



Las muchas caras del TDA/H: Los adolescentes*

"Tengo el TDA/H.....¿y qué? En algunos sentidos, el "y qué" es cierto. En la mayoría de los sentidos eres un adolescente como cualquier otro, con todos los altibajos que esto implica. En otros sentidos, el crecer con el TDA/H (trastorno por déficit de atención e hiperactividad) presenta retos únicos.

Ya no soy niño pequeño – El TDA/H en la adolescencia

Los principales síntomas del TDA/H –la inatención, la hiperactividad y la impulsividad—siguen igual durante la adolescencia a cuando eras más joven. Sin embargo, puede que notes algunas diferencias. Por una parte, puede que tengas menos problemas con la hiperactividad a estas alturas. Por otra, puede que notes más dificultad con las tareas de colegio y otras responsabilidades.

Los adolescentes con el TDA/H pueden tener dificultades con un grupo de habilidades conocidas como "funciones ejecutivas," las cuales te permiten tener presente las metas y las consecuencias, evaluar tu progreso y cambiar de planes en caso necesario. ¿Te suena? Durante la adolescencia, tus padres y tus profesores esperan que empieces a hacer estas cosas de manera más independiente, y a veces esa transición puede ser difícil tanto para ti como para aquellos que te rodean.

¿Porqué a mi me pasa? – Causas del TDA/H

El TDA/H se ve en las mismas familias y ¡no es culpa tuya! Así como la mayoría de niños es diestra pero algunos son zurdos, algunos niños tienen el TDA/H. El TDA/H es un trastorno con base en el cerebro. No hay "cura" descubierta pero existe muchas maneras de manejarlo.

¿Será que sólo es TDA/H?

Hasta un 60 por ciento de niños y adolescentes con el TDA/H también tiene que lidiar con otras condiciones. Estas incluyen:

- **Trastornos de comportamiento perturbador**, los cuales afectan ***cómo te portas***. Incluyen el Trastorno por Oposición Desafiante y el Trastorno de Conducta.
- **Trastornos de estado de ánimo**, los cuales afectan ***cómo te sientes***. Incluyen el bipolar y el de depresión.
- **Trastornos de ansiedad**, los cuales pueden afectar hasta a un 40 por ciento de adolescentes con el TDA/H.
- **Abuso de sustancias**. Se trata de un problema muy preocupante para muchos padres y adolescentes.

- **Problemas de aprendizaje y comunicación**, los cuales se notan más a medida de que crecen las responsabilidades de la secundaria y el bachillerato.
- **Trastornos de sueño.**

¿Cómo se siente el TDA/H?

Es posible que sientas el rechazo de los demás y la vergüenza debido a tu diagnosis. Quizás también quieras pensar que tus síntomas de TDA/H han disminuido o desaparecido. Puede que te quede difícil sentirte con confianza propia. Si así te sientes, ten presente que no eres el único y *si puedes* llegar a sentirte mejor. Habla de tus sentimientos con uno de tus padres, con otro adulto de confianza o con un profesional de la salud. Participa en actividades que te gustan y ten presente que todo el mundo tiene distintas destrezas y debilidades.

¿Cómo me afecta el TDA/H?

- **Rendimiento académico:** La cantidad y dificultad del trabajo crece en el bachillerato. Posiblemente te sirva el tener ayuda con el manejo del estudio y el manejo de organización/tiempo. Los estudiantes cuyos síntomas de TDA/H afectan el desempeño escolar pueden calificar para recibir acomodados en el aula. Estos pueden incluir el tiempo extra en los exámenes, la toma de exámenes en lugares con un mínimo de distracciones, o el apoyo institucional adicional. Trabaja con tus padres y con el colegio si piensas que necesitas esta clase de apoyo.
- **Desempeño académico:** Como adolescente, sabes lo importante que son las amistades, pero las relaciones entre jóvenes no siempre son fáciles de navegar. Puede que te des cuenta de que te frustras con mayor facilidad, o que eres más sensible que otras personas de tu edad – esto se ve con frecuencia en los adolescentes con el TDA/H. Las actividades estructuradas como el deporte, los clubes o los grupos juveniles pueden proporcionarte un grupo social y algunas experiencias positivas.
- **Desempeño en casa:** Los hogares de los adolescentes con el TDA/H tienen niveles de conflicto padre-adolescente más altos que otros hogares. Esto se debe a que las dificultades con la organización, la mala memoria y la impulsividad que con frecuencia acompañan al TDA/H pueden hacer que tus padres se muestren reacios a darte la libertad que deseas. Además, muchos adolescentes con el TDA/H tienen mayores dificultades para completar las tareas de colegio y casa a tiempo, y para seguir las reglas. Esto puede ser frustrante tanto para ti como para tus padres, y puede llevar a mucha riña. De nada sirve discutir las cosas con rabia. Más bien, aparten un momento para dialogar cuando todos estén calmados. Si las cosas se vuelven duras tu y tus padres podrían pensar en consultar a un profesional de salud mental calificado.
- **Conducción de vehículo:** Es emocionante lograr la licencia de conducción, pero la inatención y la impulsividad pueden causar problemas. Los conductores con el TDA/H tienen más sanciones y están en más accidentes. Los medicamentos estimulantes pueden mejorar el desempeño. Siempre ten hábitos de manejo seguros: ponte el cinturón de seguridad,

mantente dentro del límite de velocidad indicado, no comas mientras manejas y no te distraigas con el teléfono celular. ¡Nunca envíes mensajes de texto cuando manejas!

- **Toma de medicamentos:** Muchos adolescentes toman menos del medicamento para el TDA/H durante los años de adolescencia. Esto sucede por una variedad de razones. Puede que no te guste tomar la medicina, o que pienses que no la necesitas, o quizás sencillamente desees saber cómo te va sin ella. Su tu y tus padres desean suspender el medicamento, consúltalo con el médico y comienza con un "periodo de prueba." Elabora un plan para manejar tus metas durante esta época y mantente atento a cómo te sientes. Asegúrate de especificar las circunstancias (ej.: malas notas, más peleas en casa) bajo las cuales volverías al medicamento.

¿Cómo hago con esto? – El tratamiento

El tratamiento implica el manejo de los síntomas y para esto la educación es una herramienta clave. Hazle preguntas a tus proveedores de tratamiento y expresa cualquier inquietud que tengas.

El tratamiento más común para los adolescentes con el TDA/H combina los medicamentos con las intervenciones psicosociales. Esto se conoce como el esquema multimodal.

Puede que sea necesario hacer ajustes en los medicamentos si tienes condiciones adicionales el TDA/H. Las intervenciones psicosociales incluyen el entrenamiento de padres y adolescentes en resolución de conflicto y comunicación, y el entrenamiento de padres en métodos de manejo de conducta.

¿Y qué hay de mi futuro?

Se calcula que entre 1.4 millones y 2.3 millones de jóvenes en los Estados Unidos tienen el TDA/H, así que no estás solo. El TDA/H no tiene por qué impedir que lleves la vida que quieras. Un sinnúmero de adolescentes como tú han crecido y podido gozar de lo que les apasiona, vivir vidas felices, y ser exitosos en el trabajo. Han obtenido el éxito porque han hecho el esfuerzo por **aprender cómo les afecta el TDA/H**, y se han **adueñado de un plan de tratamiento** que les funciona. ¡Tú también lo puedes lograr!

* Adaptación de [Lo que sabemos # 20A: TDA/H y adolescentes: Información para adolescentes](#), Centro Nacional de Recursos para el TDA/H: Un programa de CHADD (NRC por sus siglas en inglés). El NRC es apoyado por el acuerdo cooperativo número CDC-RFA-DD13-1302 de los centros para el control y la prevención de enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention - CDC). El contenido es responsabilidad únicamente de los autores y no necesariamente representa el punto de vista oficial del CDC.

