

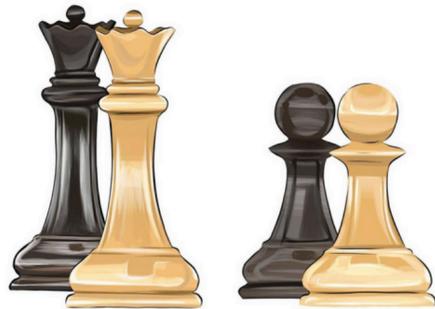
EFFECTIVIDAD DE LA TERAPIA CON AJEDREZ EN EL TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD

Elena Ferreiro Tiemblo. Enfermera especialista en salud mental. Complejo Asistencial de Ávila
César Álvarez Hernández. Enfermero especialista en EFYC. Complejo Asistencial de Ávila

1

Introducción

- **Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH):** Grave problema de salud pública y el problema de salud mental más frecuente durante la infancia.
- Caracterizado por problemas de atención, impulsividad e hiperactividad.
- Prevalencia 4-8% de los niños a nivel mundial.
- Gasto económico de 52,4 billones de dólares al año.
- **TRATAMIENTO** multimodal:
 - Farmacológico (metilfenidato, lisdexanfetamina, atomoxetina).
 - Psicológico (terapia cognitivo conductual y familiar).
 - Psicoeducación.
- Muchos padres son reticentes al tratamiento farmacológico por sus efectos secundarios (insomnio, inapetencia, retraso en el crecimiento) o estos son mal tolerados.
- El **ajedrez** es un juego tradicional de reglas simples, pero que requiere el uso de estrategias cognitivas complejas.
- Ha resultado efectivo en esquizofrenia o demencia, mejorando la función cognitiva.
- Por ello, se plantea que pueda ser efectivo para mejorar los síntomas del TDAH.



2



Objetivos

Revisión de la bibliografía sobre la efectividad de la terapia con ajedrez para mejorar las habilidades cognitivas en el TDAH.

3



Metodología

- Se realiza una **búsqueda bibliográfica** en las bases de datos: Pubmed, Scielo, Cuiden, Cochrane y Science Direct.
- **Criterios de inclusión:** Últimos 10 años, español e inglés.
- **DECS/MESH:** Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (Attention Deficit Disorder with Hyperactivity), Atención de Enfermería (Nursing Care) y Ajedrez (Chess).
- Se encontraron un total de 81 artículos con esos criterios de selección. Se volcaron al gestor de referencias para eliminar los duplicados. Posteriormente se hace un cribado por relevancia en etapas (1º por título y 2º por resumen). Finalmente se completa la selección de artículos mediante búsqueda inversa.
- **Se utilizan 3 de estos artículos para el presente trabajo.**

4

Resultados

Según los estudios analizados se mejoran aspectos tales como:

- Falta de atención.
- Impulsividad.
- Habilidades sociales.
- Función cognitiva.
- Autoestima.



Cabe destacar que esta terapia no se debe usar en niños que manifiestan que no les gusta el ajedrez, ya que la atención disminuye en tareas que son consideradas "aburridas"

5

Conclusiones

- Los estudios analizados ofrecen valoraciones muy positivas respecto a la terapia con ajedrez para el TDAH. Sin embargo, es necesario realizar estudios más sólidos, con una muestra mayor en el futuro.
- Además, la mayoría completaron el estudio hasta el final, lo que indica una adherencia excelente a esta terapia; más alta que en otras terapias como la farmacológica o incluso la psicoeducación.
- Se trata de una terapia de bajo coste y sin ningún efecto secundario; por lo que resulta interesante trasladarla a la práctica diaria en este grupo de pacientes.



BIBLIOGRAFÍA

1. Blasco-Fontecilla H, Gonzalez-Perez M, Garcia-Lopez R, Poza-Cano B, Perez-Moreno MR, de Leon-Martinez V, et al. Eficacia del ajedrez en el tratamiento del trastorno por déficit de atención e hiperactividad: un estudio prospectivo abierto. Rev Psiquiatr Salud Ment [Internet]. 2016;9(1):13-21. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rpsm.2015.02.003>
2. Fontecilla HB. Jaque mate al TDAH: Una guía para padres y profesionales. Editorial Libros.com; 2020. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=GozWDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=terapia+ajedrez+salud+mental+tdah&ots=bp_CALqywg&sig=q1-4W2tUxgl2-QJ8llyMTmLa8BE#v=onepage&q=terapia%20ajedrez%20salud%20mental%20tdah&f=false
3. Salas Cortés A. Cambios en el sistema nervioso con la práctica del ajedrez. Beneficios para el alumno. 2020. [García Graus N, Vaquero Evaluación de un programa de psicoeducación grupal de técnicas de relajación desde la perspectiva de la enfermera especialista en salud mental. \[citado el 22 de julio de 2024\]. 2021. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Rocio-Julia-Sanchis/publication](https://www.researchgate.net/profile/Rocio-Julia-Sanchis/publication)