

INFORMACIÓN SOBRE EL TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad)



¿Usted se ha hecho las siguientes preguntas?:

- ¿Por qué me cuesta tanto trabajo organizar mi tiempo y mis actividades laborales?
- ¿Por qué me cuesta tanto trabajo concentrarme, cuando estoy leyendo o escuchando una plática o viendo una película?
- ¿Por qué olvido tanto las cosas?
- ¿Por qué me cuesta trabajo completar las actividades que inicio como escribir o arreglar mis cosas?
- ¿Por qué tengo constantes dificultades en mis relaciones cotidianas con mi familia, mi pareja, mis amigos, mis hijos y mis compañeros de trabajo?

Tal pareciera que usted, no tiene la capacidad para enfrentarse a los retos que la vida cotidiana nos presenta. Además los otros piensan que es usted flojo, irresponsable, desordenado o torpe. **¡Pero esto no es cierto!** Probablemente sus problemas se deban a que desde niño tiene el Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH).

¿Qué es el TDAH?

Es un trastorno del neurodesarrollo (es decir, desde la formación del cerebro antes de nacer) caracterizado por la triada sintomatológica: inatención, hiperactividad e impulsividad. Históricamente ha sido considerado como un trastorno de la infancia, sin embargo, las investigaciones han demostrado que aproximadamente un 50% a 80% de las personas que presentaron el TDAH en la infancia continúan con los síntomas en la edad adulta.



¿Cómo se hace el diagnóstico?

Por principio de cuentas es importante señalar que el diagnóstico en niños, adolescentes y adultos, sólo puede y debe realizarse por un profesional en la salud mental (**es decir, psicólogo, psiquiatra, paidopsiquiatra, neuropediatra, etc.**). No existen pruebas de laboratorio, o exámenes radiológicos o electro-encefalográficos con los que se haga el diagnóstico. El diagnóstico se hace a través de una evaluación clínica.

A continuación se presentan algunos de ejemplos de sintomatología

SÍNTOMAS DE INATENCIÓN DSM-IV EN EL NIÑO

1. Tiene dificultades para sostener la atención.
2. Es olvidadizo y se distrae con facilidad.
3. Le cuesta continuar lo que ha empezado.
4. Es desorganizado.
5. Pierde cosas.
6. No escucha.

SÍNTOMAS DE HIPERACTIVIDAD DSM-IV EN EL NIÑO

1. Se revuelve y está inquieto.
2. Corre o trepa en exceso.
3. No puede estar quieto al jugar o trabajar.
4. Habla en exceso.
5. Parece estar "en marcha", como si le hubieran dado cuerda.

SÍNTOMAS DE INATENCIÓN EN EL ADULTO

1. Tiene dificultades para sostener la atención.
2. Es olvidadizo y se distrae con facilidad.
3. Mala concentración.
4. Maneja y organiza mal el tiempo.
5. No sabe dónde ha colocado las cosas.
6. Tiene dificultades para acabar las tareas.

SÍNTOMAS DE HIPERACTIVIDAD EN EL ADULTO

1. Muestra un sentimiento de inquietud interna.
2. Sentimiento subjetivo de inquietud mientras está sentado.
3. Predilección por los trabajos movidos.
4. Habla en exceso.
5. Se siente acelerado y agobiado.

SÍNTOMAS DE IMPULSIVIDAD DSM-IV EN EL NIÑO

1. Precipita las respuestas.
2. No puede esperar su turno.
3. Se entromete o interrumpe a los otros.

SÍNTOMAS DE IMPULSIVIDAD EN ADULTOS

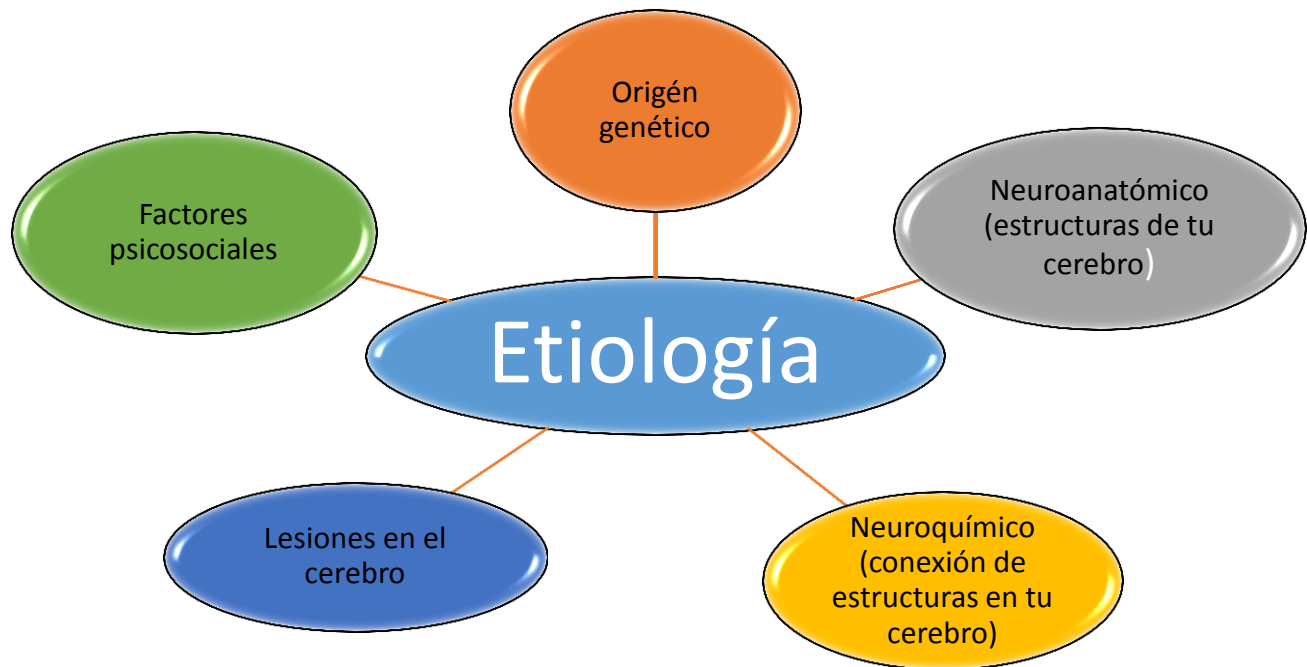
1. Conduce demasiado rápido
2. Cambia de trabajo de manera impulsiva.
3. Se irritable y encoleriza con facilidad.

Algunos otros síntomas asociados a la inatención, hiperactividad e impulsividad son:

- 1) Problemas con el autocontrol y la regulación del comportamiento
- 2) Pobre memoria funcional. (La memoria temporal que utilizamos para realizar ciertas tareas y resolver determinados problemas en el momento)
- 3) Escasa persistencia en los esfuerzos hacia las tareas
- 4) Dificultades con la regulación de las emociones, la motivación y la excitación (cambio brusco de carácter)
- 5) Inconsistencia mayor que lo normal en la ejecución de las tareas o del trabajo
- 6) Tardanza crónica y pobre percepción del tiempo
- 7) Se aburren fácilmente
- 8) Baja autoestima

¿Cuáles son las causas?





¿Cuál es el tratamiento adecuado para un adulto con TDAH?

El tratamiento farmacológico es de fundamental importancia para mejorar los síntomas clave del TDAH, su médico es el único que puede decidir qué tratamiento es el más adecuado de acuerdo a los síntomas que presente.

A su vez, la psicoterapia cognitivo conductual aporta estrategias importantes para la organización de actividades, manejo del tiempo, plan financiero, etc. que serán de utilidad en su vida diaria.

1. De Graaf R, Kessler RC, Fayyad J, Ten Have M, Alonso J, Angermeyer M, et al. The prevalence and effects of adult attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) on the performance of workers: results from the WHO World Mental Health Survey Initiative. *J Occup Environ Med* 2008; 65: 835-42.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18505771>
2. Ramos-Quiroga JA. TDAH en adultos: factores genéticos, evaluación y tratamiento farmacológico. Barcelona: Universitat Autònoma de Barcelona; 2009. URL:
<http://www.hdl.handle.net/10803/5585>
3. Bukstein OG. Clinical practice guidelines for attention-deficit/ hyperactivity disorder: a review. *Postgrad Med* 2010; 122: 69-77.
<http://www.neurologia.com/pdf/Web/54S01/bhS01S105.pdf>
4. Bukstein OG. Clinical practice guidelines for attention-deficit/ hyperactivity disorder: a review. *Postgrad Med* 2010; 122: 69-77.
5. Safren SA, Sprich S, Mimiaga MJ, Surman C, Knouse L, Groves M, et al. Cognitive behavioral therapy vs relaxation with educational support for medication-treated adults with ADHD and persistent symptoms: a randomized controlled trial. *JAMA* 2010; 304: 875-80.

Realizó: Dra. Diana Patricia Guizar Sánchez