

¿Podría yo tener

el trastorno de déficit de atención con hiperactividad?

En busca de una respuesta al trastorno de déficit de atención con hiperactividad en los adultos





¿Siente que ha luchado toda la vida con problemas de concentración, falta de atención, impulsividad o dificultad para organizarse? ¿Se ha preguntado si podría tener el trastorno de déficit de atención con hiperactividad? Nuestra sociedad sabe que el trastorno de déficit de atención con hiperactividad afecta tanto a los adultos como a los niños y que muchos adultos luchan contra este trastorno. Al mismo tiempo, hay otros factores estresantes o trastornos de salud mental que pueden causar síntomas similares. Tal vez deba considerar someterse a una evaluación por un psiquiatra o un psicólogo que tenga experiencia en el diagnóstico del trastorno de déficit de atención con hiperactividad. Una evaluación puede ayudarle a encontrar la solución correcta para su problema y obtener el tratamiento que necesita para sentirse mejor.



¿Qué es el trastorno de déficit de atención con hiperactividad?

El trastorno de déficit de atención con hiperactividad se define como un patrón persistente de falta de atención, hiperactividad e impulsividad que impiden el funcionamiento o el desarrollo.

- **Falta de atención** significa que una persona se distrae de lo que está haciendo, no es persistente, tiene dificultad para mantenerse enfocada y es desorganizada. Estos problemas no se deben a la rebeldía o a la falta de comprensión.
- **Hiperactividad** significa que una persona se mueve de un lado a otro en exceso cuando eso no es apropiado o se muestra inquieta, toquetea o da palmadas a las cosas o habla demasiado. En los adultos, puede parecer que son extremadamente inquietos o terminan agotando a los demás con su exceso de actividad.
- **Impulsividad** significa acciones precipitadas realizadas sin pensar o un deseo de recibir una recompensa inmediata o la imposibilidad de retrasar la gratificación. Hay una gran posibilidad de que estos actos impulsivos causen daño. Una persona impulsiva puede ser socialmente entrometida e interrumpir demasiado a las demás o tomar decisiones importantes sin considerar las consecuencias a largo plazo.

El trastorno de déficit de atención con hiperactividad comienza en la infancia y se considera un trastorno del desarrollo, pero es posible que no se diagnostique sino hasta la adolescencia o la edad adulta.

Para recibir un diagnóstico del trastorno de déficit de atención con hiperactividad en la edad adulta:

- Se deben haber manifestado varios síntomas antes de los 12 años de edad.
- Se debe tener al menos cinco síntomas de falta de atención y de hiperactividad e impulsividad.
- Se deben manifestar los síntomas en dos lugares o más, como en la casa y el trabajo.
- Se debe comprobar que los síntomas impiden el funcionamiento de la persona en esos lugares.

Junto con el trastorno de déficit de atención con hiperactividad ocurren varios otros trastornos de salud mental, entre ellos, del comportamiento, del aprendizaje y de ansiedad, además de depresión.

¿Cómo afecta el trastorno de déficit de atención con hiperactividad a los adultos?

Algunas personas que tienen el trastorno de déficit de atención con hiperactividad en la niñez siguen presentando el trastorno en la edad adulta.

Muchos adultos no saben que tienen este trastorno. Pueden creer que les es imposible organizarse, mantener un empleo o cumplir con las citas. Las actividades cotidianas, como levantarse por la mañana, prepararse para salir de la casa para el trabajo a tiempo y lograr ser productivos en el empleo, pueden ser particularmente difíciles para los adultos que tienen trastorno de déficit de atención con hiperactividad, pero que no han sido diagnosticados. Es posible que tengan antecedentes de problemas académicos y laborales, así como relaciones difíciles o fracasadas. Muchos han tenido algunos accidentes de tránsito. Al igual que los adolescentes, los adultos con trastorno de déficit de atención con hiperactividad pueden parecer intranquilos. Es posible que tratan de hacer varias cosas a la vez, en la mayoría de los casos, sin éxito. También tienden a preferir “las soluciones fáciles”, en lugar de hacer lo necesario para lograr mayores recompensas.

Es posible que el trastorno no se diagnostique sino hasta la edad adulta. Esto suele ocurrir porque los maestros o los miembros de la familia no lo reconocieron a una edad temprana, la persona tuvo una forma leve del trastorno o porque le fue bien sin las exigencias de la edad adulta. Sin embargo, es común que los adultos jóvenes con trastorno de déficit de atención con hiperactividad sin diagnosticar enfrenten problemas académicos en la universidad por causa de la concentración intensa que exige la educación superior.

Si se deja sin tratar, el trastorno de déficit de atención con hiperactividad en un adulto puede ocasionar problemas graves con relación a la educación, las situaciones y relaciones sociales y familiares, el empleo, la autoestima y la salud emocional. Nunca es demasiado tarde para reconocer, diagnosticar y tratar este trastorno y cualquier otro trastorno de salud mental que a menudo ocurre simultáneamente. El tratamiento eficaz puede mejorar la vida de muchos adultos y sus familias.

¿Cuáles son los síntomas del trastorno de déficit de atención con hiperactividad?

Una persona con falta de atención a menudo:

- No presta mucha atención a los detalles o comete errores por descuido en el trabajo o durante otras actividades.
- Tiene dificultad para mantener la atención en las tareas, por ejemplo, durante conferencias o lecturas prolongadas.
- No parece escuchar cuando se le habla directamente.
- No sigue instrucciones ni termina sus tareas en el lugar de trabajo.
- Tiene dificultad para organizar sus tareas y actividades, por ejemplo, es desordenada y maneja mal el tiempo.
- Evita, no le gusta o se muestra renuente a participar en tareas que requieran un esfuerzo mental continuo.
- Pierde cosas necesarias para hacer sus tareas o actividades, como las llaves, billeteras y teléfonos celulares.
- Se distrae con facilidad por pensamientos o estímulos irrelevantes.
- Es olvidadiza en las actividades diarias, como pagar cuentas, cumplir citas o devolver llamadas.

Una persona con hiperactividad e impulsividad a menudo:

- Sacude, mueve o toquetea las cosas con las manos o los pies o se retuerce en el asiento.
- Se levanta del asiento en situaciones en que se espera que permanezca sentada.



- Se siente intranquila o no puede mantenerse quieta por períodos prolongados.
- Es incapaz de participar con calma en actividades de recreo.
- Habla demasiado.
- Responde sin dejar que terminen de hacer la pregunta.
- Tiene dificultad para esperar su turno, como cuando está en una fila.
- Interrumpe a otros o es entrometida.

En algunas personas con este trastorno predominan los síntomas de falta de atención, pero en otras se observan sobre todo los síntomas de hiperactividad e impulsividad. Algunas personas presentan ambas clases de síntomas.

Muchos adultos ocupados pueden tener problemas de concentración y de organización. Sin embargo, es más probable que un adulto que tenga problemas tanto en el trabajo como en la casa o en situaciones sociales tenga el trastorno de déficit de atención con hiperactividad.

¿Qué causa el trastorno de déficit de atención con hiperactividad?

Los científicos no están seguros qué causa este trastorno, aunque muchos estudios indican que la genética desempeña una función importante. Al igual que con muchas otras enfermedades, el trastorno de déficit de atención con hiperactividad probablemente es el resultado de un conjunto de factores. Además de la genética, los investigadores han explorado posibles factores ambientales y estudian la forma en que las lesiones cerebrales, la nutrición y el ambiente social podrían contribuir al trastorno de déficit de atención con hiperactividad.



¿Cómo se diagnostica el trastorno de déficit de atención con hiperactividad en los adultos?

Los adultos que sospechan que tienen este trastorno deben someterse a una evaluación por un profesional o un médico acreditado en salud mental, como un psicólogo o un psiquiatra con experiencia en el diagnóstico del trastorno de déficit de atención con hiperactividad.

El estrés, otros trastornos de salud mental y los padecimientos físicos o las enfermedades pueden causar síntomas similares a los del trastorno de déficit de atención con hiperactividad. Entre ellos cabe citar:

- Estrés en el trabajo o en la casa
- Dormir muy poco
- Apnea del sueño, una afección en la cual una persona hace una o más pausas en la respiración o respira superficialmente mientras duerme, lo cual reduce la calidad del sueño y causa somnolencia durante el día
- Falta de ejercicio
- Falta de nutrición adecuada
- Ansiedad
- Depresión
- Problemas de la glándula tiroides, situada en el cuello y productora de la hormona tiroidea, que controla el metabolismo del cuerpo.

Por lo tanto, una evaluación detallada ayudará al médico a descubrir la causa de los síntomas y recomendar un tratamiento eficaz.

No hay ninguna prueba que permita diagnosticar este trastorno. Los profesionales de salud mental pueden usar ciertas escalas de clasificación para determinar si un adulto cumple con los criterios de diagnóstico del trastorno de déficit de atención con hiperactividad.

Una evaluación detallada también incluye un examen de los antecedentes de conducta y las experiencias escolares de la persona cuando era niño. Para obtener esta información, el médico puede entrevistar a los cónyuges o parejas, padres, amigos íntimos y otras personas allegadas.

La persona también puede someterse a un examen físico y a varias pruebas psicológicas que permiten evaluar la memoria funcional, el funcionamiento ejecutivo (aptitudes como planear y adoptar decisiones), las aptitudes visuales o espaciales o el raciocinio. En la evaluación también se examinará el estado de ánimo de la persona y si tiene otros problemas, como la ansiedad, depresión o si consume drogas u otras sustancias. La historia clínica también es importante, lo mismo que los antecedentes de cualquier enfermedad, trauma o lesión que también podrían ser la causa de los síntomas.

¿Cómo se trata el trastorno de déficit de atención con hiperactividad en los adultos?

Se puede tratar a los adultos con trastorno de déficit de atención con hiperactividad con intervenciones conductuales, medicamentos o un conjunto de ambos.

Medicamentos

Los estimulantes, como el metilfenidato y las anfetaminas, son el tipo más común de medicamentos empleados para tratar este trastorno. Además, también se dispone de algunos medicamentos que no son estimulantes. A veces se usan antidepresivos para tratar a los adultos con el trastorno de déficit de atención con hiperactividad, aunque este tratamiento no ha sido aprobado específicamente para ese fin por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés). Antes de que un adulto con este trastorno sea tratado con estimulantes debe informarle al médico sobre todos los demás medicamentos que toma. Los medicamentos para tratar las afecciones comunes de los adultos, como la diabetes, la hipertensión arterial, la ansiedad y la depresión, pueden interactuar mal con los estimulantes. En ese caso, el médico puede ofrecerle la opción de tomar otros medicamentos.

Para información general sobre los estimulantes y otros medicamentos empleados para tratar los trastornos mentales, vea la página web de medicamentos empleados para tratar los trastornos de salud mental del Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés): www.nimh.nih.gov/health/topics/mental-health-medications/index.shtml. El sitio web de la FDA tiene la última información sobre aprobaciones,

advertencias y guías de información sobre medicamentos para los pacientes: www.fda.gov.

Psicoterapia

La psicoterapia, incluida la terapia cognitivo-conductual, puede ayudar a un adulto con este trastorno a reconocer mejor su déficit de atención y de concentración y le puede dar las aptitudes necesarias para mejorar su organización y eficacia en las tareas diarias. También permite abordar los sentimientos de poca autoestima que pueden tener los adultos con trastorno de déficit de atención con hiperactividad y les ayuda a tener confianza y a controlar los patrones de comportamiento impulsivo y arriesgado. Un terapeuta o consejero profesional también pueden ayudar a un adulto con este trastorno a aprender a organizar su vida y a dividir las tareas grandes en pasos más pequeños y manejables.

¿Adónde puedo dirigirme si me siento solo por tener un diagnóstico de trastorno de déficit de atención con hiperactividad?

Además de los beneficios de la psicoterapia, los adultos con trastorno de déficit de atención con hiperactividad pueden obtener apoyo social y adquirir mejores aptitudes para hacer frente a su caso al hablar con familiares, amigos y colegas sobre su diagnóstico. Si las personas que forman parte de su vida conocen ese diagnóstico, podrán entender mejor su comportamiento. La psicoterapia para las familias y las parejas puede ayudar a resolver cualquier problema en las relaciones e impartir enseñanzas sobre el trastorno de déficit de atención con hiperactividad a todos los interesados. También hay grupos de apoyo solamente para adultos con este trastorno.

Para algunos adultos también es conveniente obtener apoyo de un orientador profesional para la vida o sobre el trastorno de déficit de atención con hiperactividad, que puede ayudar con una variedad de aptitudes para mejorar el funcionamiento diario.



Para más información

Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés)

www.nimh.nih.gov (inglés) o www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/spanish-listing.shtml (español)

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés)

www.cdc.gov/ncbddd/spanish/adhd/

Instituto Nacional de la Salud Mental
Oficina de Política Científica, Planificación y Comunicaciones
División de Redacción Científica, Prensa y Difusión
6001 Executive Boulevard
Room 6200, MSC 9663
Bethesda, MD 20892-9663
Teléfono: 301-443-4513 o 1-866-615-6464
(1-866-615-NIMH)*
Teléfono para personas con problemas auditivos:
301-443-8431 o 1-866-415-8051*
Fax: 301-443-4279
Correo electrónico: nimhinfo@nih.gov
Sitios web: <http://www.nimh.nih.gov> (inglés) o
<http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/spanish-listing.shtml> (español)

*Las llamadas a los números telefónicos que empiezan con 1-866 son gratuitas para quienes viven en los Estados Unidos.



National Institute
of Mental Health



DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS
DE LOS ESTADOS UNIDOS
Institutos Nacionales de la Salud
Publicación de NIH Núm. SP 16-3572
Traducida en abril del 2016