



CAJA MADRID
OBRA SOCIAL



Baillén, 71 bis, 6ª planta • 08009 Barcelona
Tels. 93 203 78 17 - 93 265 64 91 • Fax 93 203 70 27
E-mail: adana@gcelsa.com



**ADANA
FUNDACION**
AYUDA DEFICIT ATENCION
NIÑOS, ADOLESCENTES Y ADULTOS

C U A D E R N O
I N F O R M A T I V O
TDAH
(TRASTORNO DÉFICIT DE ATENCIÓN
CON O SIN HIPERACTIVIDAD)

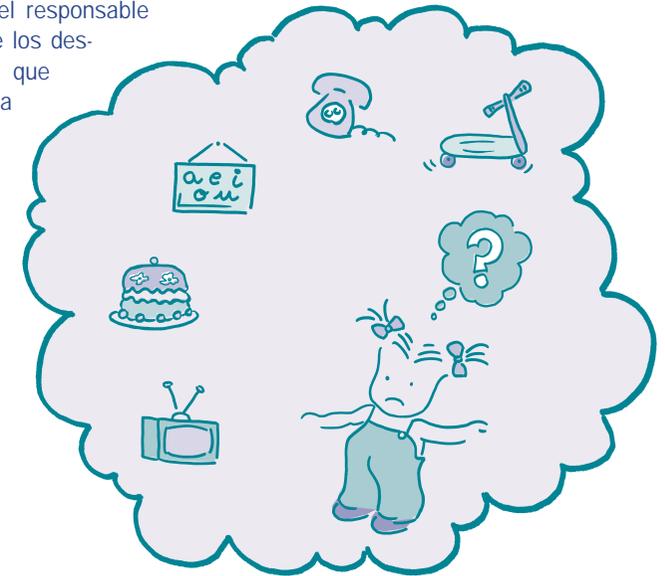


A D U L T O S

¿ES ESO LO QUE ME PASA A MÍ?

Muchas personas adultas descubren el TDAH cuando a su hijo lo diagnostican como tal y ponen nombre al duendecillo que ha convivido con ellas durante toda su vida, compañero de trastadas, de ensoñaciones, y a veces, de incompreensión o intolerancia.

El TDAH es un trastorno que "no se cura" por lo que la única opción que nos deja es controlarlo y aprender a canalizar esa actividad que nos hace sentarnos con las piernas cruzadas y el pie remetido por la pantorrilla o la necesidad de tener algo en las manos o hacer figuritas con los papeles mientras estás escuchando una conversación. También es el responsable de los olvidos y de los despistes, del saber que guardamos aquella cosa tan importante en un sitio pero no sabemos en cual de ellos.



Material elaborado por Fundación ADANA
(Nº Registro de Fundación Privada
Departamento de Justicia
de la Generalitat de Catalunya: 1.102)

Escrito por:

- Ávila Sánchez-Jofré, Ana María
- Mena Pujol, Beatriz

Con el asesoramiento de:

M. García-Giral, R. Nicolau Palou,
C. Puig Rovira y I. Rubió Badia.

© Fundación Privada ADANA, 1998.

Impreso y editado por Fundación Privada ADANA
Depósito legal: B - 24.299-99

LA VIDA ADULTA Y EL TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD

Cuando Javier (47 años) leyó el libro que su hermana se había comprado no paraba de repetir: "¡soy yo!, ¡soy yo!...", entonces, no es que yo sea un irresponsable o que, en ocasiones, no tenga consideración, sino que tengo unas dificultades". La conclusión que extrajo de aquella información era un sentimiento de tranquilidad y desculpabilización.

Recordemos que existen tres síntomas en el TDAH:

- Dificultades en la capacidad de atención.
- Dificultades para controlar la impulsividad.
- Hiperactividad.

Las personas con TDAH aprenden en primer lugar a controlar la hiperactividad o exceso de movimiento, es difícil ver a un adulto corriendo por el pasillo o sin parar de moverse de un lado a otro (aunque los hay). La impulsividad es otra de las características propias del TDAH. La impulsividad afecta a la hora de tomar decisiones, en las relaciones con nuestros compañeros, con nuestros amigos y con nuestra familia. Ser impulsivo a la hora de hacer un comentario, tener que lamentar decir algo cuando ya se ha dicho son circunstancias en las que se suele ver envuelta con frecuencia una persona con TDAH.

La falta de atención también influye en nuestra vida más de lo que quisiéramos. Se nos olvidan las fechas de los cumpleaños de personas a las que realmente nos gustaría felicitar, cuando nos hablan hay momentos en los que "volamos" a otros temas, aunque en ocasiones, cuando algo nos interesa mucho somos capaces de no hacer ni pensar en otra cosa. En cambio, a veces, cuando conseguimos el objetivo éste deja de interesarnos.

No es extraño que una persona con TDAH se pase buena parte de su tiempo buscando las llaves, la agenda o cualquier cosa que necesita.

También pueden presentar dificultades a la hora de planificar acciones futuras (ahorrar lo suficiente para hacer una compra importante o evitar quedar con dos personas el mismo día).

Actúan movidos más por deseos o necesidades inmediatas que por objetivos futuros. También suelen tener dificultades en controlar y planificar el paso del tiempo, como si tuvieran un ritmo diferente a las demás personas.

QUÉ ES EL TDAH

El TDAH tiene un origen neurobiológico y, por tanto, el adulto con TDAH es tan culpable de tener estas dificultades como una persona con miopía de ser miope. La diferencia es que mientras la miopía es algo que se diagnostica fácilmente (y tiene un tratamiento muy específico), pues hace mucho tiempo que se conoce, no interfiere tanto en nuestra vida.

El TDAH se caracteriza por tener dificultades en el control de la atención de la impulsividad y de la hiperactividad. Se considera que en la mayoría de los casos el TDAH tiene un origen hereditario, por lo que es frecuente que nos enteremos de su nombre cuando diagnostican a nuestros hijos. Esto representa también un reto pues, cuando tenemos que asumir la educación de un hijo con estas características, debemos ser perseverantes, organizados, controlarnos... Esto nos va a resultar mucho más difícil que a otros padres que no comparten estas dificultades con sus hijos, pero, también, tenemos la ventaja que "matemos dos pájaros de un tiro" pues las mismas estrategias que empleamos con nuestro hijo nos servirán a nosotros.

El TDAH se puede manifestar de tres formas diferentes según predominen unas dificultades u otras:

1. Las personas que tienen principalmente dificultades en la capacidad de atención: es el clásico despistado que tiende siempre a estar en su mundo y enfrascarse en sus propios pensamientos.
2. Las personas que les cuesta controlar sobre todo su impulsividad y su exceso de movimiento: en el lenguaje popular se les denomina "rabo de lagartija" o "culo de mal asiento". Casi nunca están más de 5 minutos quietos, se levantan sin necesidad, en una reunión necesitan moverse con cualquier excusa o antes de terminar de elaborar un pensamiento ya lo han dicho en voz alta.
3. Las personas que tienen dificultades tanto en la atención como en el control de la impulsividad y de la hiperactividad.

MÁS VALE TARDE QUE NUNCA: LA IMPORTANCIA DE UN DIAGNÓSTICO

Cuando nos referimos al diagnóstico del TDAH estamos hablando de un diagnóstico diferencial. ¿Qué es un diagnóstico diferencial? ¿Por qué?. Seguro que muchas personas son despistadas o impulsivas o se mueven mucho. La diferencia que existe entre una persona con TDAH y otra sin TDAH es que la primera siempre ha sido así y que cuando ha sido necesario estar quieto o concentrado no siempre lo ha logrado con lo cual ha tenido, en muchas ocasiones, problemas derivados de estas dificultades. También tendríamos que hacer hincapié en la frecuencia y en la intensidad con que se presentan dichas dificultades.

El diagnóstico diferencial lo que hace es descartar otras causas que pueden presentar la misma sintomatología del TDAH. Es importante porque sabiendo el origen de lo que nos pasa podemos buscar las soluciones más adecuadas.

También es importante a la hora de desculpabilizar a la persona que se siente mal consigo misma o que piensa que es un "torpe", un "tranquilo" o un "desastre".

¿Y QUÉ PODEMOS HACER AHORA?

El tratamiento para los adultos no difiere mucho del que se hace con los niños o adolescentes. Nunca es tarde para aprender a ser más feliz, hacer más felices a los demás y mejorar. El tratamiento del TDAH en la edad adulta se ha de adaptar a las características de cada persona teniendo en cuenta las dificultades que más le afectan en su vida.

Las personas con TDAH dependiendo de nuestras circunstancias podemos necesitar:

- Técnicas de autocontrol y autoinstrucciones: que ayuden a controlar nuestra impulsividad.

- Modificación de conducta para mejorar algunos comportamientos que nos reportan problemas como en el trato con nuestros hijos, con nuestra pareja, con los amigos...
- Técnicas de resolución de problemas para fomentar la planificación.
- Entrenamiento en habilidades sociales para tomar conciencia de los pasos a seguir con los demás (para negociar, expresar quejas, sentimientos) sin precipitarnos.
- Si tenemos problemas de autoestima o emocionales puede ayudarnos el recibir tratamiento específico para superarlos.
- También podemos tener un exceso de ansiedad, una sensación continua de que se nos olvida algo importante, que debemos aprender a controlar.
- Tratamiento farmacológico: se puede administrar la misma medicación que en edades más tempranas siempre bajo prescripción de un médico conocedor del tema.



CÓMO APRENDER A VIVIR CON UNO MISMO

En muchas ocasiones el adulto con TDAH llega a esta etapa de la vida después de sufrir muchos fracasos y con la autoestima muy resentida. Cuando hablamos de la importancia del diagnóstico en la infancia y en la adolescencia nos referimos a la importancia del conocimiento del TDAH para evitar esas etiquetas tan injustas que se asocian con una persona que se distrae, que se mueve más que los demás o que contesta a una pregunta antes de que acaben de formularla.

Puede que el secreto de aprender a vivir con uno mismo se base en la aceptación de uno tal y como es, en no ser tan exigentes con nosotros mismos y saber que en muchos aspectos tenemos un mérito que, aunque los demás no lo sepan, para nosotros merece una gran felicitación.

No todo ha sido culpa nuestra. Seguro que esto de la impulsividad también nos ha servido para ayudar a alguna persona a la que los demás no creían o para ser capaces de asumir proyectos que otros no veían tan claros. También tenemos una buena dosis de creatividad, somos comprensivos y sabemos ser flexibles.

CÓMO SER ADULTO CON TDAH SIN MORIR EN EL INTENTO

Lo que primero que nos puede ayudar es partir del reconocimiento de nuestras capacidades y de nuestras dificultades. A partir de aquí podemos buscar soluciones que nos permitan sacar el mayor provecho posible de unas y superar las otras o aprenderlas a controlar.

- Cuando alguien nos habla mirarle, dejar de hacer lo que estamos haciendo y demostrarle que le estamos escuchando (no vale escucharle sin mirarle aunque le prestemos atención).
- Apuntar en la agenda todas las citas, cumpleaños y fechas a recordar e ir tachando lo que ya hemos hecho para no liarnos.

- Apuntar en una libreta las reglas y los pactos a los que hemos llegado con nuestros hijos y revisarlos antes de hacer cumplir un castigo o dar un premio. Con esto evitamos que se nos olviden y somos coherentes. También facilitamos que la educación de nuestros hijos no dependa del estado de ánimo que tengamos en cada momento.
- Si tenemos que dejar el coche aparcado en la calle y, por tanto, cada día en un sitio diferente, intentar buscar alguna cosa que nos ayude a recordar donde lo hemos dejado, por ejemplo, un árbol, una tienda...
- Permitirnos un descanso, cuando hemos prestado mucho rato la atención, para coger fuerzas.
- Coger apuntes durante las reuniones.
- Establecer un rato a la semana para organizarnos y apuntarlo todo en la agenda.
- Ponernos fechas límite de entrega de trabajos o de tareas que tengamos que realizar como comprar un regalo, ordenar el armario, concretar una cita, etc.
- Utilizar papelitos de esos que se pegan y son de color chillón para recordar las cosas importantes.
- Para hacer la compra llevar las cosas apuntadas en una lista.
- Establecer rutinas en nuestras costumbres diarias como dejar las llaves en el mismo sitio, la cartera, el bolso o los bolígrafos. Saber que el sábado toca poner gasolina o asegurarnos de rellenar la despensa.
- Darnos premios después de realizar tareas de aquellas que nunca nos gusta hacer. Por ejemplo, si no nos gusta ordenar el cajón del despacho y lo vamos dejando hasta que los papeles no nos caben podemos ponernos como premio que cuando acabemos podremos realizar una tarea que nos gusta mucho como ir en bicicleta, dar un paseo o tumbarnos a oír música.

- Para que no se nos olvide coger algo importante podemos dejarlo junto a otra cosa que nos tengamos que llevar siempre como pueden ser las llaves o, incluso, junto a los zapatos.
- Tampoco pasa nada si nos escribimos una nota en el dorso de la mano.
- Si tenemos dificultades en controlar el paso del tiempo es útil tener un reloj avisador que nos indique el paso de las horas. Esto nos evitará llegar tarde a las reuniones, entretenernos demasiado y después tener que correr o hacer esperar a las visitas.
- Antes de hablar es importante pensar qué queremos decir, cómo y cuando.

¿Y LOS DEMÁS QUÉ?

Para las personas que conviven con una persona con TDAH hay muchos comportamientos que les resultan difíciles de comprender. No podemos olvidar que las personas que nos rodean necesitan también adaptarse a nuestra forma de ser. Aunque el TDAH es de origen neurobiológico, los adultos sí tenemos una responsabilidad a la hora de buscar soluciones. Al igual que los niños necesitan de la comprensión de sus padres, los adultos con TDAH también necesitamos de la comprensión de las personas con las que convivimos. Esta comprensión comienza con el conocimiento del TDAH.

Muchas de las estrategias de comunicación y de relación que se emplean en la educación de los niños con TDAH sirven para los adultos como puede ser positivizar nuestro lenguaje. Por ejemplo, si en lugar de decir "no te pongas ese jersey que te cae fatal", decimos "¿por qué no te pones el jersey azul que te queda tan bien?". Lo mismo ocurre con nuestra atención, los adultos también tendemos a prestar más atención a las conductas o comportamientos que no nos gustan que a los que nos resultan correctos. Por ejemplo, si nos gusta que nos sentemos todos juntos a la hora de cenar podemos comentar lo contentos que estamos el día que estamos todos en lugar de protestar cada vez que alguien llega tarde.



RECORDAR

1. Nadie es culpable de tener el TDAH.
2. El conocimiento y la información sobre el TDAH ayuda tanto a las personas con TDAH como a aquellas con las que conviven.
3. La búsqueda de soluciones es el primer paso para encontrarlas y aplicarlas.
4. Nunca es tarde si la dicha es buena.

