



Vida Sana > Salud y bienestar

Vida Sana Salud y bienestar

Qué es el TDAH y como tratarla sin medicamentos

Por Triskel - 12 diciembre, 2015

204



Like 26 tweet



Empezaré este artículo diciendo que no me gusta la *etiqueta* **TDAH (Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad)**. Cuando la medicina convencional pone un nombre a un trastorno normalmente es porque ya se ha desarrollado una medicación para tratarlo.

En el caso del **TDAH**, los medicamentos son fuertes y pueden acabar generando enfermedades mentales graves. Lo único que consiguen estos fármacos es atenuar o esconder los síntomas que todos conocemos: ansiedad, falta de concentración en los estudios y niños movidos que siempre están llamando la atención en clase.

El hecho de que exista la etiqueta TDAH también hace más fácil que los profesores indiquen a los padres que seguramente su hijo tiene ese problema.

TDAH y su origen

El **Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)** ha existido siempre, aunque sea en los últimos años cuando se ha popularizado mucho su nombre. En esta dolencia, siempre conviven **dos factores**:

Pirmer factor: la alternación del sistema nervioso

provocada por la falta de nutrición celular, que acaba generando **ansiedad**. Cuando esto ocurre, la persona **amplifica los estímulos** externos y los vive con una intensidad que puede llegar a ser el doble o el triple que la de una persona sana. En consecuencia, las **reacciones** también son **desmesuradas** y nos encontramos con síntomas como los enfados exagerados, las respuestas inadecuadas o el hecho de no poder estar quieto.

Segundo factor: la inflamación de los lóbulos parietales y frontales

Producto de la **incapacidad** de expresar los **sentimientos** que preocupan al niño (celos con los hermanos, desconsuelo por la separación de los padres, etc.). Cuando la persona no es capaz de liberar la energía verbal, ésta se transforma en energía mental. El resultado de esta anomalía es la aceleración de la velocidad mental y la imposibilidad de focalizar. Es entonces cuando se dan los **pensamientos divergentes** (el alumno escucha las explicaciones en clase, pero su mente va tan rápido que empieza a pensar en otra cosa y se le hace imposible concentrarse en lo que dice el maestro).

La otra consecuencia son los **problemas para archivar la información**. El niño entiende y aprende todo lo que le explican, pero archiva la información de manera **desordenada**, precisamente por lo rápido que va su mente. Lo que ocurre entonces es que cuando llega el momento del examen, **el estudiante se queda en blanco**, a pesar de haber estudiado y a pesar de saberse la lección.

Tratar el TDAH sin medicamentos

Es un error confundir estas anomalías con un déficit de capacidad intelectual. Sanadas estas alteraciones, el alumno puede ser una magnífico estudiante y una persona brillante en su profesión. Hay **terapias suaves como la reflexología, el shiatsu o la acupuntura** que pueden erradicar el problema. En muchas ocasiones, solo son necesarios tres meses para descubrir el origen de la ansiedad, deshacer los bloqueos cerebrales y fortalecer el sistema nervioso.

TDAH con hiperactividad y sin hiperactividad

El hecho de que un niño sea movido no implica que tenga **TDAH**. Si juega, ríe, es alegre y lo pasa bien, no hay ningún problema. Hay que empezar a tomar medidas cuando se enfada a menudo, tiene rabietas e intenta llamar la atención. Es entonces cuando hablamos de **Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad** y son los casos fácilmente detectables. A mí me preocupa más el **TDA sin hiperactividad**.

Son alumnos quietos, tímidos y no molestan nunca en clase. Padecen el mismo problema pero están en el otro extremo. Como no llaman la atención, los docentes no se fijan en ellos. Lo que les puede ocurrir es que sus compañeros tiranos de clase les hagan la vida imposible y a la larga desarrollen problemas de autoestima e inseguridad. Y es lo que realmente sucede.

El TDAH: una enfermedad de adultos

La **persona adulta no tiene un profesor** delante que se preocupe por ella. En este caso, os planteo unas situaciones para que toméis conciencia.

- ¿Duermes bien o padeces insomnio? ¿Te cuesta conciliar el sueño?
- ¿Te despiertas varias veces a lo largo de la noche? La falta de descanso acabará pasando factura a tu sistema nervioso.
- ¿Eres de las personas que abres muchos frentes a la vez en tu trabajo?
- ¿Empiezas muchas tareas y luego se te hace difícil gestionarlas todas? Una persona sin bloqueos cerebrales y con un sistema nervioso sano sabe lograr el rendimiento óptimo en el trabajo.

Griselda Vidiella

Psicóloga holística, naturópata y directora de FAC Centre Terapèutic Alternatiu de Catalunya

www.centrefac.org



Artículos relacionados

Más del autor

Salud y bienestar

Fiestas navideñas sin empacho, es posible

Salud y bienestar

Plantas medicinales para tratar los bronquios y problemas respiratorios

Salud y bienestar

Feng Shui como armonizador de tu entorno y tu vida



No hay comentarios