Dra. Nuria Núñez Morales
Médico Psiquiatra. Psicoterapia
Col. num. 50/0104113

Avda. Tenor Fleta 10, Entresuelo 1
50007 Zaragoza
T. 976 432 792 / M. 639 712 010
hola@nurianunezpsiquiatra.com

Recomendaciones Frente al Desabastecimiento de Metilfenidato

Hola, soy Nuria Núñez, psiquiatra infantojuvenil, y en los últimos meses, una de las tareas que más tiempo ocupa mi día a día es el ajuste de pautas y dosis de recetas de metilfenidato. Este desabastecimiento, que afecta a tantas familias, puede generar ansiedad, cambios en el rendimiento académico y una sobrecarga para médicos, padres y profesores.

Esta guía **solo pretende ser una ayuda para gestionar esta situación de desabastecimiento**, pero en ningún momento puede sustituir al psiquiatra a la hora de tomar decisiones sobre cambios importantes, combinaciones de tratamiento o ajustes en casos complejos como TEA, alteraciones conductuales graves o trauma complejo. El propósito de esta guía es servir de apoyo a médicos en su práctica diaria. No obstante, debido al interés mostrado por psicólogos, profesores y familiares, he considerado útil incluir información para que puedan entender mejor el contexto y el manejo de esta situación.

Según la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS), esta situación podría empezar a mejorar a partir de diciembre de 2024 y, con suerte, resolverse en el primer trimestre de 2025. Pero mientras tanto, ¿qué hacemos?

1. Pautas para Médicos para Elegir el Tratamiento

- Si el niño traga comprimidos:
  - Se puede optar por **Concerta**, **Rubifen Prolong**, **Rubicrono** o **Atenza**, según la disponibilidad en la farmacia. Todos son comprimidos de liberación prolongada y equivalentes entre sí.
- Si el niño no traga comprimidos:
  - En este caso, es necesario elegir una presentación en cápsulas, optando entre **Medikinet** o **Equasym**, ambas opciones permiten abrirse y disolverse en líquidos o alimentos blandos, facilitando la administración.

Dra. Nuria Núñez Morales
Médico Psiquiatra. Psicoterapia
Col. num. 50/0104113

Avda. Tenor Fleta 10, Entresuelo 1
50007 Zaragoza
T. 976 432 792 / M. 639 712 010
hola@nurianunezpsiquiatra.com

- Si el paciente requiere un efecto más prolongado:
  - Para estudiantes de cursos superiores que necesitan estudiar hasta tarde o para niños muy movidos con TDAH donde se estaba valorando un fármaco de mayor duración, podría ser un buen momento para considerar **Elvanse** (lisdexanfetamina).
  - **Nota importante:** Elvanse tiene una duración de hasta 13 horas, pero requiere visado de un psiquiatra en el sistema público de salud para ser cubierto por la seguridad social. Esto puede ser una limitación en algunos casos.
- Compatibilidad con otros tratamientos:
  - En general, los tratamientos con metilfenidato o lisdexanfetamina **no interfieren con otros fármacos comunes** que el niño pueda estar tomando, como analgésicos, antibióticos o vacunas. Sin embargo, cualquier duda debe consultarse con el médico tratante.
- Otros tratamientos disponibles (no estimulantes):
  - Si el desabastecimiento o los efectos secundarios del tratamiento estimulante dificultan el manejo, existen otras opciones no estimulantes:
    - **Guanfacina (Intuniv):** útil para trabajar la impulsividad y la regulación emocional.
    - **Atomoxetina (Strattera):** opción alternativa con efecto progresivo.
  - **Nota importante:** Estos fármacos deben ser valorados e indicados exclusivamente por el psiquiatra de referencia.
- Reforzar pautas de higiene del sueño:
  - Insiste a las familias en la importancia de crear rutinas saludables:
    - Evitar pantallas durante las últimas horas del día.
    - No realizar ejercicio físico intenso después de las 20:00.
    - Ajustar el horario de administración de la medicación para que no interfiera con las horas de sueño.
- Repasar el tema de las ingestas:
  - Recuerda a las familias que la medicación puede afectar el apetito durante el día. Por ello:
    - Refuerza la importancia de un buen desayuno y cena, ya que son los momentos en los que el niño suele tener más hambre.

Dra. Nuria Núñez Morales
Médico Psiquiatra. Psicoterapia
Col. num. 50/0104113

Avda. Tenor Fleta 10, Entresuelo 1
50007 Zaragoza
T. 976 432 792 / M. 639 712 010
hola@nurianunezpsiquiatra.com

- Tabla de Equivalencias de Dosis

• Concerta / Rubifen Prolong / Rubicrono / Atenza (Comprimidos, mg)	• Medikinet (Cápsulas, mg)	• Equasym (Cápsulas, mg)	• Elvanse (Cápsulas, mg)
• 18	• 10-20	• 10-20	• -
• 27	• 20-30	• 20-30	• 30
• 36	• 30-40	• 30-50	• 50
• 54	• 50-60	• 50	• 50-70

2. Recomendaciones para Psicólogos

- Refuerza las rutinas:
  - Ayuda a los padres a establecer horarios claros y actividades que den estructura al día. Esto es especialmente importante cuando no se cuenta con el apoyo farmacológico.
- Acompaña a las familias:
  - Enséñales a comunicarse mejor con sus hijos y a reforzar los logros, aunque sean pequeños. Tu apoyo puede marcar la diferencia.
- Propón neurofeedback:
  - Si tienes acceso a esta herramienta, puede ser una gran ayuda para entrenar la autorregulación y la concentración, sobre todo en momentos de cambio.

3. Recomendaciones para Familiares

- Habla con el médico de tu hijo:
  - Es importante que le cuentes cualquier cambio que notes en su comportamiento, concentración, estado de ánimo o posibles efectos secundarios, como dolor de cabeza, de estómago o alteraciones en el sueño.
  - Pregunta sobre las alternativas disponibles y cómo ajustar el tratamiento si es necesario.
- Observa y toma notas:
  - Estate atento a cómo responde a la medicación, cuánto tiempo dura el efecto y si hay cambios en su apetito o su descanso. Llevar un registro te ayudará a entender mejor lo que necesita tu hijo y a facilitar futuras consultas.
- Ayuda en casa:
  - Mantén rutinas claras y estructuradas que ayuden a tu hijo a organizarse y sentirse seguro. Actividades como el juego, el deporte o ejercicios de relajación pueden ayudar a regular sus emociones.

Dra. Nuria Núñez Morales
Médico Psiquiatra. Psicoterapia
Col. num. 50/0104113

Avda. Tenor Fleta 10, Entresuelo 1
50007 Zaragoza
T. 976 432 792 / M. 639 712 010
hola@nurianunezpsiquiatra.com

4. Recomendaciones para Profesores

- Habla con los padres:
  - Pregunta cómo están manejando la situación en casa y si el niño tiene algún cambio significativo en su tratamiento.
- Aplica las estrategias habituales:
  - Usa listas de tareas, recordatorios visuales y permite pequeños descansos durante las actividades. Esto les ayudará a mantenerse enfocados y a reducir la frustración.
- Adapta lo necesario:
  - Si notas que el niño no rinde como de costumbre o está más inquieto, considera ajustar las actividades del día a día o la forma de evaluar para reducir el impacto de la falta de medicación.
  -

5. Alternativas No Farmacológicas

- Si el paciente ya está tomando un fármaco, la decisión de retirarlo corresponde exclusivamente a su psiquiatra o neuropediatra de referencia. Aunque podemos complementar el tratamiento con otras terapias, no se debe sustituir el fármaco por otras intervenciones sin consultarlo previamente.
- Una opción complementaria podría ser el neurofeedback, siempre realizado en un centro especializado. Este tratamiento requiere una exploración inicial mediante QEEG (electroencefalograma cuantitativo) y un diseño individualizado del plan terapéutico. Además, debe ir acompañado de un seguimiento clínico continuo por parte de un psiquiatra. Para saber más sobre neurofeedback, puedes consultar en psiquiatrazaragoza.net/neurofeedback.html.

Esta guía no sustituye en ningún caso al médico de referencia del paciente. Si surgen dudas, dificultades o problemas durante el tratamiento, es fundamental consultar directamente con su psiquiatra o neuropediatra.

Si quieres saber más sobre el diagnóstico y tratamiento del TDAH, puedes encontrar mucha información en mi blog, mis redes sociales y en un capítulo completo de mi libro “Los niños también se deprimen”, disponible en Amazon y en librerías habituales.