
¿TENDRÉ TDAH?

EL TDAH (trastorno por déficit de atención con hiperactividad) en adultos es una condición médica real y tratable. Las características comunes del TDAH incluyen problemas de atención, impulsividad e hiperactividad. Los adultos con TDAH pueden experimentar uno de estos síntomas, aunque la hiperactividad y la impulsividad tiende a disminuir persistiendo los problemas de atención. Los síntomas del TDAH pueden tener impacto en la vida diaria: en el hogar, en el trabajo y socialmente.

Con el transcurso de los años, el término "Trastorno de Déficit de Atención o "TDA" se ha utilizado para describir esta condición. Aunque algunos todavía se refieren como TDA este término ya no tiene mucho uso. TDAH (trastorno de déficit de atención con hiperactividad) es el término clínico que actualmente utiliza por la mayoría de los expertos médicos dado que es el que describe con mayor exactitud todos los aspectos de esta condición.

¿Tiene problemas para prestar atención en las reuniones o tiene problemas para terminar proyectos o trabajos que ha comenzado?

¿Es olvidadizo? ¿Pierde objetos? ¿Le cuesta organizarse?

¿Siente que tiene que trabajar más que otros para hacer lo mismo?

Estas cosas pueden sucederle a cualquiera, pero si tiene TDAH suceden con demasiada frecuencia. Y pueden interponerse en su vida diaria en el hogar, en el trabajo y en situaciones sociales. La buena noticia es que el TDAH puede controlarse exitosamente.



EL TDAH PUEDE AFECTAR A CUALQUIERA

Mucha gente cree que el TDAH sólo afecta a los niños, pero la verdad es que el TDAH puede afectar a personas de todas las edades; niños, adolescentes y adultos. La prevalencia es entre 18 y 44 años y el 4% de los adultos en el mundo tienen TDAH. Esta condición afecta tanto a hombres como a mujeres, incluyendo adultos de todas las razas y antecedentes culturales.

EL TDAH persiste en el adulto en un 60 -70 % de los casos.

EL TDAH ES DE FAMILIA

Al igual que la estatura o el color de los ojos, el TDAH puede heredarse. La probabilidad de que el TDAH se herede es de 75%, o sea de que la etiología sea genética. Así que, si su hijo tiene TDAH, es posible que usted también en cierto grado lo tenga. Hermanos o padres de pacientes con TDAH tienen un riesgo aumentado de TDAH entre 2-8 veces más que los sujetos sin familiares con la patología. Curiosamente, muchos adultos ni siquiera se dan cuenta de que tienen TDAH hasta que se diagnostica a sus propios hijos. El TDAH puede controlarse exitosamente. De hecho, muchos adultos exitosos lo tienen.

APROXIMADAMENTE EL 60% DE LAS PERSONAS QUE TUVIERON SÍNTOMAS DE TDAH DE NIÑOS CONTINÚAN TENIÉNDOLOS DE ADULTOS.

La mayoría de los adultos experimentan, alguna vez, distracción, impulsividad e hiperactividad. Usted pierde las llaves. Se distrae en el trabajo. De vez en cuando, incluso, se le puede escapar algo que no quiso decir. Pero, para los adultos con TDAH, estos síntomas aparecen con más frecuencia lo cual puede crear dificultades al lidiar con las responsabilidades diarias.

La realidad es que muchos adultos ni siquiera saben que lo tienen y no existe una sola prueba para diagnosticarlo, debe hacerse por profesionales entrenados en el tema. Se le pueden hacer preguntas sobre la historia clínica de su familia, así como también sobre sus



experiencias pasadas y presentes en la escuela, en el trabajo y en entorno sociales además de las pruebas específicas de atención.

Para algunos adultos, puede resultar un alivio ser diagnosticado con TDAH. Pueden comenzar a ver la conexión entre su conducta y los síntomas de la condición. Y entender que sus síntomas pueden mejorar significativamente con el diagnóstico y tratamientos adecuados.

ESTRATEGIAS DEL TDAH

Cada día tiene momentos que presentan un desafío, Como por ejemplo, ser olvidadizo o lidiar con distracciones en el trabajo. Para un adulto con TDAH, momentos como estos suceden con más frecuencia. Los síntomas del TDAH pueden hacer que las responsabilidades diarias se sientan como un desafío.

Aproximadamente el 60% de las personas que tuvieron síntomas de TDAH de niños continúan teniéndolos de adultos. Y sólo 1 de 4 adultos con TDAH fueron diagnosticados en la infancia, y aún menos fueron tratados. Con el transcurso de los años, algunos adultos de la vida.

Los signos y síntomas comunes del TDAH en los adultos incluyen:

- ✓ FALTA DE CONCENTRACIÓN.
- ✓ CAPACIDAD DE FOCALIZAR LA ATENCIÓN, SÓLO EN BREVES PERÍODOS DE TIEMPO.
- ✓ DESORGANIZACIÓN.
- ✓ OLVIDOS.
- ✓ DIFICULTAD PARA COMENZAR, Y/O TERMINAR PROYECTOS.
- ✓ SALTAR DE UNA TAREA A OTRA.
- ✓ PROBLEMAS DE MANEJO DEL TIEMPO.
- ✓ TOMAR DECISIONES IMPULSIVAS.
- ✓ DIFICULTAD PARA INTERACTUAR CON OTROS.

No todas las personas con TDAH tienen todos los síntomas o experimentan la severidad de los síntomas del TDAH con las mismas intensidades. Los mismos pueden dificultar la concentración en las responsabilidades diarias. El TDAH incluso puede hacer que



la interacción con otros sea un desafío mayor. Si usted tiene los síntomas del TDAH, es posible que tenga problemas para organizar su tiempo. Le puede resultar difícil concentrarse en la tarea que está realizando. Sus proyectos pueden estar desorganizados e incompletos.

Los síntomas del TDAH en el trabajo pueden ser frustrantes. Con el transcurso de los años, estos síntomas pueden haber requerido que desarrollara distintos métodos para ayudarlos a enfrentar los desafíos diarios del trabajo.

Estas son algunas estrategias para el TDAH que pueden ayudar:

- ✓ TECNICAS DE RELAJACIÓN PARA CONTROLAR LOS IMPULSOS.
- ✓ USAR AGENDAS.
- ✓ APRENDER A ADMIRAR EL TIEMPO.
- ✓ USAR NOTAS, LISTAS, AVISOS PARA EVITAR OLVIDOS EN EL TRABAJO O ESTUDIO.

Para enfrentar los desafíos del TDAH, comience reconociendo cómo sus síntomas afectan la forma en que trabaja. Cuanto más sepa sobre el TDAH, podrá manejar mejor la condición. Mantener un hogar feliz puede ser un desafío bajo las mejores circunstancias. Pero, cuando uno o más miembros de la familia tienen TDAH, toda la familia puede recibir el impacto de la condición. Un papá que tiene sus propias dificultades para completar sus proyectos, puede tener problemas para concentrarse en ayudar a su hija a terminar su tarea.

Es importante que hable abierta y honestamente sobre sus síntomas de TDAH. Edúquese y eduque a su familia sobre el TDAH. Identifique las áreas donde lucha más. Cuanto más sepa su familia, más útil y comprensiva podrá ser.

Es posible que también desee considerar estas estrategias para enfrentar problemas:

- NO SE COMPROMETA POR DEMÁS
- CREE UN MOMENTO TRANQUILO PARA USTED TODOS LOS DÍAS.
- CREE RUTINAS REGULARES.

TRABAJE JUNTO CON LOS MIEMBROS DE SU FAMILIA PARA DIVIDIR LAS RESPONSABILIDADES DEL HOGAR.



Para los adultos con TDAH, priorizar las tareas y ajustarse a un cronograma puede ser un desafío diario. Los síntomas de la condición, como por ejemplo problemas para prestar atención y olvidos pueden hacer que le resulte difícil manejar su tiempo de manera efectiva.

Al incorporar algunos de los siguientes consejos a su vida diaria, puede desarrollar estrategias para administrar el tiempo:

- **REPARTA LAS TAREAS.** Reduzca los proyectos que parezcan abrumantes en tareas más pequeñas y más simples. Luego, hágalas en orden, paso a paso.
- **UTILICE UN PLANIFICADOR DIARIO.** Escriba sus objetivos diarios. Llévelo con usted para poder consultarlo cuando sea necesario y marca las cosas cuando las termine.
- **ESTABLEZCA RUTINAS.** Realice primero las tareas pequeñas, como pagar facturas o revisar el correo.
- **ESTABLEZCA PRIORIDADES.** Cuando anote sus tareas para el día, póngalas en orden numérico para recordar cuáles debe terminar primero.
- **NO SE SOBRECARGUE.** Sea realista sobre cuánto le lleva completar las tareas y cuánto trabajo puede hacer.
- **CONFIGURE SU TELÉFONO CELULAR O SU COMPUTADORA.** Para recordarle cuándo es el momento de pasar a la siguiente tarea.
- **HÁGASE UN TIEMPO PARA LAS LLAMADAS TELEFÓNICAS Y LOS CORREOS ELECTRÓNICOS.** Si tiene un tiempo designado para devolver llamadas y mensajes, eliminará dos de las principales distracciones.

OTRAS IDEAS:

Con el transcurso de los años, sus síntomas de TDAH pueden haberle hecho desarrollar una variedad de estrategias propias para ayudarlo a enfrentar los desafíos que enfrenta en el hogar y en el trabajo, pero aquí encontrará algunas otras ideas que pueden ayudar. Diseñe un lugar especial para sus llaves, facturas y papeles importantes.

Haga lista de "cosas para hacer".

Coloque un calendario grande con fechas importantes y plazos, en un lugar donde lo vea. O utilice un planificador diario.

Solicite una oficina sin ventanas en el trabajo. Y mantenga su escritorio ordenado.

Desarrolle una rutina que pueda seguir.



¿LOS SÍNTOMAS DEL TDAH ESTÁN AFECTANDO SU TRABAJO?:

Los síntomas de TDAH pueden estar retrasándolo. Es posible que tenga problemas para administrar su tiempo. Su trabajo puede estar desorganizado o incompleto. Puede resultarle difícil concentrarse en la tarea que está realizando, lo cual puede ser frustrante.

LOS SÍNTOMAS DEL TDAH TAMBIÉN PUEDEN TENER UN IMPACTO EN SU VIDA EN EL HOGAR.

El TDAH también puede afectar sus tareas del hogar. Es posible que las posponga con frecuencia o que se olvide de citas. Los síntomas del TDAH pueden incluso comenzar a molestar a su cónyuge o compañero/a.

LOS SÍNTOMAS DEL TDAH PUEDEN DIFICULTAR CONCENTRACIÓN EN LAS RESPONSABILIDADES DIARIAS. CUANTO MÁS SEPA SU FAMILIA, MÁS ÚTIL Y COMPRENSIVA PODRÁ SER.

¿SE PARECE MÁS A SU HIJO DE LO QUE CREE?

Su hijo tiene problemas antes para prestar atención en la escuela, usted se distrae en el trabajo. Su hijo se impacienta al esperar turnos, usted generalmente se siente inquieto, impaciente y toma decisiones impulsivas. Los síntomas pueden afectarlo de manera distinta pero la causa podría ser la misma. Al igual que su hijo, usted podría tener TDAH.

CÓMO AFECTAN LOS SÍNTOMAS DEL TDAH A LOS ADULTOS Y A LOS NIÑOS.

SÍNTOMAS DEL TDAH EN ADULTOS:

- No presta atención o tiene problemas para concentrarse.
- Es desorganizado y no planifica por anticipado (problemas para administrar su tiempo).
- Es olvidadizo, pierde cosas.
- Tiene dificultad para comenzar y terminar proyectos o tareas.
- Cambia de un proyecto a otro: no termina lo que debe hacer en un proyecto antes de concentrarse en otro.
- Toma decisiones impulsivas relacionadas con el dinero, los viajes, el trabajo o los planes sociales.
- Puede tener problemas con las relaciones familiares.



SÍNTOMAS DEL TDAH EN NIÑOS:

FALTA DE ATENCIÓN.

- No presta atención suficiente a los detalles, o incurre en errores por descuido en las tareas escolares, en el trabajo o en otras actividades
- Tiene dificultades para mantener la atención en tareas o en actividades lúdicas(juegos).
- Parece no escuchar.
- No sigue instrucciones y no finaliza tareas escolares, encargos, u obligaciones en el ámbito del trabajo.
- Tiene dificultades para organizar tareas y actividades.
- Evita, le disgusta o es renuente en cuanto a dedicarse a tareas que requieren un esfuerzo mental sostenido.
- Extravía objetos necesarios para sus tareas o actividades.
- Se distrae fácilmente por estímulos irrelevantes.
- Es descuidado en las actividades diarias.

HIPERACTIVIDAD.

- Mueve en exceso manos y pies, o se remueve en su asiento.
- Abandona su asiento en la clase o en otras situaciones en que se espera que permanezca sentado.
- Corre o salta excesivamente en situaciones inapropiadas.
- Tiene dificultades para jugar o dedicarse a actividades de ocio.
- "Está en marcha " o actúa como si tuviera un motor.
- Habla en exceso.

IMPULSIVIDAD

- Precipita respuestas antes de haber sido completadas las preguntas.
- Tiene dificultades para guardar turno.
- Interrumpe o se inmiscuye en las actividades de otros.

CARACTERÍSTICAS POSITIVAS QUE SUELEN PRESENTAR LAS PERSONAS CON TDAH.

Estudiada la biografía de determinados personajes célebres, bien podría afirmarse (con lógica reservas por la distancia en el tiempo) que fueron adultos hiperactivos y sin embargo, pasaron a las páginas de la historia como eminentes exploradores, militares, gobernantes, artistas, ingenieros o científicos.



Sin tener que retrotraernos a más de una generación, en el momento actual se conocen algunos de manera pública y otros de manera privada hombres y mujeres, con un importante grado de éxito académico (licenciados, doctores, ingenieros...), económico (buena habilidad para hacer negocios o administrar eficazmente su patrimonio).

Por otra parte, hay que tener presentes las características positivas que suelen presentar las personas con TDAH:

- Muy creativos. Buscan caminos impensados para resolver problemas.
- Fácilmente adaptables a los cambios.
- Intuitivos e inteligentes.
- Ideales en los proyectos cortos y excitantes.
- Incansables. Utilizan la fantasía para nuevos proyectos.
- Audaces en los emprendimientos.
- Generan situaciones novedosas.

UN PROFESIONAL PARA EL CUIDADO DE LA SALUD CALIFICADO PUEDE PROPORCIONARLE UN DIAGNÓSTICO ADECUADO.

Es posible que su profesional para el cuidado de la salud le haga preguntas sobre cómo ha estado en el hogar, en el trabajo y en situaciones sociales. Cómo ha actuado en el pasado también puede tener una función en su diagnóstico. Recuerde, se trata del TDAH, usted no está solo. Un adecuado tratamiento y sistema de apoyo pueden ayudarlo a controlar la condición. Cuando todos trabajen juntos es posible que reduzca el estrés del hogar y cree un entorno hogareño positivo y que funcione bien. Los adultos pueden controlar exitosamente sus síntomas de TDAH con el tratamiento adecuado. Hacerlo involucra un enfoque integral. Esto incluye tratamiento farmacológico y no farmacológico. La terapia cognitiva conductual puede incluir grupos de apoyo, orientación y cambios que usted puede hacer con respecto a cómo se desenvuelve en su vida diaria. No existe curación para el TDAH y ningún tratamiento es adecuado para todos. Por eso, su profesional para el cuidado de la salud personalizará un plan de tratamiento, considerando los beneficios y los riesgos de cada tratamiento en base a su historia clínica personal.

CUANTO MÁS PRONTO PUEDA TENER UNA EVALUACIÓN Y UN DIAGNÓSTICO DE TDAH MÁS RÁPIDO PODRÁ COMENZAR A CONTROLAR SUS SÍNTOMAS DE MANERA EFECTIVA.