Durante los últimos años, el trastorno de déficit de atención e hiperactividad, conocido por sus siglas TDAH, ha estado en la palestra debido al aumento de diagnósticos, sobre todo en niños y niñas. Pero ¿qué pasa cuando esta situación afecta a los adultos?,

Antes de profundizar en el tema, hay que especificar sobre qué hablamos cuando nos referimos al TDAH. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), esta condición responde a un trastorno del comportamiento con síntomas de hiperactividad, impulsividad e inatención.

Anuncio Patrocinado

Con respecto a consejos para vivir con TDAH siendo mayor de edad, Diario Usach conversó con Pedro Chaná, médico cirujano especialista en neurología y académico de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Santiago.

Según el profesional, antes de dar cualquier tipo de consejo, lo relevante “es tener un buen diagnóstico”. Y para que esto ocurra, el especialista señaló la existencia de pautas de autoevaluación o “screening” basadas en un conjunto de directrices que se utilizan para identificar a pacientes que pudieran tener una condición específica.

“Sirven para indagar en los síntomas principales de la enfermedad, es decir, la inatención, la impulsividad y la hiperactividad siguiendo los criterios diagnósticos del DSM-5 (el manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales), explicó.

Entre algunos de esos puntos está la escala de autoinforme para adultos de la OMS, basada en la realización de seis preguntas para explorar los síntomas de inatención y de hiperactividad/ impulsividad. Además, cada uno de esos ítems deben generar un impacto que sea clínicamente significativo en, al menos, dos áreas del funcionamiento social, académico o laboral.

Y, por último, para un diagnóstico formal se requiere de la confirmación de las manifestaciones presentes antes de los 12 años y la exclusión de otros trastornos que puedan explicar la sintomatología.

Cada ítem se evalúa según las señales manifestadas en los últimos seis meses desde la primera consulta. Algunas de las interrogantes realizadas tienen relación a la dificultad para escuchar cuando a alguien se le habla de manera directa, la tendencia a posponer tareas, dependencia de terceros para organizar la

vida diaria, el levantarse del asiento en el caso de situaciones inapropiadas, problemas para la realización de juegos o actividades recreativas y el interrumpir conversaciones.

Otra escala que se utiliza por los especialistas es la conners adult ADHD rating scale (CAARS) que se usa para evaluar la severidad en adultos en los dominios de la inantención/memoria, hiperactividad/inquietud, impulsividad/labilidad (inestabilidad) emocional y problemas de autoconcepto.

Chaná también destacó la pauta SWAN (Strengths and Weaknesses of ADHD-symptoms and Normal-Behavior), que si bien es menos utilizada en mayores de edad, sirve para evaluar el rango completo de funcionalidad emocional y de actividad.

“La evaluación óptima, según la literatura, debe complementarse con la información extraída desde otras fuentes (familiares o docentes) y considerar la presencia de comorbilidades, especialmente en adultos, donde la autopercepción puede resultar sesgada. Las escalas de autoevaluación son herramientas de apoyo diagnóstico, pero no sustituyen la valoración clínica estructurada”, manifestó el neurólogo de la Usach.

Además, es relevante hacer una evaluación del contexto en que se sitúa la problemática porque las personas que padecen de cuadros depresivos también pueden presentar síntomas similares a las manifestaciones del trastorno de atención e hiperactividad.

Para el académico de la Facultad de Ciencias Médicas es fundamental que la gente entienda que el TDAH es un problema biológico, “porque a las personas se les afecta mucho la autoestima y creen que son tontos por los fallos que tienen. Es importante que todo el mundo entienda que esta es una condición y que es relevante terminar con los mitos y estigmas que existen al respecto”.

¿Y qué pasa cuando un adulto es diagnosticado oficialmente con TDAH? Pedro Chaná manifestó que, en esos casos, “se pueden tomar medidas farmacológicas que son exclusivas del resorte médico y, a su vez, medidas que no implican el consumo de medicamentos”.

Recomendaciones para llevar el TDAH

Consultado por algunos tips para las personas con trastorno de déficit de atención e hiperactividad, Pedro Chaná sostuvo que, antes de la aplicación de cualquier consejo, hay que entender bien el contexto de cada persona, porque de lo contrario, “se pueden cometer errores importantes”. Además, indicó que todas las recomendaciones deben aplicarse con una perspectiva multidisciplinaria.

Entendido lo anterior, estas son sus sugerencias:

1. En primer lugar, para algunos pacientes se hace necesario hacer psicoterapia.
2. Luego, se pueden aplicar estrategias para la organización y gestión del tiempo con el uso sistemático de agendas; la elaboración de una lista de tareas; la utilización de calendarios electrónicos o físicos; la utilización de alarmas y recordatorios; el establecimiento de rutinas diarias y semanales estables; la descomposición de tareas complejas en pasos simples y el uso de bloques de tiempo para mantener la concentración en una sola tarea.
3. En lo que respecta al entorno laboral, Chaná recomienda “negociar ajustes razonables en cuanto a plazos, interrupciones y entorno físico (cuando sea posible)”.
4. En el caso de poder hacer modificaciones del entorno físico y mental de las personas, el académico Usach sugiere aplicar una reducción de los estímulos distractores de los lugares de estudio o trabajo. Y en esta línea incluye la mantención de escritorios ordenados y solo con los artículos indispensables; el establecimiento de horarios en que se puedan reducir las interrupciones (por ejemplo, para no mirar el correo electrónico, WhatsApp o el teléfono durante ciertas franjas) y la organización del espacio doméstico de modo funcional mediante sistemas visuales para la recordación de tareas (esto mediante pizarras, notas adhesivas, cajas rotuladas, etc.).
5. Finalmente, Pedro Chana aconseja que los adultos diagnosticados con TDAH apliquen hábitos de vida saludable, ya que “el cuidado y bienestar contribuyen significativamente a la autorregulación”.

En esta línea, el neurólogo recomienda mantener horarios regulares para el sueño y el descanso; la práctica regular de actividades físicas aeróbicas (ya que esto ayuda a una mejoría de la atención sostenida y un estado de ánimo óptimo); una alimentación balanceada (que evite los ayunos prolongados y los excesos de cafeína o azúcar); y la aplicación de técnicas de relajación y “mindfulness”).

y tú, ¿qué opinas?