

Trastorno de déficit de atención con hiperactividad en adultos:

Lo que usted necesita saber



¿Ha experimentado dificultades continuas con la concentración, la impulsividad, la inquietud o la organización? ¿Se ha cuestionado alguna vez si podría tener Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)? Aunque comúnmente asociado con la infancia, el TDAH también afecta a adultos, impactando negativamente en las relaciones interpersonales y en el desempeño laboral y académico. Afortunadamente, hay tratamientos disponibles que pueden ayudar a manejar los síntomas. Es importante estar informado sobre las señales y síntomas del TDAH y considerar hablar sobre esto con su médico o profesional sanitario si cree que podría estar afectado.

■ ¿Qué es el trastorno de déficit de atención con hiperactividad?

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) es una condición del desarrollo que se caracteriza por un patrón persistente de falta de atención, hiperactividad e impulsividad. Los síntomas pueden tener un impacto significativo en las actividades cotidianas y las relaciones interpersonales de la persona afectada. Este trastorno se origina en la niñez y puede persistir a lo largo de la adolescencia y mantenerse hasta la edad adulta.

■ ¿Cuáles son los síntomas del trastorno de déficit de atención con hiperactividad?

Las personas con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) exhiben un patrón sostenido de los siguientes tipos de síntomas:

- **Falta de atención:** Dificultades para concentrarse en tareas o actividades.
- **Hiperactividad:** Exceso de energía, necesidad de moverse constantemente o hablar en exceso.
- **Impulsividad:** Tendencia a actuar sin previa reflexión o problemas para controlarse.

Dependiendo del caso, algunos individuos con TDAH pueden mostrar predominio de síntomas de falta de atención, mientras que otros pueden presentar más síntomas de hiperactividad e impulsividad. También es posible que algunos afectados manifiesten una combinación de ambos tipos de síntomas.

Los indicios de falta de atención incluyen:

- Cometer errores por falta de atención a los detalles en tareas laborales o cotidianas.
- Incapacidad para sostener la atención en tareas de larga duración.
- Dificultades para mantener la atención en conversaciones.
- Problemas para seguir instrucciones completas o finalizar tareas.
- Desorden en la organización de tareas y la gestión del tiempo.
- Evitar o mostrar desinterés en tareas que requieren esfuerzo mental sostenido.
- Tendencia a perder objetos personales frecuentemente.
- Susceptibilidad a distracciones por pensamientos o estímulos irrelevantes.
- Olvido en actividades rutinarias como el pago de facturas o la asistencia a citas.

Los signos de hiperactividad e impulsividad pueden incluir lo siguiente:

- Experimentar inquietud extrema, dificultad para permanecer sentado durante períodos prolongados o agotar a los demás debido a su nivel de actividad.
- No poder dejar las manos o los pies quietos o dar golpecitos con ellos; retorcerse en el asiento.
- No poder participar tranquilamente en actividades de ocio.
- Hablar excesivamente.
- Responder preguntas antes de que se formulen por completo.
- Tener dificultad para esperar su turno, como cuando se hace una fila.
- Interrumpir o entrometerse con otros.

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad puede coexistir con otros trastornos mentales, como los trastornos de ansiedad, del estado de ánimo y los relacionados con el consumo de sustancias.

■ ¿Cómo se diagnostica el trastorno de déficit de atención con hiperactividad en adultos?

El diagnóstico del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) en adultos implica un proceso cuidadoso y detallado, dado que este trastorno se origina en la niñez y sus síntomas persisten en la edad adulta. Los adultos diagnosticados con TDAH suelen haber mostrado síntomas antes de los 12 años. Para ser diagnosticados en la adultez, deben presentar al menos cinco síntomas persistentes de inatención o de hiperactividad-impulsividad, que afecten significativamente dos o más áreas de su vida, como el trabajo, el hogar o las relaciones sociales, deteriorando su desempeño en estos ámbitos.

Los adultos que sospechan tener TDAH deben consultar a un profesional de la salud, quien puede realizar el diagnóstico y, si es necesario, derivar al paciente a un especialista en salud mental para una evaluación más profunda. Los síntomas de TDAH pueden confundirse con los de otras condiciones, como el estrés o trastornos psicológicos, por lo que es esencial una evaluación completa que incluya el estado emocional del individuo, su historial médico y la presencia de cualquier otro trastorno.

Una evaluación exhaustiva también considera el historial de comportamiento infantil y las experiencias escolares, y puede incluir consultas con personas cercanas al paciente para obtener una visión completa de su historia. Los profesionales de la salud pueden emplear herramientas estandarizadas, como escalas de calificación o listas de verificación de síntomas de TDAH, y realizar pruebas psicológicas que evalúen diversas habilidades cognitivas y ejecutivas. Estas pruebas ayudan a identificar fortalezas y dificultades y a descartar posibles discapacidades de aprendizaje, contribuyendo a un diagnóstico preciso y al desarrollo de un plan de tratamiento adecuado.

■ ¿Cómo afecta a los adultos el trastorno de déficit de atención con hiperactividad?

Muchos adultos con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) pueden vivir sin saber que tienen este trastorno. Frecuentemente, experimentan dificultades para organizarse, mantenerse en un empleo o recordar compromisos. Las rutinas diarias como despertarse, prepararse para el trabajo y cumplir con las responsabilidades laborales pueden ser retos significativos para quienes tienen TDAH no diagnosticado. Es común que estos adultos tengan un historial de desafíos académicos, laborales y en relaciones personales, se muestren inquietos y tiendan a buscar soluciones inmediatas en vez de planes a largo plazo.

El diagnóstico de TDAH puede retrasarse hasta la adultez por varias razones: quizás no fue identificado por docentes o familiares en la niñez, los síntomas eran leves, o la persona logró manejarse adecuadamente hasta enfrentar las demandas más complejas de la vida adulta. En el ámbito universitario, los jóvenes adultos no diagnosticados pueden enfrentar obstáculos particulares debido al nivel de concentración que requieren los estudios superiores.

Sin embargo, nunca es tarde para buscar diagnóstico y tratamiento para el TDAH o cualquier otra condición de salud mental que pueda coexistir. Un tratamiento adecuado puede mejorar significativamente la calidad de vida del individuo y de su entorno familiar.

■ ¿Qué causa el trastorno de déficit de atención con hiperactividad?

La causa exacta del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) aún no está clara, pero la evidencia sugiere que la genética tiene un papel relevante. Como ocurre con muchos trastornos, se cree que el TDAH resulta de la interacción de múltiples factores. Además de la herencia genética, los investigadores están explorando posibles factores ambientales que puedan incrementar el riesgo de padecer TDAH y están examinando el impacto de las lesiones cerebrales, la nutrición y los contextos sociales en el desarrollo del trastorno.

■ ¿Cuáles son los tratamientos para el trastorno de déficit de atención con hiperactividad?

Los tratamientos para el trastorno de déficit de atención con hiperactividad incluyen medicamentos, terapia y otros tratamientos conductuales, o una combinación de estos métodos.

Medicamentos

El tipo de medicamentos que se usa con más frecuencia para el trastorno de déficit de atención con hiperactividad son los estimulantes. Diversas investigaciones muestran que estos medicamentos pueden ser muy eficaces. Como todos los medicamentos, pueden tener efectos secundarios y requieren que el proveedor de atención médica siga de cerca cómo puede estar reaccionando la persona al medicamento. También se encuentran disponibles medicamentos no estimulantes. A veces, los proveedores de atención médica pueden recetar antidepresivos para tratar a los adultos con trastorno de déficit de atención con hiperactividad, a pesar de que la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) no los ha aprobado específicamente para tratar este trastorno.

Al igual que con todas las recetas médicas, las personas deben revelar al proveedor de atención médica qué otros medicamentos toman cuando hablen sobre los posibles fármacos para el trastorno de déficit de atención con hiperactividad. Los medicamentos para problemas frecuentes de salud en adultos (como diabetes, presión arterial alta, ansiedad y depresión) pueden interactuar con los estimulantes. En este caso, el proveedor de atención médica puede sugerir otras opciones de medicamentos.

Para obtener información general sobre los estimulantes y otros medicamentos utilizados para tratar los trastornos mentales, consulte la página web en inglés de los NIMH sobre medicamentos para la salud mental (www.nimh.nih.gov/medications). El sitio web en inglés de la FDA (www.fda.gov/drugsatfda) tiene la información más reciente sobre aprobaciones de medicamentos, advertencias y guías de información para el paciente.

Psicoterapia y apoyo

Aunque las investigaciones indican que la psicoterapia por sí sola puede no ser suficiente para abordar los síntomas centrales del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), su inclusión en un tratamiento integral puede ser beneficiosa para manejar los retos cotidianos asociados a este trastorno. La psicoterapia resulta particularmente valiosa cuando el TDAH coexiste con otros trastornos mentales, como la ansiedad o la depresión.

La terapia cognitivo-conductual, entre otras formas de psicoterapia, puede ayudar a los adultos con TDAH a aumentar su conciencia sobre las dificultades de atención y concentración, y a adquirir estrategias para mejorar la organización y la gestión del tiempo en las tareas cotidianas. Por ejemplo, puede enseñar a desglosar tareas complejas en pasos más pequeños y manejables, reforzar la autoestima y proporcionar técnicas para controlar los comportamientos impulsivos.

El apoyo de un consejero personal o de un terapeuta especializado en TDAH también puede ser útil, ofreciendo orientación específica para mejorar el funcionamiento diario.

Enfoques de salud complementarios

Algunas personas optan por explorar métodos complementarios, como el uso de productos naturales, para gestionar los síntomas del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). A diferencia de las terapias convencionales como la psicoterapia y los medicamentos, cuya eficacia ha sido demostrada científicamente, los enfoques de salud complementarios generalmente no han mostrado mejoras significativas en los síntomas del TDAH y no se consideran tratamientos basados en evidencia.

■ ¿Cómo puedo encontrar ayuda?

En España, el Ministerio de Sanidad proporciona acceso a recursos y programas de tratamiento para la salud mental a través de su sitio web y los servicios de salud de las comunidades autónomas. Para encontrar información sobre servicios y programas de salud mental en su área, puede consultar el portal del Ministerio de Sanidad y los portales de salud de su comunidad autónoma correspondiente. Además, para obtener más recursos sobre trastornos mentales, puede visitar la sección de salud mental del Instituto de Salud Carlos III, que ofrece información y orientación en este ámbito.

Si usted o alguien que conoce está atravesando una situación difícil o tiene pensamientos suicidas, puede contactar con el Teléfono de la Esperanza marcando el 717 003 717, disponible en España para ofrecer apoyo en situaciones de crisis. También puede visitar su sitio web (www.telefonodelaesperanza.org) para acceder a más recursos o utilizar sus servicios de chat online. En caso de una emergencia que ponga en riesgo la vida, llame al 112, el número de emergencias en España.

■ ¿Cómo puedo ayudarme a mí mismo?

La terapia y los medicamentos son los tratamientos más eficaces para el trastorno de déficit de atención con hiperactividad. Además de estos tratamientos, hay otras estrategias que pueden ayudar a controlar los síntomas:

- Haga ejercicio con regularidad, especialmente cuando se sienta hiperactivo o inquieto.
- Aliméntese de manera saludable y a horas regulares.
- Duerma lo suficiente. Trate de apagar las pantallas al menos 1 hora antes de acostarse y duerma entre 7 y 9 horas cada noche.
- Trabaje para mejorar su organización y gestión del tiempo. Priorice las tareas urgentes y anote el trabajo asignado, los mensajes, las citas y los pensamientos importantes.
- Comuníquese con otras personas y mantenga esas relaciones. Programe actividades con amigos, especialmente con aquellas personas que lo apoyan y comprenden los retos que enfrenta por tener este trastorno.
- Tome los medicamentos según las indicaciones y evite el consumo de alcohol, tabaco y drogas.

■ ¿A dónde puedo acudir si me siento solo con mi diagnóstico de trastorno de déficit de atención con hiperactividad?

Los adultos diagnosticados con este trastorno pueden beneficiarse significativamente del apoyo social y mejorar sus estrategias de afrontamiento compartiendo su diagnóstico con familiares, amigos y compañeros de trabajo. Al estar informados, las personas cercanas pueden comprender mejor los comportamientos asociados al trastorno. Además, la psicoterapia enfocada en las dinámicas familiares y de pareja puede ser de gran ayuda para abordar conflictos relacionales, proporcionando educación a todos los involucrados acerca del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). Existen igualmente grupos de apoyo dedicados a adultos con TDAH, que ofrecen un espacio de entendimiento mutuo y experiencias compartidas.

■ ¿Dónde puedo encontrar más información sobre el trastorno de déficit de atención con hiperactividad?

El Instituto de Salud Carlos III (ISCIII), perteneciente al Ministerio de Ciencia e Innovación en España, desempeña un papel similar al de los CDC en Estados Unidos en cuanto a la promoción, prevención y preparación en materia de salud. Para obtener información sobre síntomas, diagnóstico y opciones de tratamiento del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), así como recursos adicionales para familias y profesionales, puede visitar el sitio web del Ministerio de Sanidad o del ISCIII en www.isciii.es, donde se proporciona información y orientación sobre una amplia gama de temas de salud, incluido el TDAH.