



Adolescentes y TDAH/TDA

Este artículo fue escrito para adolescentes, para ayudarlos a entender qué es el TDAH / TDA / ADHD / ADD y cómo los afecta. También será útil para padres, cuidadores, maestros y toda persona involucrada con adolescentes, para ayudarlos a entender el trastorno.

Probablemente hayas oído hablar, y tal vez sepas mucho acerca del trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH, TDA, ADD o ADHD). Si has sido diagnosticado, también sabrás cómo te hace sentir y cómo te afecta. Si no has sido diagnosticado, pero sabes que tienes algunos problemas que no puedes entender, tal vez estés pensando si el TDAH no será la causa de tus problemas. Este artículo tratará de ayudarte a entender más el TDAH y cómo puede manejarse. También te dará algunas ideas de lugares donde encontrarás apoyo, información y consejo; y finalmente tratará de explicar las opciones de tratamiento, las cuales pueden incluir medicación, distintas formas de terapia, apoyo extra para la escuela, y también algunas formas en las que puedes ayudarte a tí mismo.

El TDAH / ADHD y el TDA / ADD son similares en su mayor parte, excepto por esa H de Hiperactividad que algunas personas poseen y otras no. Las personas que no tienen hiperactividad pero que tiene problemas para concentrarse, enfocar y prestar atención, tienen TDA / ADD.

Vivir con TDAH / TDA

Es como tratar de mirar televisión mientras alguien está cambiando de canal constantemente. Un río constante de imágenes, sonidos y pensamientos que cambian. No puedes enfocarte en una cosa, porque siempre hay algo nuevo distrayéndote. A veces te das cuenta que no has notado que alguien te estaba hablando ya que estabas tan metido en este lío de pensamientos e imágenes dentro de tu cabeza. Entonces tus padres y maestros te retan porque te olvidas de hacer cosas o de contestarles cuando te hablan. A menudo haces cosas que los irritan, o no haces algunas de las cosas que deberías hacer o que te pidieron que hagas. El problema es que muchas veces los otros chicos se dan cuenta y piensan que es divertido. ¡Pero para tí no es divertido!

Bien entonces ¿Qué es el TDAH / TDA?

El TDAH / TDA es una condición médica. No es una etiqueta nueva o de moda para referirse a chicos traviosos o a padres malos. Todos los chicos se portan mal a veces y ningún padre es perfecto.

Pero para aquellos de nosotros que tenemos TDAH / TDA las cosas son diferentes. No es una excusa para poder hacer lo que deseamos, y sí necesitamos aprender a ser responsables de nuestros propios comportamientos, pero a veces suceden cosas que no podemos evitar. Esto es lo que debemos entender, y lo que deben entender los que nos rodean.

Como con muchas otras condiciones médicas, no sabemos cuál es la causa del TDAH / TDA. Pero lo que sí sabemos es que:

- El TDAH / TDA generalmente se da en varios miembros de una familia.
- El cerebro de las personas con TDAH / TDA es diferente del de otras personas. Áreas específicas del cerebro muestran diferencias estructurales y de funcionamiento.
- El TDAH / TDA es común.
- Tanto como 1 persona de 20 puede tener TDAH / TDA. Muchas de estas personas no han sido diagnosticadas.



- Hay 4 veces más varones que mujeres con TDAH / TDA.
- No todos los que tienen trastorno por déficit de atención tienen hiperactividad. Algunos sólo tienen la parte TDA y esto significa que pasan más desapercibidos. También tendrán problemas, pero simplemente parecen soñadores la mayor parte del tiempo y siempre están "volando". Esto no se debe a que sean faltos, sino a que no pueden concentrarse por lo que generalmente no oyen lo que se dice y entonces no saben lo que deben hacer.
 - Cada persona es diferente.
 -

Los síntomas principales del TDAH / TDA son:

- Desatención: no te puedes concentrar, saltas de tarea en tarea, te olvidas las instrucciones y eres desorganizado.
 - Hiperactividad: eres inquieto, siempre moviéndote y tocando cosas.
 - Comportamiento impulsivo: hablas y actúas sin pensar, y no puedes esperar tu turno. A veces pierdes la paciencia y te pones de mal humor.
- Claro que todos los jóvenes son distraídos, impulsivos e inquietos a veces. En el TDAH / TDA estos tres comportamientos son extremos. Causan grandes problemas en casa y en la escuela y han sido obvios desde la niñez.

Cada persona muestra estos síntomas de manera diferente. Para algunas personas, el mayor problema es la falta de atención; para otros lo es la hiperactividad o impulsividad. Otros muestran los tres síntomas.

A veces hay otros problemas.

El TDAH / TDA es bastante problema en sí mismo, pero muchos chicos tienen problemas agregados como:

- Problemas de aprendizaje específico, por ejemplo dificultad con matemáticas, lectura o escritura.
- Ansiedad y depresión.
- Torpeza y falta de coordinación
- Síndrome opocional, donde la persona desafía a padres y maestros deliberadamente.
- Problemas de conducta, donde la persona miente, roba y daña propiedad ajena.

Ahora que sé que es el TDAH / TDA ¿Qué puedo hacer al respecto?

1. Investigar lo más que puedas acerca del TDAH / TDA. Esto lo puedes hacer de las siguientes formas:
 - Hablando con personas: doctores, enfermeras, psicólogos, maestros...
 - Leyendo libros sobre TDAH / TDA / ADHD / ADD
 - Usando Internet. Hay una gran cantidad de información que está disponible. Este sitio es un buen lugar para empezar. También puedes ir a un buscador como Google y ver qué encuentras. Ten en cuenta que no toda es médicamente exacta, trata de ver si está escrita por profesionales, si es propaganda de medicamentos, etc.
2. Tratar de adoptar una rutina ya sea para las tareas escolares, la vida en tu hogar, etc.
3. No tengas miedo de pedirle a la gente que repita las instrucciones, es mejor que inventarlas cuando no las puedes recordar.
4. Parte los proyectos y tareas grandes en pedazos más chicos y date un premio cuando termines cada etapa.
5. Escribe una lista con todo lo que debes hacer cada día. Planifica en qué orden harás las cosas. Escribe un horario para cada cosa.
6. Trabaja en un lugar tranquilo, lejos de todas las distracciones posibles. Toma pequeños descansos regulares.
7. Usa un pequeño cuaderno o agenda para anotar las citas, tareas, números de teléfono, etc.



8. Escríbete notitas para recordarte lo que debes hacer. Pégalas en la heladera, en el espejo del baño, donde sepas que las verás.

¿Cómo se maneja el TDAH / TDA?

Los expertos sostienen que la mejor manera de tratar el TDAH es mediante un enfoque multidisciplinario, o sea con medicación y terapia, además de la ayuda que te den en la escuela y en tu hogar. Esto no significa que todos necesitemos el mismo enfoque, cada uno deberá encontrar el tratamiento que más lo beneficie.

Medicación: la medicación no es una cura para el TDAH / TDA, pero mientras las personas la toman, mejoran los síntomas. Nos ayuda a concentrarnos y por eso podemos aprender más en el escuela y manejarnos mejor socialmente.

Terapias de comportamiento: las terapias varían de persona a persona de acuerdo con las necesidades y los recursos disponibles. Pueden consistir en programas de entrenamiento desarrollados por especialistas para ayudar a controlar el comportamiento y rendir mejor en la escuela. Las distintas clases de entrenamientos son: - Manejo del comportamiento donde un especialista trabaja contigo en forma individual, o en grupo para aprender a controlar el comportamiento que no es positivo y para aprender a manejar ciertas situaciones y no sentirte tan frustrado y enojado. - Entrenamiento para padres para que tus padres aprendan técnicas que te ayuden a prestarles atención y a controlar tu carácter y el de ellos. - Técnicas de comportamiento social. Estas generalmente serán en grupos para ayudarte a aprender algunos comportamientos que tenemos que tener cuando estamos con otras personas (por ejemplo, expresiones faciales, parar a pensar antes de decir algo que lastimaría a otro, etc.) - Terapia para el control del enojo. Esta es generalmente individual y es para aprender a no sentirnos frustrados y ponernos de mal humor por ejemplo cuando no entendemos algo o alguien no nos entiende.

Así, puedes ver que tener TDAH / TDA no es el fin del mundo. No somos haraganes, locos, tontos, una pérdida de espacio y tiempo, o malos. Hay mucha gente que tiene TDAH / TDA que ha logrado gran éxito en su vida: Robin Williams, Winston Churchill, Einstein, y muchos otros.