

El Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH) se ha convertido en un problema grave para la generación más joven y sus educadores en las últimas décadas. Y mientras, la industria farmacéutica y psicólogos luchan por encontrar soluciones, más y más personas están encontrando respuestas algo más integrativas.

Es difícil de creer, pero el TDAH es uno de los trastornos más frecuentemente diagnosticado en niños pequeños y adolescentes. Millones de niños en el mundo son tratados por TDAH. Algunas escuelas declaran que casi el 30% de sus estudiantes sufren esta enfermedad y los números crecen a diario, 6,4 millones de diagnósticos entre 2011 y 2012 sólo en Estados Unidos.

Lo alarmante es que los niños son diagnosticados de TDAH a la edad de 6 años siendo los menores de 12 años los más diagnosticados. Los síntomas normalmente incluyen falta de atención, impulsividad e hiperactividad. Aunque no siempre se da el caso, numerosos niños también presentan signos de otros problemas como depresión, ansiedad y problemas de sueño.

La “respuesta química” común no es la salida

De acuerdo con la Academia Americana de Pediatría (AAP) y la CDC, la primera línea de tratamiento recomendada debería ser la terapia de conducta. Sin embargo, la mayoría de los niños diagnosticados con TDAH están siendo tratados con medicación únicamente (Mercola 2017).

Es un panorama desolador por múltiples razones. Primero, porque son comunes los diagnósticos erróneos, lo que significa que muchos niños están tomando medicación innecesariamente. Segundo, porque los fármacos para el tratamiento del TDAH pueden ser peligrosas.

El tratamiento más común es metilfenidato, como el fármaco Ritalin, o ciertas anfetaminas como la Dexedrina. Casi el 30% de los niños con TDAH no responden o no toleran el tratamiento con estimulantes. Incluso los niños que responden a la medicación, presentan efectos positivos moderados. Además, en algunos pacientes los tratamientos con fármacos provocan interrupciones en el sueño y el apetito, e incrementa la apatía y la depresión, lo cual afecta de manera significativa al funcionamiento fisiológico, cognitivo y conductual (Mind and Brain Journal of Psychiatry 2001:73).

Los efectos secundarios pueden también causar incremento del ritmo cardíaco, adicción, nerviosismo incluyendo agitación, ansiedad e irritabilidad, dolores de cabeza, dolores de estómago, náuseas, mareos, palpitaciones en el corazón, lentitud del crecimiento e incluso convulsiones (Drug Enquirer 2017).

La efectividad de estos fármacos es cuestionable pero sin embargo, los riesgos pueden ser muy altos, por lo que se necesitan con urgencia otro tipo de tratamientos alternativos.



Aromaterapia clínica, una alternativa agradable y profunda

Afortunadamente, nuestros aliados naturales, los aceites esenciales, pueden usarse como una alternativa muy efectiva y no dañina en el tratamiento del TDAH. Esto incluye aplicaciones fisiológicas y psicológicas mayoritariamente vía transdérmica, inhalación y olfacción, con sus efectos específicos en el sistema límbico y cortex cerebral. También la vía oral es posible con un número seleccionado de aceites esenciales.

Absorción transdérmica:

La piel es una vía importante para la aplicación de los aceites esenciales. Una forma común de aplicarlos es mediante un masaje, donde el aceite esencial elegido es diluido en un aceite portador (aceite vegetal). Algunos aceites esenciales pueden ser aplicados sin diluirlos. La mayoría de los aceites esenciales pueden atravesar la barrera de la piel hacia la epidermis o alcanzar la dermis desde donde llegan al torrente sanguíneo sin problema debido a su bajo peso molecular.

Inhalación y olfacción:

Las pequeñas moléculas de aceites esenciales pueden penetrar en nuestro cuerpo fácilmente a través de la inhalación respiratoria desde donde llegan al torrente sanguíneo. Fácilmente traspasan la barrera hematoencefálica sin ser descompuestos por el hígado.

La absorción también puede tener lugar mediante el olfato. Nuestra nariz, que se encuentra cerca del cerebro, tiene un impacto directo en las células de nuestro cerebro haciendo posible que ciertos aceites esenciales influyan en la producción directa de endorfinas y noradrenalina, hormonas que juegan un papel vital en la interacción social, respuesta emocional, aprendizaje y memoria.



Cambiando las ondas cerebrales con aceites esenciales

En el caso del TDAH, el patrón de ondas cerebrales de los pacientes jóvenes muestra una dominancia de las ondas Theta, lo que significa que el cerebro está en un estado de sueño o ensoñación. Con el uso de ciertos aceites esenciales, se ha observado que estas ondas pueden cambiar a ondas Beta, que se producen en estado de alerta durante la realización de una tarea.

El Dr. Terry S. Friedmann, físico, demostró que los aceites esenciales son altamente efectivos con niños con TDAH. Primero, midió las ondas cerebrales de niños con TDAH. Observó que producían una mayor cantidad de ondas Theta comparadas con ondas Beta, indicando falta de concentración en la tarea que realizaban. Los aceites esenciales elegidos para el caso de estudio fueron, Lavanda, Vetiver y Cedro.

Un grupo de niños con diagnóstico de TDAH fue dividido en 3 grupos. A 6 sujetos se le administró aceite esencial de Cedro, elegido por su alta concentración de un grupo bioquímico especial llamado "sesquiterpenos", los cuales son conocidos por mejorar la oxigenación de las células cerebrales. A otros 6 sujetos, se les administró aceite esencial de Vetiver, cuya acción calma y equilibra el sistema nervioso y al mismo tiempo estimula el sistema circulatorio. Y finalmente, a otros 6 niños se les administró aceite esencial de Lavanda, por sus cualidades sedativas y al mismo tiempo, por ser capaz de estimular la región límbica del cerebro.

Se les pidió a los sujetos que inhalasen el aceite esencial tres veces al día. El aceite esencial se inhalaba por un período de 30 días. Al final de estos 30 días, a los sujetos se les medían las ondas Beta-Theta de nuevo. El resultado reveló que el aceite esencial de Vetiver incrementó las ondas Beta en un 32%, mejoró la actividad cerebral y redujo los síntomas del TDAH. Resultados similares fueron encontrados con el aceite esencial de Cedro. El grupo de la Lavanda no mostró signos de incrementar sus ondas Beta pero sí que se produjo un incremento de respuestas relajadas y sedantes.

Los niños tratados en este proceso mostraron mejoras, no sólo en los patrones de sus ondas cerebrales, sino en su comportamiento y resultados en la escuela. Además de estos resultados, el Dr. Friedmann recibió algunas cartas de padres de hijos con TDAH que afirmaban que su comportamiento había mejorado también en casa considerablemente (Friedman 2001).

Los estudios, que fueron realizados por Oshadhi en la Universidad de Tokio hace un tiempo, mostraron que el aceite esencial de Lavanda incrementaba las ondas Alfa, mostrando su capacidad de realzar un estado de alerta relajada.



fin” – Sara.

“He estado utilizando una mezcla de Romero mediante un inhalador nasal durante los últimos 4 meses para mejorar mi memoria a corto plazo. Puedo decir honestamente que ha ayudado a mejorar mi habilidad de concentración, focalización en la tarea que estaba llevando a cabo y acordarme de lo que tenía que hacer en el futuro. Me resulta especialmente útil, en el caso de que haya tenido una noche de sueño no del todo reparador, lo que reduce mi habilidad de concentración” – Robin Buerk.

“Lo que realmente me llamó la atención fue el Ylang-Ylang para la concentración. Con el paso del tiempo mi habilidad de concentración se ha reducido lentamente y para mí era esencial tener esa facultad. Abrí el aceite esencial de Ylang-Ylang en mi oficina y tras unas cuantas olfacciones me senté a leer algunos documentos. Después de 30 minutos me levanté para salir de mi oficina. Me fui a quitar mis gafas de ver y entonces me dí cuenta de que ¡había estado leyendo estos documentos sin ponerme las gafas! ¡No solo había mejorado mi concentración, sino que también había mejorado mi vista! – Ed P.

“Mi hijo suele tener problemas para concentrarse hacer las tareas en clase. He utilizado aceites esenciales durante unos meses hasta que encontré una mezcla que ha estado utilizando desde hace 5 semanas y le encanta. En la mezcla pongo Lavanda, Vetiver y Cedro y añado aceite de coco a la botella. Empezamos a utilizar esta mezcla un martes e informé a la profesora, ya que ella también es usuaria de aceites esenciales y me animó a que los utilizara con mi hijo. El miércoles me escribió un correo para contarme de que mi hijo estaba feliz y que aunque no había acabado todo su trabajo, lo que había hecho estaba genial. Hemos tenido problemas con él desde el primer curso porque no hacía las tareas y no le gustaba la escuela. Tendría que haber empezado antes con los aceites esenciales. Tenía dudas de si darle medicación a mi hijo y puedo decir que los aceites esenciales se merecían una oportunidad. Sólo desearía haber empezado antes”. –

“Cada día recibía mensajes de las profesoras diciendo que mi hijo de 11 años no se centraba en la tarea. No podía concentrarse. No se estaba quieto en su sitio. Hablaba, se levanta y corría por toda la clase. Después de empezar a usar con él aromaterapia, dijeron que mejoró considerablemente. Ahora, está en clases avanzadas y lo describen como un “niño calmado”. Se aplica aceites esenciales en varias áreas de su cuerpo cada mañana y también lleva un brazalete con aceite esencial». – Tina Sweet. Tina describe el uso de los aceites esenciales como un “cambio de vida” y han podido reducir la medicación del TDAH.



La meditación ayuda en el TDAH

Otra forma saludable de tratar el TDAH de forma natural es con meditación. Se han llevado a cabo distintas investigaciones para observar los efectos de la Meditación Trascendental (MT) sobre el TDAH.

ansiedad (Eureka Alerta 2008).

Por último, pero no por ello menos importante, hay que mencionar las llamativas experiencias con miles de niños y adolescentes en los 50 Centros de Rehabilitación Católicos del Padre Gabriel Mejias en Colombia, mostrando resultados sorprendentes en patrones de comportamiento con Meditación Trascendental.

Oshadhi, ha empezado a introducir la Aromaterapia en estos centros en Colombia – con muy buenos resultados – en colaboración con el maravilloso equipo de Carla Vescovi y su escuela de Aromaterapia en Campinas, Brasil, expertos en el tratamiento de la Aromaterapia aplicada al campo del trauma.



Conclusiones finales

La aromaterapia y la meditación puede ayudar a aliviar los síntomas del TDAH de una forma mucho más segura, agradable y armoniosa que los fármacos químicos que se prescriben a menudo a niños y adolescentes.

En estos tiempos modernos, uno de nuestros desafíos es el estrés de la población en general donde, los propios adultos no pueden afrontar fácilmente los niveles de ruido general y excitación junto con el frenético estilo de vida, qué decir de las respuestas del sistema nervioso en desarrollo de niños y adolescentes. Si añadimos los problemas a nuestros hábitos diarios alimenticios, carentes de los valores nutricionales básicos junto con el alto nivel de sobre-estimulación durante todo el día y contaminación ambiental, no es de extrañar que muchos niños, sobre-expuestos a distintos desafíos al mismo tiempo, no puedan afrontarlos y desarrollen síntomas de TDAH. Está claro que el sistema humano psico-fisiológico, especialmente cuando aún son muy pequeños, no está preparado para un estilo vida moderna tan estresante.

Por otro lado, hemos perdido nuestra conexión con la Naturaleza, lo que también significa: la conexión con nuestra propia naturaleza, nuestras propias raíces. Estamos abandonando los elementos más esenciales que nos conceden paz y tranquilidad en el sistema nervioso, la trascendencia interna y la conexión con el poder sanador de la Naturaleza. Ambos van de la mano.

La aromaterapia con sus sorprendentes joyas líquidas, los aceites esenciales y la meditación, son las herramientas poderosas para ayudar a la generación más joven (y a nosotros también). Son herramientas fundamentales para ayudar a crear un halo de esperanza, creatividad y, al final, abrir los ojos a los secretos de la evolución humana. Redescubriendo esto, nuestro mundo moderno, puede ir más allá de su propia desesperanza, su propia angustia resultado de nuestra falta de entendimiento espiritual. Por el contrario, nos sentimos como dando vueltas en un carrusel y retrasando la necesidad inminente de transformación y verdadero despertar de la conciencia colectiva.

