

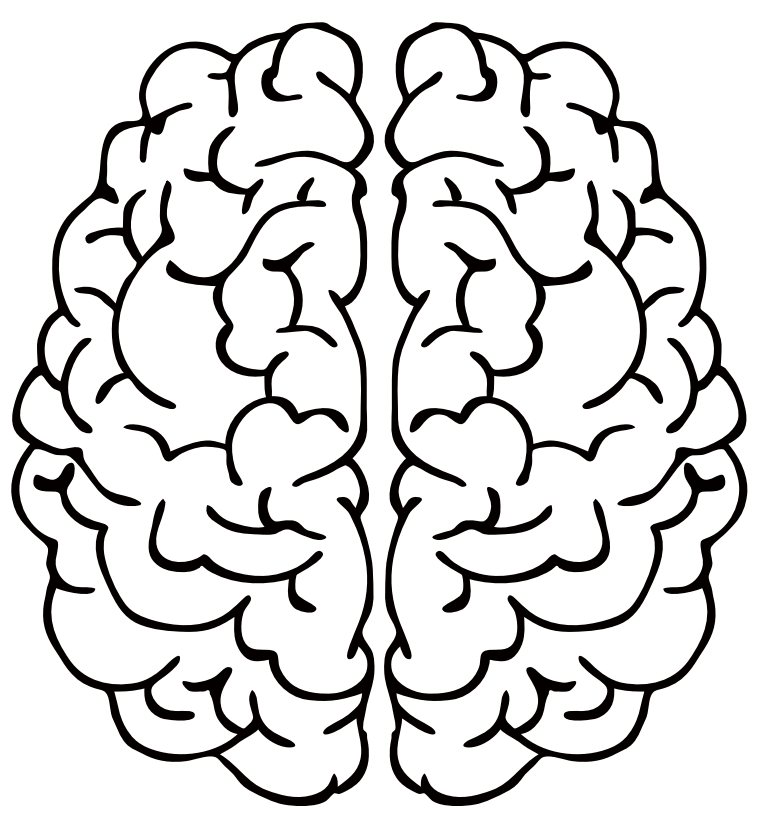
Intervenciones no farmacológicas eficaces para mejorar la calidad de vida de niños y adolescentes con TDAH: una revisión de la literatura.

Autor: Aroa Sanz San Martín
Tutor: Maddi Olano Lizarraga



Universidad
de Navarra

1 INTRODUCCIÓN



El TDAH es el trastorno de la conducta con mayor incidencia, del 5% en edad pediátrica, y del 2,5% en la edad adulta. (1)

Las principales características son el déficit de atención, la hiperactividad y la impulsividad. (2)

Supone una carga considerable para los niños, sus familias y la sociedad en general. (3)

El tratamiento farmacológico implica una serie de dificultades y efectos secundarios, por ello se han impulsado el uso de intervenciones no farmacológicas tempranas. (4, 5)

2 OBJETIVO

Se busca conocer las principales intervenciones no farmacológicas que se pueden aplicar para reducir los síntomas básicos del TDAH, tratar las comorbilidades, y por tanto mejorar la calidad de vida de los niños.

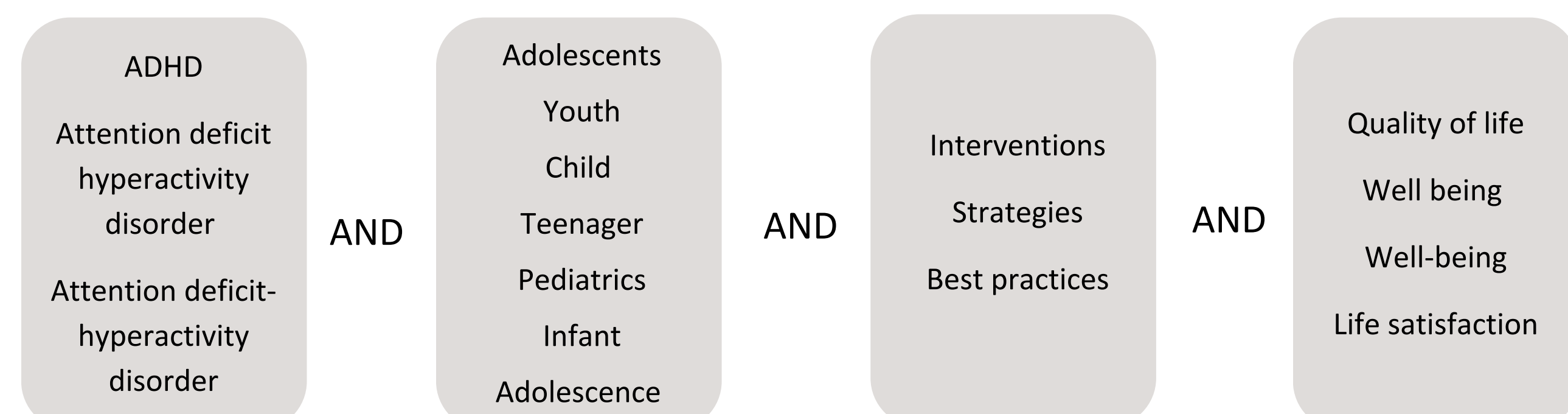


3 METODOLOGÍA

Pregunta tipo PIS: *¿Qué intervenciones no farmacológicas son eficaces para mejorar la calidad de vida de los niños y adolescentes con TDAH?*

2 Bases de datos:  

Estrategia de búsqueda:



Criterios:

INCLUSIÓN

- Evalúan la efectividad de intervenciones
- Población Infantil
- Diagnostico establecido
- Artículos originales y revisiones bibliográficas
- 10 Años
- Ingles y español

EXCLUSIÓN

- Edad adulta
- Comorbilidad con otra enfermedad
- No comprueban la efectividad
- Exclusivamente para familiares
- Intervenciones farmacológicas

Selección artículos:

289

-61

37

-26

11

+4

15

Selección final

4 RESULTADOS

Las principales intervenciones encontradas fueron:

1. PSICOTERAPIA:

- **Intervenciones cognitivo-conductuales:** Los programas incluían:
 - Estrategias ejecutivas
 - Terapia del juego
 - Adaptación del entorno
 - Planificación de actividadesDeterminaron que son efectivas disminuyendo los síntomas del TDAH y la ansiedad comórbida. (6,7,8)

- **Terapias del sueño:** Tratamiento de trastornos del sueño comórbidos



El grupo de intervención:

- ↓ Problemas de sueño.
- ↓ Síntomas de TDAH.
- ↑ Nivel de calidad de vida. (9,10)

- **Terapias de neurofeedback:** Se compararon con intervenciones de autorregulación y con el tratamiento habitual.

- Al comparar el neurofeedback con la terapia de autorregulación, ambas disminuyeron los síntomas del TDAH y las habilidades ejecutivas. La calidad de vida aumentó solo tras la autorregulación. (11)

- Sin embargo, cuando se compara con el tratamiento habitual, la terapia de neurofeedback tuvo mayor efectividad en el control de los síntomas. (12)



- **Terapia de Mindfulness:** Se evaluaron programas familiares donde enseñaban el uso de la respiración profunda y meditaciones guiadas.

Se encontraron mejoras en la hiperactividad, impulsividad y en la calidad de vida. (13,14)

2. TERAPIAS FÍSICAS

- **Terapias equinas:** No hay resultados concluyentes ya que su eficacia en la calidad de vida ha sido poco estudiada y a la heterogeneidad de los estudios. (15, 16)

- **Intervenciones de actividad física:** Comparan la actividad física de alta y baja intensidad.

Ambas mejoran la hiperactividad, pero solo la de alta intensidad consigue:

- Aumento de la atención
- Mejora de las funciones ejecutivas
- Calidad de vida (17,18)



5 CONCLUSIÓN

Recopiladas las principales terapias no farmacológicas para mejorar la calidad de vida de los niños con TDAH, se ha detectado la necesidad de seguir diseñando nuevos programas para ofrecer un tratamiento holístico al paciente.

6 BIBLIOGRAFÍA

