



TRASTORNO DE DÉFICIT DE ATENCIÓN EN ADULTOS

El TDAH, suele asociarse mayormente a trastornos de la infancia e incluso de la adolescencia, sin embargo, si no es tratado a tiempo, estos síntomas pueden prolongarse más allá, pues el **déficit de atención en adultos**. Muchas veces, perdura en el 50% de las personas. Esto definitivamente afecta la calidad de vida de muchos, ocasionando problemas y situaciones difíciles en el entorno laboral, familiar y hasta en el personal.

El **déficit de atención en adultos** es diferente al de los niños, las características varían, entre ellos el relacionado con la hiperactividad, donde ésta se reduce considerablemente con el correr de los años. No obstante, los problemas de falta de atención o concentración persisten, llegando a ser bastante críticos sobre todo en el área laboral, donde se pueden manifestar en incumplimiento de actividades, concentración en una tarea específica, etc.

Generalmente, el diagnóstico del **déficit de atención en adultos** resulta en algunos casos un poco complicado, pues a veces los pacientes sufren de otros trastornos o patologías que suelen asociar síntomas similares al TDAH.

Diagnóstico

El diagnóstico del TDAH en adultos representa aún una gran barrera. Algunos pacientes que durante décadas han tenido dificultades relacionadas con la ansiedad, la depresión y el abuso de sustancias psicoactivas a menudo tienen TDAH no reconocido y, por lo tanto, no tratado. Una vez que tienen un diagnóstico adecuado y tratamiento completo, los adultos con TDAH pueden cambiar sus vidas profundamente, pues los síntomas disminuyen en gran medida.

El trastorno por déficit de atención con hiperactividad se diagnostica en una persona adulta si éste estuvo presente desde la infancia, como mínimo desde los 7 años, como lo indican Ramos y su equipo en el artículo: "Trastorno por déficit de atención con hiperactividad en adultos: caracterización clínica y terapéutica". Para diagnosticarlo además, debe persistir una alteración clínicamente significativa o un deterioro en más de un área importante de su actividad, como el funcionamiento social, laboral, académico o familiar, por lo que el trastorno es considerado una patología crónica.

Síntomas

Los síntomas más comunes son la inatención, la impulsividad, la incapacidad de concentrarse en una sola tarea y de culminarlas en base a plazos de entrega, facilidad para olvidar las cosas y problemas relacionados con la gestión del tiempo en general. Por otro lado, la hiperactividad asociada al TDAH en niños se considera que va desapareciendo con la edad.

Otros síntomas relacionados con el trastorno por déficit de atención son los altos niveles de energía que tienen constantemente, lo que hace que hablen en demasía, suelen interrumpir las conversaciones para exponer su punto de vista o para responder antes de que termine la pregunta, son sumamente impacientes, desorganizados y comúnmente conocidos por su entorno como olvidadizos.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.



Qué causa el déficit de atención en adultos?

Las causas no están muy bien definidas, sin embargo se asocian con una base genética y neurobiológica. La mayoría de los niños diagnosticados con déficit de atención permitieron el diagnóstico de sus padres también, puesto que reconocieron en los síntomas de sus hijos sus propios síntomas.

Las investigaciones en torno al TDAH están evaluando factores nutricionales, medioambientales y otros que puedan hacer más propenso a un individuo que a otro a padecer de TDAH.

Tratamiento

El déficit de atención puede tratarse con tratamientos farmacológicos, psicoestimulantes o no, o por la vía del tratamiento cognitivo-conductual y psicosocial. El diseño del tratamiento adecuado para una persona diagnosticada con TDAH debe realizarse por un especialista.

Otras recomendaciones asociadas al déficit de atención en adultos

A través de una terapia cognitiva conductual se pueden realizar cambios significativos y sencillos que ayuden a la persona afectada a:

- Aprender a manejar el tiempo
- Hacer planes a corto y mediano plazo
- Saber manejar las emociones
- Controlar el estrés
- Cambiar la imagen de uno mismo, si no es muy buena
- Frenar la impulsividad, pensar antes de actuar

Poco a poco, y siguiendo estas pautas, podrás estructurar tus días y darle mayor organización a tu vida, ya que cada persona es diferente y necesita mayor o menor dosis de medicamentos o terapias para hacerle frente a la enfermedad.

Otras recomendaciones asociadas al déficit de atención en adultos, tienen que ver con mantener una alimentación equilibrada, mantenerse activo practicando algún ejercicio, dormir lo suficiente, practicar actividades relajantes como el yoga y la meditación, que ayuden a disipar los niveles de estrés.

También es recomendable buscar apoyo entre personas que pasen por la misma afección, por lo que unirse a un grupo de ayuda conformado con adultos que padezcan también de TDAH, puede beneficiarnos enormemente, al interactuar y compartir experiencias.

Tratamiento natural

Brainvit® (HealthAid), que incluye: Complemento alimenticio que potencia la memoria, mejora la capacidad de concentración.

- Vitaminas del grupo B: son importantes para mejorar los neurotransmisores cerebrales.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.



- Vitaminas C y E: actúan como potentes antioxidantes cerebrales, protegiendo las neuronas.
- Ginkgo Biloba, para mejorar el comportamiento y mejorar el rendimiento intelectual. Aumenta el riego sanguíneo en el cerebro, facilitando que las neuronas reciban mayor cantidad de oxígeno y nutrientes. De este modo aumenta la capacidad de concentración y la mejoría de la memoria.
- Fosfolípidos: Los fosfolípidos sirven como componentes estructurales de las membranas celulares. Son el recubrimiento de las células neuronales y son importantes para la correcta transmisión del impulso químico de neurona a neurona, la producción de neurotransmisores, la producción de receptores neuronales y mejoran así el aprendizaje y concentración, potencian la memoria y dan un equilibrio del estado anímico.

Omega-3 750 mg (HealthAid)/OMEGA 3 purPlant (Ihlevital): Desempeñan un papel estructural y funcional clave en el cerebro y en el sistema nervioso central, mejorando la concentración y la memoria.

Antioxidantes: Las vitaminas antioxidantes, entre otras funciones, ayudan en los procesos de desintoxicación. En especial, la vitamina C estimula las funciones cerebrales e inmunitarias y es indispensable en la absorción del hierro. Nutrientes Antioxidantes Complex (Terranova) que incluye té verde, Pycnogenol 30 mg (HealthAid), Semilla de uva (Resolife™) (HealthAid).

5-HTP (HealthAid): El triptófano es el precursor de la serotonina. La serotonina es importante para un correcto funcionamiento del cerebro ya que su presencia induce al relax, sueño reparador y modula los cambios de humor.

L-Teanina (HealthAid): Este aminoácido aumenta la agudeza mental, incita a la relajación sin causar somnolencia, mejora la concentración, reduce la tensión y la ansiedad y mejora la calidad del sueño.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.