



Las muchas caras del TDA/H: Los Adultosⁱ

¿Como así que tengo el TDA/H? ¡Eso es cosa de niños!

Anteriormente todo el mundo pensaba que el trastorno por déficit de atención e hiperactividad, o TDA/H, solamente sucedía en niños. Hoy en día sabemos que los adultos también lo tienen y que, para millones de personas, es un trastorno de por vida. Muchos adultos solamente descubren que tienen el TDA/H años después de que salen del colegio. Si usted solamente sabe desde hace poco tiempo que tiene el trastorno ¡no es el único!

El TDA/H hace que a una persona le quede muy difícil poner atención y mantenerse enfocado(a). Muchos adultos con el TDA/H tienen dificultades para controlar los impulsos o no embalsarse. Otras señales —o síntomas— son que a la persona se le olvidan las cosas con facilidad, le cuesta trabajo mantenerse motivado(a) para hacer las tareas necesarias, y le queda difícil saber cómo organizarse en la vida diaria. El TDA/H puede causar problemas en el trabajo, en casa y en el diario vivir. El TDA/H se ve en las familias. **No es culpa suya, pero sí es responsabilidad SUYA buscar la ayuda que necesita** para que el impacto del TDA/H sobre su vida sea minimizada.

Algunas personas tienen síntomas que son leves y fáciles de manejar. Otras los tienen más notorios. No hay dos personas idénticas con el trastorno.

¿Cómo se diagnostica el TDA/H?

No hay un "test" especial para el TDA/H. Para saberse si usted tiene el trastorno, un profesional clínico utiliza varias medidas. Estas incluyen:

- Los problemas que usted revela.
- Cuestionarios que llena usted sobre cómo se comporta y cómo se siente hoy y en el pasado.
- Informe de un cónyuge o de una pareja, u otra persona cercana.
- Un examen físico para tener seguridad de que los problemas que usted reporta no se deben a otra cosa.

¿Cómo se si necesito ayuda?

No hay "fórmula mágica" para saber cuando hay que consultar con un profesional, pero la mayoría de los adultos que terminan con un diagnóstico del TDA/H reportan lo siguiente:

- Tienen dificultad para mantener el empleo, ya sea porque renuncian o porque son despedidos.
- Tienen problemas para cumplir con las citas o para terminar lo que comienzan.
- Los deberes del hogar con frecuencia quedan sin hacerse; las cuentas quedan sin pagar porque pasan al olvido.
- Tienen problemas en las relaciones porque les queda difícil recordar fechas importantes, se les olvida cumplir con lo prometido, o porque se irritan con facilidad.
- Se preocupan mucho y sienten mucho estrés debido a la dificultad para cumplir con las metas y las responsabilidades.
- Tienen fuertes sentimientos de frustración, culpabilidad o de baja autoestima.

Como con cualquier otra diagnosis en la medicina, existen lineamientos para determinar si usted tiene o no el TDA/H. No basta con tener todos los síntomas. Estos debe ser **lo suficientemente fuertes** como para causarle problemas tales como los enlistados arriba; si no se le interponen en la vida, entonces usted no está impedido(a) y no será diagnosticado(a). Finalmente, usted debe tener problemas debido a los síntomas en **al menos dos áreas de la vida**, tales como el trabajo y el hogar.

¿Cómo encuentro un profesional calificado para diagnosticar el TDA/H?

Es buena idea comenzar con el médico general. Hágale saber a éste sus preocupaciones y pida una referencia a un profesional que sea experto en la evaluación del TDA/H en adultos. Otro punto de partida excelente es un grupo de apoyo para personas con el TDA/H y trastornos relacionados. Las personas que asisten a esas reuniones con frecuencia tienen años de experiencia en la búsqueda de profesionales en su localidad. Le podrían dar referencias personales.

¿Quien está calificado para diagnosticar el TDA/H?

Hay varias clases de profesionales calificados para diagnosticar el TDA/H. Incluyen psiquiatras, psicólogos clínicos y otros tipos de practicantes de salud mental. Es buena idea asegurarse de que la persona que consulta, además de calificada, tenga bastante experiencia en el tratamiento del TDA/H. No le de pena preguntarle a la persona sobre qué experiencia tiene.

¿Cómo me preparo para la evaluación?

No es necesario prepararse. Muchos adultos se ponen nerviosos o ansiosos cuando piensan en mandarse a evaluar. Es entendible, pero tenga presente que el profesional que usted ve seguramente ha sabido de muchas situaciones como la suya. No lo va a juzgar o criticar. Entre más abierto(a) sea en torno a las dificultades que está teniendo, mejor se le podrá ayudar. Recuerdo: usted no causó su TDA/H – **no hay de qué avergonzarse.**

¿Que pasa durante la evaluación?

Durante la evaluación, el profesional clínico le hará preguntas sobre su vida y su salud. Querrá saber cómo le va en el trabajo y con los amigos. El clínico también le preguntará si tuvo problemas en la escuela cuando era niño(a). ¿Acaso lo(a) castigaban mucho, o se le dificultaba el trabajo de clase? El

clínico le pedirá que llene unos cuestionarios breves que tienen respuestas de escogencia múltiple. Puede ser útil traer a alguien cercano a usted que pueda dar su punto de vista. Es posible que ustedes dos no estén de acuerdo en algunos sentidos. No importa. El clínico simplemente desea observar patrones y tendencias. Sea lo más franco posible durante su evaluación. Recuerde que el clínico no puede emitir un diagnóstico o plan de tratamiento acertado sin ayuda suya.

Es posible que usted sea diagnosticado(a) con el TDA/H – o con algo distinto. Muchos adultos con el TDA/H tienen condiciones como la ansiedad, el abuso de sustancias y la depresión. Todo trastorno tiene que ser identificado y tratado a la vez; de otro modo, los esfuerzos por tratar el TDA/H no surtirán mucho efecto.

Me diagnosticaron. Y ¿ahora qué?

Si le dicen que tiene el TDA/H, ¡no entre en pánico! La buena noticia es: usted ha identificado el problema. Puede que sus síntomas parezcan arrolladores en este momento pero **sí** se pueden tratar. Un plan de tratamiento efectivo puede implicar varias intervenciones a la vez. Pueden incluir los medicamentos, la psicoterapia, el entrenamiento para el TDA/H y la educación de seres queridos para que éstos sepan como apoyarlo(a). Muchas personas con el TDA/H logran vidas felices y exitosas. ¡Usted puede ser una de ellas!

ⁱ Adaptación de [Lo que sabemos # 9s: El diagnóstico del TDA/H en los adultos](#), 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.

