

Déficit atencional en mujeres: el diagnóstico que muchas reciben recién en la adultez

Durante años, el trastorno de déficit atencional e hiperactividad se asoció principalmente a niños inquietos, impulsivos o con conductas disruptivas. Sin embargo, esa imagen ha dejado fuera a muchas niñas, adolescentes y mujeres adultas que viven con esta condición sin saberlo, porque sus síntomas suelen expresarse de una manera menos evidente.

En el marco del Día Mundial del Trastorno de Déficit Atencional e Hiperactividad, es importante mirar con mayor atención una realidad que sigue siendo subdiagnosticada: mujeres que llegan a consulta recién en la adultez, muchas veces después de años buscando explicaciones a sufriendo dificultades para organizarse, manejar el tiempo, sostener rutinas, mantener la atención o regular sus emociones. Un tema no menor es el gran esfuerzo que hacen para mantener un rendimiento académico o laboral considerado normal e incluso superior al promedio.

Anuncio Patrocinado

Se estima que esta condición afecta entre un 5 y un 7% de niños y adolescentes a nivel mundial, y que entre un 2 y un 5% de los adultos vive con ella. En Chile, distintas investigaciones y estimaciones clínicas muestran cifras similares a las observadas internacionalmente. Sin embargo, el diagnóstico en mujeres ha estado históricamente influido por la forma en que se manifiestan los síntomas y por cómo son interpretados por el entorno.

“En mujeres, el trastorno suele expresarse de manera diferente. Más que una hiperactividad motora evidente, vemos dificultades para organizar tareas, administrar el tiempo, mantener la atención, regular emociones o sostener rutinas. La hiperactividad en mujeres suele ser mental, con muchas ideas en ebullición en la cabeza. Muchas desarrollan estrategias para compensar estos desafíos, por lo que los síntomas pueden pasar inadvertidos durante años”, explica el Dr. Ignacio González, neurólogo del Centro de Neurociencias de Clínica Universidad de los Andes.

Una de las razones del diagnóstico tardío es que muchas mujeres logran buenos resultados académicos o mantienen un funcionamiento aparentemente normal. En esos casos, los síntomas pueden no ser advertidos por la familia, el colegio o el entorno, especialmente cuando no hay conductas disruptivas evidentes.

Déficit atencional en mujeres: el diagnóstico que muchas reciben recién en la adultez

Con el paso de los años, y especialmente en etapas de mayor exigencia personal, familiar, académica o laboral, algunas de ellas comienzan a reconocer con más claridad ciertas dificultades que han estado presentes desde antes. Esto puede incluir problemas para priorizar tareas, cumplir plazos, organizar actividades cotidianas o mantener rutinas de manera sostenida.

“Muchas mujeres llegan a la consulta después de años pensando que eran desordenadas, poco constantes o demasiado sensibles. El diagnóstico permite mirar esa historia desde otro lugar, comprender lo que les ha ocurrido y acceder a herramientas que pueden mejorar significativamente su calidad de vida”, agrega el especialista.

Actualmente, se observan cada vez más casos de mujeres que reciben el diagnóstico a los 30, 40 o incluso 50 años. En muchos casos, la consulta ocurre después de que uno de sus hijos es evaluado por déficit atencional e hiperactividad, sintiéndose así identificadas con los síntomas de su hijo o cuando enfrentan etapas de mayor demanda personal, familiar o laboral.

“Hoy sabemos que esta condición no desaparece al crecer o madurar. Los síntomas pueden persistir durante toda la vida y hacerse más evidentes en momentos de mayor exigencia. Por eso, consultar a tiempo es clave para realizar una evaluación adecuada y definir el mejor acompañamiento”, señala el Dr. González.

y tú, ¿qué opinas?