor de apoyo a padres y de formación a maestros; de este apoyo y esta formación, que son necesarios, nunca se ha encargado la Administración; a raíz de Adana, se han formado muchas otras asociaciones", añaden Rosa Nicolau y Marta Garcia, de la unidad

de TDAH del hospital Clínic.

"Empecé con esto porque, como madre afectada, me encontré con que nadie sabía qué hacer ante niños con TDAH; la mayoría de la gente, incluidos médicos y maestros, no sabían ni que existía este trastorno", recuerda Isabel Rubió, presidenta de Adana. Diez años más tarde, la fundación ha atendido a unas 2.000 familias afectadas por el trastorno, ofrece cursillos de reeducación a unos 1.400 maestros

al año y tiene la web de asesoramiento www.f-adana.org, que recibe unas 400 visitas diarias, según datos de la fundación.

Para celebrar sus diez años de actividad, la fundación organiza un torneo benéfico de golf en El Muntanyà el 23 y 24 de marzo destinado a recaudar fondos para poder ofrecer tratamiento psicopedagógico a los menores afectados, y celebrará unas jornadas científicas sobre el TDAH en otoño.

Ver estas ofertas cuando piensas en volar, es casualidad.

Ecuador
Quito-Guayaquil
desde
650 € i/v
Nuevo destino

Santiago de Chile
desde
745 € i/v
Nuevo destino

Londres
desde
85 € i/v

Buenos Aires
desde
729 € i/v
Nuevo destino

Precios todo incluido
Vuelos sin escalas

Otras ofertas: Lima 742€ i/v, Bogotá 672€ i/v, Nueva York 370€ i/v, Santo Domingo 488€ i/v, París 91€ i/v y Roma 82€ i/v. (i/v: Ida y Vuelta)

Infórmate en tu agencia de viajes y en www.aircomet.com

aircomet
volar es más

Ofrecerte los mejores precios, no lo es.

Ofertas válidas hasta el 28/02/07. Salidas hasta el 15/06/07. Service fee, no incluido.

902 30 60 90
www.marsans.com

viatges **marsans**

UN TRASTORNO EMERGENTE ►► *La escasez de recursos para atender la hiperactividad*

Esperas de hasta cinco años para un diagnóstico

Viene de la página anterior

Clínic, en una entrevista conjunta.

Empecemos por el frente sanitario. Llamada al Departament de Salut: ¿cuántos menores son atendidos por TDAH en la sanidad catalana? Fueron 3.141 en el 2005, informa Cristina Molina, responsable de salud mental de la conselleria. De ellos, un tercio (1.068 casos) correspondieron a primeras visitas para realizar diagnósticos y los otros dos tercios (2.073 casos), a visitas de seguimiento. Estas cifras representan una minoría del total de menores afectados —que se estima en unos 45.000, aunque el margen de error va de 30.000 a 60.000— y del número de nuevos casos que aparecen cada año —que se sitúa en torno a los 3.000, aunque muchos de ellos permanecen sin diagnosticar—.

Parte del problema se debe a que la psiquiatría infantil y juvenil no está reconocida en España como una especialidad, advierte Amaia Hervás, del hospital Mútua de Terrassa y del Institut Dexeus: cuando un estudiante de Medicina acaba la carrera y accede al MIR, puede especializarse en psiquiatría —donde cursará un máximo de seis meses de psiquiatría infantil— y en pediatría —donde recibirá una formación mínima en trastornos psiquiátricos—. Pero al acabar los cuatro años del MIR, muy pocos especialistas de psiquiatría tienen experiencia con afectados de TDAH.

Otra parte del problema se debe a que el diagnóstico del TDAH no es sencillo. No hay ningún análisis ni ninguna prueba de diagnóstico por imagen del cerebro que indique si un niño tiene TDAH o no. El diagnóstico se hace a partir de las conductas del menor. Sin embargo, no todos los niños movidos tienen TDAH. Ni todos los que tienen TDAH son movidos. En algunos casos, más que la hiperactividad, predomina la impulsividad. Y en otros, especialmente en niñas, las dificultades para mantener la atención. Un estudio del hospital Clínic ha detectado, en este sentido, que el tiempo que transcurre entre el momento en que una familia empieza a buscar ayuda médica para atender a un niño con TDAH y el día que recibe el diagnóstico correcto suele ser de tres a cinco años.

Un problema adicional es que, una vez diagnosticado el trastorno, muchos afectados necesitan reeducación psicopedagógica para aprender a controlar su hiperactividad, su impulsividad o su déficit de atención. Sin embargo, no hay suficientes psicopedagogos formados en Catalunya para atender todos los casos. La fundación Adana, que tiene un programa de formación de psicopedagogos para atender a menores con TDAH desde hace seis años, tiene en la actualidad un total 170 niños en lista de espera

Lo que puede comportar un TDAH no tratado

Estudios diversos vinculan un **trastorno de hiperactividad no tratado** a mayores riesgos de sufrir problemas diversos, tanto en la infancia como en la edad adulta de ese niño:

SALUD

- Un niño con TDAH no tratado tiene un **50%** más de **accidentes de bicicleta**
- Acudirá un **33%** más a **urgencias** por accidentes diversos
- De mayor, tendrá dos veces más riesgo de **abusos de sustancias** (iniciándose en consumos a edades más tempranas y siéndole más difícil la abstinencia)

ESCUELA / TRABAJO

- Corre el riesgo de un **46%** más de **expulsiones** del colegio y un **35%** más de **abandonos**
- Menor nivel **ocupacional**

FAMILIA

- En familias con niños con TDHA no tratados hay entre dos y cuatro veces más **peleas entre hermanos**
- Y entre tres y cinco veces más **divorcios o separaciones**
- Los padres/madres sufrirán más **depresiones**
- Los padres sufrirán más **ausencias laborales** y menor productividad



FUENTE: Estudios diversos

FOTO: ANA JIMÉNEZ

para las sesiones de reeducación.

“Nos encontramos ante un trastorno emergente del que hace unos años no éramos tan conscientes”, señala Cristina Molina, del Departament de Salut. Para paliar el problema, la Generalitat tiene previsto elaborar este año una guía clínica dirigida a médicos y enfermeras que dé pautas de tratamiento del TDAH. Una vez editada la guía, Salut organizará cursillos de formación, dirigidos principalmente a especialistas de salud mental y de pediatría, para mejorar la detección precoz de posi-

¿Son suficientes 400 psicopedagogos para 900.000 alumnos, de los que más de 40.000 sufren trastorno hiperactivo?

bles casos de TDAH, su diagnóstico correcto y su seguimiento.

Pero Molina advierte que esta guía y estos cursillos no van a ser suficientes para resolver todos los problemas que plantea el TDAH, porque se trata de un trastorno complejo que no se puede resolver actuando únicamente en la consulta del médico. El tratamiento adecuado de los menores con TDAH requiere actuar también en el entorno familiar y en el escolar. Cualquier escuela e instituto situado en una ciudad tiene alumnos con TDAH, recuerdan los especialistas, y la gran mayoría de los casos no están recibiendo la atención educativa adecuada.

Llamada al Departament d'Educació: ¿qué se hace en la actualidad para atender a los alumnos con TDAH y, dado que es un trastorno emergente, qué medidas adicionales están previstas en el futuro? “Tenemos una guía colgada en internet”, contesta Cristina Pellisé, jefe del servicio de Educació Especial del departament. La guía, a la que no es fácil acceder (hay que pasar cinco pantallas para llegar hasta ella y lo más probable es que uno se pierda por el camino), se limita a ofrecer unas pautas básicas para manejar en clase a alumnos con TDAH.

Al margen de la guía, Educació dispone de 90 equipos de atención psicopedagógica (EAP) con más de 400 profesionales que van una vez por semana a todas las escuelas e institutos, añade Pellisé. Estos psicopedagogos asesoran a los maestros, pero no únicamente sobre TDAH, sino también sobre otras cuestiones que requieren atención especial como dislexia, autismo o superdotación. ¿Son suficientes 400 psicopedagogos para una población de 900.000 alumnos, de los que entre 40.000 y 50.000 sufren TDAH? “Yo creo que asesores tenemos suficientes”, opina Pellisé.●

MUCHO POR APRENDER

Aunque la concienciación sobre el trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH) ha aumentado en los últimos años, es una dolencia aún mal comprendida por médicos y científicos y poco conocida entre los ciudadanos. Esta ignorancia lleva a que gran parte de los casos no se detecten y una parte de los que se detectan no reciban un tratamiento adecuado.

QUÉ ES. El trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH) se caracteriza por la presencia de uno o varios de los tres rasgos siguientes: déficit de atención; impulsividad; hiperactividad. En personas distintas pueden predominar rasgos distintos: unas son más distraídas, otras más impulsivas e hiperactivas y otras combinan todos los rasgos.

NÚMERO DE AFECTADOS. Se estima que entre el 3% y el 7% de los niños adolescentes tienen TDAH (el porcentaje exacto varía según los estudios), pero la mayoría de los casos no llega a diagnosticarse. El trastorno puede afectar por igual a ambos sexos, aunque es más fácil que pase inadvertido en niñas.

QUÉ CAUSA TIENE. El TDAH se ha relacionado con alteraciones en el córtex prefrontal del cerebro (el que controla la conducta racional), en los ganglios basales situados en el centro del cerebro (que controlan las respuestas emocionales) y en los neurotransmisores dopamina y noradrenalina. La causa de estas alteraciones se desconoce por el momento, aunque sí se ha determinado que tiene un componente genético importante: si un niño tiene el trastorno, lo más probable es que alguno de sus padres también padeciera el mismo problema.

QUÉ CONSECUENCIAS TIENE. Las consecuencias varían según cada persona. Para algunos afectados, el trastorno puede ser causa de fracaso escolar y de marginación social. Otros aprenden estrategias para adaptarse al TDAH sin que tenga una repercusión negativa importante en sus vidas.

CÓMO SE DETECTA. Todos los niños tienen en ocasiones conductas de falta de atención, de impulsividad o de hiperactividad. Para distinguir en qué casos estas conductas se deben al TDAH, el diagnóstico deben realizarlo especialistas en salud mental. El diagnóstico se suele basar en cuestionarios a los que responden padres y maestros para evaluar la conducta del niño en casa y en la escuela, y en tests a los que responde el niño.

CÓMO SE TRATA. Las estrategias que han mostrado mejores resultados en casos complicados se basan en un tratamiento integral del niño o adolescente. Conviene actuar tanto a nivel farmacológico como psicopedagógico para que el afectado aprenda a controlarse y a concentrarse —aunque no todos los afectados requieren estos tratamientos de manera permanente—. Y conviene actuar no sólo sobre los menores con TDAH, sino también sobre su familia y sus maestros para que aprendan a manejarlo.

MEDIO AMBIENTE

Las precipitaciones bajarán hasta un 40% en la mitad sur de España a final de siglo

ANTONIO CERRILLO

BARCELONA. — Las precipitaciones se reducirán a final de siglo hasta un 40% en la mitad sur de la Península y bajarán más moderadamente (un 20%) en la mitad norte. Éste es el pronóstico climático en el que coinciden los científicos españoles si continúa el elevado ritmo ac-

tual de emisiones de gases invernadero. Así lo dio a conocer ayer el Ministerio de Medio Ambiente al presentar la propuesta de la Estrategia Española contra el Cambio Climático. Los escenarios climáticos apuntan, además, a que las temperaturas medias en España subirán a final de siglo (2070-2100) de 4 a 7 grados, aunque las máximas podrían

sufrir aumentos de entre 5 y 8 grados en las regiones interiores (véase *La Vanguardia* del sábado). Las subidas, en cambio, serán más atemperadas en las regiones del litoral.

Los expertos constatan que el comportamiento de las precipitaciones en España es incierto —tanto las medias anuales como de su distribución mensual—, y dependen de las

fuentes de datos que se manejen. Aunque la tendencia no es tan clara como en el caso de las temperaturas, todas las proyecciones apuntan a una reducción de las precipitaciones de hasta el 40% en la mitad sur. Muchos modelos indican también una reducción más pequeña en la mitad norte, pero aquí la proyección no es tan clara, pues hay discrepancias entre modelos.

No obstante, la ministra Cristina Narbona abogó ayer por evitar el catastrofismo frente a los informes sobre el cambio climático y aseguró que éstos invitan “a la acción”. Sin embargo, amplios sectores criticaron la propuesta de estrategia de cambio climático (véase *La Vanguardia*

dia de ayer) por ser poco ambiciosa, por no fijar objetivos concretos y no definir un calendario para poner en marcha las medidas. Así se manifestaron Greenpeace, Ecologistas en Acción y CC.OO. Frederic Ximeno, director general de Polítiques Ambientals i Sostenibilitat de la Generalitat, admitió que la propuesta es inconcreta, pero juzgó que “es un punto de partida”, en el que se deberá ir trabajando con las comunidades autónomas hasta junio, con la idea de elaborar un plan de acción concreto antes de fin de año. Muchas medidas deberán incorporarse al plan de ahorro y eficiencia energética 2008-2012, que incluirán fondos para las autonomías.●