



Mindfulness en niños y adolescentes con Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad

► El *mindfulness* forma parte de las intervenciones de tratamiento coadyuvantes dentro de la psiquiatría para niños, adolescentes y adultos. Se basa en técnicas de meditación donde se presta atención de manera particular, dirigida al momento presente, sin prejuicios ni reacción. El *mindfulness* se centra en las vulnerabilidades universales y no en problemas específicos; se busca enseñar a enfocarse en el presente desarrollando el control de la atención. Esta estrategia es útil para las personas con dificultades para completar tareas importantes por distraídas, además, las observaciones sin enjuiciamiento permiten reconocer las consecuencias del comportamiento, reduciendo la impulsividad. Los objetivos centrales de una intervención basada en el *mindfulness* incluyen la generación de mayor conciencia y un sentido más integrado de realización personal a través del proceso de regulación de la atención.

Los problemas de atención, concentración, impulsividad y regulación emocional son los síntomas claves en el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) y aunque la primera opción de tratamiento es el uso de medicamentos estimulantes como el metilfenidato, algunos pacientes presentan reacciones adversas o preferencia al uso de estrategias terapéuticas psicosociales y el *mindfulness* ha demostrado su potencial utilidad.

En los últimos años se han hecho revisiones sistemáticas, pero sus resultados no han sido concluyentes debido a problemas metodológicos que limitan su interpretación.

Recientemente se realizó una revisión sistemática con metaanálisis donde sólo se incluyeron estudios controlados aleatorizados que utilizaron el *mindfulness* en niño con TDAH. Este metaanálisis incluyó los estudios publicados hasta agosto de 2022. Se identificaron 936 estudios potenciales en las diferentes plataformas de búsqueda utilizada y finalmente se revisaron 67 por dos expertos independientes quienes decidieron incluir 11 para el metaanálisis y 12 para la revisión sistemática.

Fueron tres las intervenciones realizadas en estas investigaciones: yoga, intervención psicológica basada en el *mindfulness* y entrenamiento de meditación. Cuatro de los estudios además incluían entrenamiento de *mindfulness* para los padres de los niños con TDAH. La mayoría de las intervenciones duraron ocho semanas y la mayoría incluyó sesiones de 90 minutos. Hubo una gran variedad de intervenciones control, desde lista de espera hasta cuidados comunes. Fueron cinco las principales variables de respuesta: síntomas de TDAH, externalizados, internalizados, *mindfulness* y estrés parental.

Los síntomas del TDAH se redujeron de una forma significativa $g = .77$ (95% IC = .22, 1.33, $Z = 2.72$, $p = .006$), sin embargo, no fue así para los síntomas externalizados $g = .0003$ (95% IC = -.17, .23; $Z = -.27$, $p = .76$) o internalizados $g = .13$ (95% IC = .24, .50; $Z = .71$, $p = .48$). Tampoco, demostró mejoría en el *mindfulness* de los niños $g = .43$ (95% IC = -.27, 1.13; $Z = 1.20$, $p = .23$) o en el nivel de estrés de los padres $g = .40$ (95% IC = -.42, 1.23, $Z = .96$, $p = .34$). Los resultados incluyeron la magnitud del efecto combinado de ocho estudios para TDAH, externalizados e internalizados, cinco para el *mindfulness* de los niños y tres para el estrés parental.

Los resultados de esta investigación demuestran que después de una intervención de *mindfulness* se presenta una mejoría de leve a moderada de los síntomas de los niños con TDAH cuando se compara con otras intervenciones, no así en los síntomas externalizados o internalizados comórbidos. Llama la atención que los niños de mayor edad mejoran más. Estos resultados ponen en evidencia la conveniencia de sugerir este tipo de tratamientos psicosociales, en especial para los niños al final de la vida escolar. Es necesario que los proveedores de servicios de atención para esta población como los psiquiatras de niños y adolescentes, los neuropediatras y pediatras se sensibilicen y conozcan la forma de orientar a sus pacientes y familias para recibir otras estrategias de tratamiento más allá de los medicamentos.

Las principales técnicas de *mindfulness* son: ejercicio de respiración diafragmática o abdominal, registro o escaneo autoconsciente del cuerpo, relajación muscular progresiva de todo el cuerpo, paseo de meditación autoconsciente.

A continuación, se proponen dos elementos básicos que se pueden ofrecer a los niños para que entiendan el *mindfulness*:

1. No hay forma de callar la mente. El objetivo del *mindfulness* no busca callar tu mente. La meta es que seas consciente de tu mente.
2. La mente divaga. Mientras practiques la meditación como principio del *mindfulness* te percatarás que es normal que la mente se desconcentre y pienses en algo que te pasó el día anterior o en tu lista de tareas. Si tu mente divaga, simplemente traela al presente. Esta es una gran ventaja de la meditación *mindfulness* aprender a reconocer cuándo ha divagado tu mente hacia el pasado o el futuro para poder traerla de vuelta al presente. No te juzgues por divagar. Cuando te juzgas, tu mente está en el pasado. En lugar de juzgar o criticar, simplemente vuelve a concentrar tu mente en tu respiración y tu cuerpo en el presente. Usa la respiración como un ancla al presente. Respira profundamente desde el abdomen mientras realizas los ejercicios de meditación *mindfulness*. Incluso durante la revisión del propio cuerpo o los ejercicios de relajación de los músculos, la respiración profunda es esencial para conectar tu cuerpo y tu mente con el presente.

Francisco R. de la Peña

Bibliografía

Lee, Y. C., Chen, C. R., & Lin, K. C. (2022). Effects of Mindfulness-Based Interventions in Children and Adolescents with ADHD: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 15198.

TraDeA[®]

Metilfenidato



10 mg 30 tabletas



10 mg 60 tabletas

TraDeA[®] LP

Metilfenidato



20 mg 30 tabletas



27 mg 30 tabletas



36 mg 30 tabletas



54 mg 30 tabletas

Concentración sin límites 

