



TDAH pediátrico

(Trastorno por déficit de atención e hiperactividad)

Intervención Precoz con Aporte de la Medicina Ayurvédica

¿Cuáles son los aportes de la medicina ayurvédica para el tratamiento del más frecuente de los trastornos del desarrollo: el TDAH?

Dra. Yolanda Marrone

Ex-coordinadora de Terapia Intensiva Pediátrica Sanatorio
Mitre de Buenos Aires.

El objetivo de este artículo es definir los aportes de la medicina ayurvédica para el tratamiento del más frecuente de los trastornos del desarrollo: el TDAH, enfocado en todos los pacientes que lo sufren o que se encuentran en proceso diagnóstico; pero especialmente para los que no pueden recibir psicoestimulantes, ya sea por contraindicación, reacciones adversas o negativa familiar.

La atención, la memoria y las funciones ejecutivas son tres dominios cognitivos ampliamente estudiados que tienen una base neurobiológica que los sustenta en forma de redes y circuitos neuronales localizados específicamente en el cerebro. En los últimos años se han incluido dentro de las funciones ejecutivas la atención y la memoria, que serían parte del nivel de autoregulación.¹

En el TDAH las funciones ejecutivas están disminuidas.

La **autoregulación o inhibición**, es la capacidad de resistir a estímulos automáticos, tanto internos como externos, cuando se enfrentan a una situación o tarea. En el TDAH las funciones ejecutivas están disminuidas.

En los primeros años de vida esta disminución es producto de la inmadurez, por lo que es muy importante que el diagnóstico se realice oportunamente (no a una edad demasiado temprana), para no confundir el TDAH con la disminución normal de las funciones ejecutivas producto del neurodesarrollo.

Desde el punto de vista ayurvédico se evalúa cuál predominio dóshico presenta el niño, y fundamentalmente si su dosha primario es vata, ya que el equilibrio de éste favorece la autoregulación.

Incidencia

El déficit de atención con o sin impulsividad e hiperactividad, es el más común de los desórdenes del desarrollo en la infancia, con una prevalencia estimada del 5%.²

Uno de los problemas vinculados al TDAH es con respecto a los tratamientos con fármacos estimulantes. En 2017 la División de Sustancias Controladas del MSP realizó un estudio sobre el uso de metilfenidato en Uruguay entre enero de 2014 y octubre de 2016, del que se desprenden entre otras cosas el aumento exponencial del consumo.³

Etiología¹⁴

El TDAH es altamente hereditario, poligénico y vinculado a deficiencias de neurotransmisores, con investigaciones emergentes que respaldan mecanismos biológicos adicionales como inflamación, deficiencias de nutrientes, infecciones y disbiosis intestinal.

Factores ambientales (ej., estilo de crianza de los hi-

jos, características del entorno, toxinas y nutrición) y psicológicos (ej., estrategias de autocuidado, creencias y estilos de pensamiento) también influyen en la gravedad del TDAH.

El déficit de atención con o sin impulsividad e hiperactividad, es el más común de los desórdenes del desarrollo en la infancia, con una prevalencia estimada del 5%.

El TDAH es altamente hereditario

Definición

El TDAH se caracteriza por un patrón persistente de inatención y/o hiperactividad/impulsividad que es más severo comparado con otros individuos en igual etapa de desarrollo infantil⁵.

Hay tres tipos de TDAH: predominio de impulsividad e hiperactividad, predominio de inatención o combinación de ambas.⁷

Los síntomas se hacen evidentes en la edad escolar o en etapas previas. Para muchos individuos los síntomas mejoran durante la adolescencia a medida que aumenta la edad, pero el desorden puede persistir hasta la edad adulta.

El ayurveda, bajo el término de unmada, incluye la impulsividad y el déficit de atención; esto ocurriría como resultado del desequilibrio tridóshico que reside en la mente. El desequilibrio primario es el de vata, que tiene el control sobre las funciones mentales (se manifiesta como inatención / hiperactividad); y pitta (que se manifiesta como impulsividad)⁷.

Trastornos asociados

Los trastornos alérgicos tienen mayor incidencia⁶, y también aumenta la probabilidad de constipación e incontinencia fecal.⁵

Condiciones de salud que se asocian con TDAH, como constipación crónica y alergias, involucran a los doshas vata y kapha respectivamente, pudiendo mejorar estas condiciones manteniendo el equilibrio de ambos doshas.

Intervenciones

En base a los múltiples factores biológicos y ambientales que contribuyen al TDAH, se recomiendan enfoques de tratamiento combinados y personalizados según los factores únicos que contribuyen a los síntomas del paciente.

Tolerar tratamientos de menor valor que sean atractivos para niños con TDAH o sus familias puede generar confianza que promueva la aceptación futura de tratamientos de eficacia más comprobada⁴. [cuadro 1]

Cuadro 1 - Eficacia y seguridad de los tratamientos no farmacológicos para el TDAH pediátrico. Lancet Child Adolesc Health 2023.

Terapéutica	Recomendaciones
Terapia conductual	tratamiento primario
Entrenamiento cognitivo	tolerar el uso, pero educar sobre las limitaciones
Neurorretroalimentación	tolerar el uso, pero educar sobre las limitaciones
Terapias corporales	tolerar el uso, pero educar sobre las limitaciones
Suplementación	Recomendada como multinutrientes secundarios con cuatro o más ingredientes y ácidos grasos poliinsaturados, tolerar su uso, pero educar sus limitaciones
Intervenciones dietéticas	tolerar su uso, pero educar sobre las limitaciones
Actividad física	recomendable en general, pero no como tratamiento para el TDAH
Estimulación cerebral	tolerar su uso, pero educar sobre sus limitaciones
Basadas en Atención plena	recomendación como tratamiento secundario

Además de lo referido previamente, expertos en el tema hacen hincapié en un abordaje personalizado frente a la sospecha o diagnóstico de TDAH. [cuadro 2]

La medicina ayurvédica aporta un enfoque integral y personalizado; reconoce que cada individuo es único, y busca equilibrar los doshas que subyacen a los síntomas del TDAH.

Las intervenciones para mejorarlo se basan en todas las terapias que calman y equilibran vata y pitta.⁷ Estas intervenciones son: [cuadro 3]

- dieta acorde a su desequilibrio dóshico

Cuadro 3

Recursos de la medicina ayurvédica en TDAH
» Dieta sátvica
» Dieta acorde a desequilibrio Vata-Pitta
» Mejorar la digestión (Agni)
» Masajes con aceites (Abhyanga)
» Sudoración (Swedana)
» Aceites en el vértex -Murdha taila (Shiropichu y shiro Abhyanga)
» Símil terapia conductual (Sattvavyaya chikitsa)
» Meditación
» Yoga
» Fitoterapia: Bacopa Monnieri

Cuadro 2

Programa personalizado de atención ¿Qué debemos tener en cuenta? ¹
» La naturaleza del déficit
» El grado de compromiso funcional
» El nivel intelectual y de lenguaje
» Las necesidades del niño y la familia a corto y largo plazo
» Las posibilidades familiares, escolares y terapéuticas

- mejorar la digestión o Agni (Dipana y Pachana)
- masajes (Abhyanga)
- sudoración (Swedana)
- aplicación de aceites en la cabeza con distintas técnicas (Murdhataila)
- símil psicoterapia conductual (Sattvavyaya)
- meditación
- yoga
- fitoterapia

Debe considerarse que el ayurveda es un método de diagnóstico y terapia complementario a la medicina occidental.

Descripción de los recursos:

1. Alimentación

Varios estudios sugieren que la dieta puede afectar el desarrollo neurocognitivo y el aprendizaje de los niños. Está comprobado que si hay deficiencia de hierro o yodo, el aporte de éstos mejorará su desarrollo cognitivo¹³.

Desde la perspectiva ayurvédica se considera la rutina alimentaria como parte de las intervenciones terapéuticas, incluyendo una dieta sátvica y dependiente del predominio dóshico o dosha afectado.

Dieta sátvica es la que beneficia al cuerpo y a la mente. Son los alimentos frescos, naturales, orgánicos y mínimamente procesados, ligeros, suaves y fáciles de digerir, libres de colorantes y conservantes químicos.

Dieta para el equilibrio dóshico: se basa en características y sabores de los alimentos, considerando al principal dosha involucrado.

2. Mejorar la digestión (agni)⁷

En el ayurveda se intenta mejorar la digestión (agni), para evitar la presencia de ama (toxinas acumuladas en el cuerpo, por digestión incompleta de los alimentos), porque se considera que el metabolismo no es adecuado para permitir la acción de los fármacos a instaurar.

Esto se logra con hierbas carminativas, que incluyen especias administradas antes de las comidas (dipana) para aumentar el fuego digestivo (agni) cuando no hay ama, o después de las comidas (pachana) con presencia de ama.

3. Abhyanga

Abhyanga seguida de Swedana:^{9,10}

El Abhyanga es un masaje de todo el cuerpo. Se usan aceites tibios base o medicados.

La oleación ayuda a pacificar vata, que es responsable de la hiperactividad del TDAH.

También se ha demostrado que los masajes aumentan los niveles de serotonina, lo que ayuda a modular la disfunción de dopamina que se encuentra en niños con TDAH.

4. Swedana (sudoración)

El Swedana beneficia al paciente por el aumento de la circulación sanguínea en los músculos, reduce la hiperexcitabilidad de la neurona motora y disminuye la actividad de la neurona motora alfa.

Existen varios tipos de swedanas.

La sudoración mejora los desequilibrios vata y kapha¹⁸.

5. Shiroabhyanga y Shiropichu^{8,9}

Ayurveda LA TRINIDAD presenta su línea de aceites de masaje ASISTENTES en LA RUTINA DIARIA – para estar en equilibrio



Los masajes ayurvédicos permiten la desintoxicación del cuerpo, mejoran la digestión, estimulan la circulación y fortalecen el sistema inmunológico.

Logran Equilibrar los tres biotipos, Vata, Pitta y Kapha, reducen el estrés, calmando el cuerpo y la mente.

Como en ayurveda, los desequilibrios se tratan con sus opuestos, la mayoría de los masajes se enfocan en contrarrestar el biotipo predominante de una persona.

Los VATA tienden a estar siempre en movimiento con mente enérgica y creativa, serán animados, marco delgado y buena agilidad. La energía llega en ráfagas y pueden experimentar episodios de fatiga.

En desequilibrio hay pérdida de peso, estreñimiento, hipertensión, artritis, debilidad, inquietud y problemas digestivos.

Los PITTA tienden a ser alegres, amigables y enérgicos. Son de tamaño y peso medio, y tienen digestión fuerte. La mente Pitta está clara y enfocada.

En desequilibrio, los Pitta experimentan falta de concentración, aumento de ácido estomacal que puede provocar úlceras, sed constante, irritabilidad, fiebre e inflamación.

Los KAPHA, tienen complexión robusta, vigor, digestión saludable y una sensación general de calma. Abordan los factores estresantes de la vida con facilidad.

El exceso de Kapha puede provocar letargo, obesidad, apatía y depresión. La digestión sufre, pueden surgir alergias y problemas respiratorios, pueden volverse tercos y resistentes al cambio.

En LA TRINIDAD hemos desarrollado una línea de ACEITES DE MASAJE para cada biotipo, con ingredientes 100% naturales: aceites esenciales

de puros y aceites vegetales prensados en frío:

“FLORECER” -para biotipo VATA

“SIEMPRE FRESCO” – para biotipo PITTA

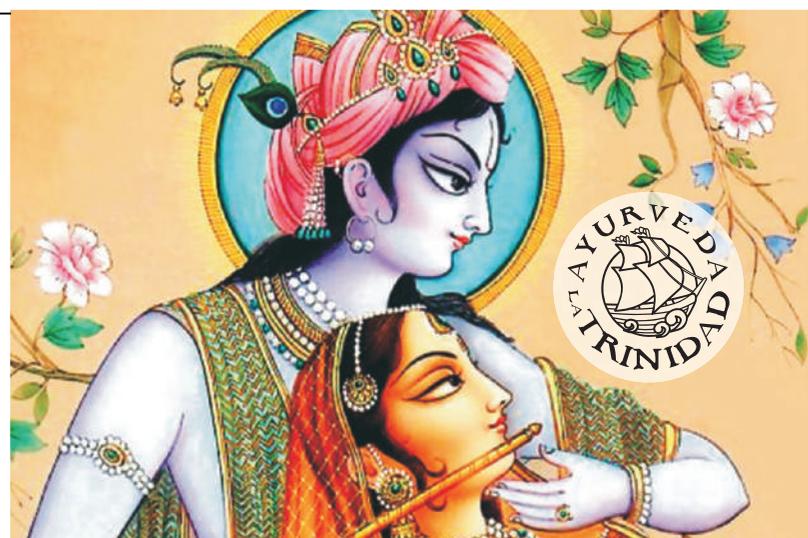
“INTENSO” – para biotipo KAPHA

ACEITE DE MASAJE RELAJANTE

Para restaurar la vitalidad del cuerpo, la mente y el espíritu y tener una sensación de calma y serenidad total.

Te invitamos a hacer del automasaje parte de tu rutina diaria, por tu salud y por tu rejuvenecimiento.

Para saber más ingresa a Ayurveda La Trinidad – www.la Trinidad.com.uy



“La mente es el maestro de la enfermedad y la salud”

En la Trinidad hemos desarrollado una línea completa de sabores (especias, condimentos, aceites vegetales, semillas, aceites esenciales).

Promoviendo salud, equilibrando tu constitución o biotipo y mucho disfrute a la hora de comer.

 LaTrinidadEspeciasPuras www.la Trinidad.com.uy

