

**Sólo para Déficit Atencionales.
No recomendable para personas organizadas, concentradas y
satisfechas de este mundo.**

(artículo incompleto, en elaboración)

Dr. Jorge González-Hernández

El Trastorno por Déficit Atencional e Hiperactividad en el Adulto (TDAH) es una constelación de síntomas y signos presentes desde la infancia. Si bien es cierto todos presentamos en mayor o menor grado algunos de estos síntomas, la necesidad de tratamiento tiene que ver con la magnitud en que estos afecten la calidad de vida del sujeto. En ocasiones puede bastar con modificar el ambiente o una reorientación vocacional. Cuando esto no es posible o suficiente, el tratamiento farmacológico puede constituir una importante herramienta.

A continuación paso a describir los síntomas más frecuentes.

Procrastinación: “no deje para hoy lo que puede hacer mañana”

Parto con éste, no por ser el más representativo, sino por ser uno de los de más difícil manejo y generador de bastante angustia y culpa.

La palabra procrastinar viene del latín *pro* (hacia, en favor de) y *cras* (mañana), es decir, dejar las cosas para mañana o para última hora.

Aunque en el TDAH podría asociarse a la dificultad, propia de esta entidad, para priorizar qué es lo importante o urgente y qué es lo secundario o postergable, esto no siempre es así. Muchas veces el procrastinador tiene plena conciencia de estar ejecutando tareas irrelevantes, mientras otras necesarias están siendo postergadas, pero.....no puede evitarlo. De hecho, en este momento yo debería estar haciendo un sinnúmero de otras cosas más urgentes, pero me encuentro escribiendo sobre este apasionante tema y....no puedo evitarlo. Lo otro lo dejaré para mañana o pasado.

Aunque sobre la procrastinación se ha escrito bastante, baste buscar la palabra en Google (por favor, no lo hagan todavía o es posible que se distraigan y no vuelvan a este artículo), no he encontrado alguna información que sea realmente útil, como probablemente tampoco lo será ésta pero al menos nos habrá servido para procrastinar un rato.

Para algunos autores la procrastinación es inevitable y todos lo hacemos en algún grado. El punto sería con qué procrastinar. Al menos intentemos hacerlo con algo que pueda ser de alguna utilidad en algún momento, aunque no sea prioritario. Jugar al solitario en el computador no es la mejor idea cuando tengo que entregar un trabajo mañana. Tampoco lo es leer un libro de historia, pero tal vez éste, al menos, incremente mi cultura.

Los TDAH son seres geniales e inventores por naturaleza. Es característico que esa genialidad aparezca justo en el momento en que tienen otras obligaciones que cumplir. Recomendación: si es útil, hágalo, tal vez mañana la idea genial se haya esfumado. Después de todo, si sólo nos dedicáramos a cumplir con nuestras obligaciones, ¿quién pondría la cuota de originalidad a este mundo?

Ser procrastinador no es sinónimo de ser flojo. Puede ser incluso que la actividad con que se está procrastinando sea más compleja y difícil que la postergada. Incluso puede ocurrir que una misma actividad en algún momento se utilice para procrastinar y en otro sea la postergada. El problema es que a los TDAH “no les gusta

hacer cosas por obligación”. Frase típica: “Yo hago las cosas cuando yo quiero y porque yo quiero”. Una pequeña trampa a esta estructura mental podría ser intentar anular el rótulo de obligatorio a la tarea a realizar. Si a alguien se le ocurre cómo, por favor que lo publique.

La actividad con que se procrastina produce placer, sin duda, pero enfrentarse a la realidad de no realizar o entregar las obligaciones a tiempo puede ser fuente de mucha mayor angustia y afectación de la autoestima. Dada la genialidad propia de los TDAH, muchas veces al final, a avanzadas horas de la madrugada, logran cumplir con la tarea, pero con clara conciencia de que la procrastinación les quitó una noche de sueño y que el resultado podría haber sido mejor. Esto es típico de los estudiantes TDAH que aprenden, la última noche antes del examen, toda la materia que tuvieron un mes para estudiar. Lo genial es que a veces lo logran, pero dado que el sueño es fundamental para la consolidación de la memoria, con el tiempo los conocimientos se esfuman y quedan con la sensación de que la universidad fue sólo un paseo que ningún conocimiento les dejó.

Sin duda ésta es una mala época para los TDAH. Demasiados estímulos externos, mucho años de estudio frente a un escritorio, escasa disciplina, decenas de cuentas y compromisos que cumplir. Es necesario generarse un ambiente propicio de trabajo. No tenga su libro favorito, un televisor, el celular o el messenger abierto sobre su mesa de trabajo. Genere un espacio que invite a trabajar. Si no, le puede ocurrir como a Leonardo da Vinci, con cientos de ideas geniales que quedaron a medio terminar.

Cuéntele su problema a un buen colega o amigo, los TDAH suelen tener bastantes, y pídale que le ayude a insistirle en esa cosa que siempre está postergando. Si encuentra otro TDAH que tenga el mismo problema, la ayuda puede ser mutua. En la infancia cumplía ese rol nuestra madre o abuela (seres actualmente en extinción) con frases como “primero el deber y luego el placer” o “primero la obligación y después la devoción”. Probablemente procrastinar sea lo natural y no hacerlo un hábito que se adquiere con la educación y que es fácil de perder. La única forma de generar nuevos hábitos es practicándolos.

Es posible que la imaginación también pueda favorecer algunas vías neurales. Cuando tenga un tiempo de relajación, escasos en el TDAH, genere su imagen mental de un tipo activo y ejecutivo. Imagínese a Ud. mismo como quiere ser. Es una forma de autohipnosis.

Fraccione las grandes tareas en tareas más pequeñas. Es más atractivo pensar en sentarse a escribir el título de la tesis, que la tesis completa. Una vez sentado puede ocurrir que con la inspiración del título, el resto comience a salir como por arte de magia.

Finalmente, puede ofrecerse un premio de fin de tarea, pero deberá ser lo suficientemente honesto para no tomarlo antes.

Baja autoestima: “Estoy seguro que soy genial perono sirvo para nada”

No conozco algún estudio que muestre que los TDAH tengan menor capacidad intelectual que el resto de la población. Incluso algunos han mostrado que pudieran ser más creativos. Sin embargo, su rendimiento laboral o académico, claramente está por debajo que lo que correspondería a su nivel de abstracción. Esto se explica por la disfunción ejecutiva, propia del mal funcionamiento de los lóbulos frontales. Cualquier tarea que requiera ser planificada y ejecutada en un secuencia de pasos se torna más difícil. *“He intentado organizar mis días para evitar la dispersión. Con lápiz y papel lo*

logro perfectamente, pero cuando llega la hora de ponerlo en práctica, entonces aparecen los problemas”. La incapacidad para alcanzar las metas puede llevar a un importante estado de frustración e incluso a estados depresivos.

Idealismo

Impulsividad

Irritabilidad explosiva

Ineficiencia

Mala memoria

Intolerancia a la frustración

Hiperactividad motora

Distractibilidad

Sensibilidad emocional

Hiperconcentración

Compulsiones

Dificultad para empezar

Dificultad para terminar

Dificultad para flexibilizar

Dificultad para priorizar-tendencia a la dispersión

Tendencia a la automedicación y abuso de sustancias

Verborrea e ideofugalidad

¿Problemas de pareja?

¿Niños inquietos?

Asociación con trastornos del humor y ansiedad

