

[TENDENCIAS]

No logro concentrarme: ¿Puede ser déficit atencional?

Problemas en las funciones ejecutivas pueden ser síntoma de Trastorno por Déficit Atencional con Hiperactividad (TDAH). Si bien este trastorno se desarrolla en la infancia, la prevalencia en el adulto puede llegar al 4,4% y, en algunos casos, puede ser diagnosticado en un padre o madre al mismo tiempo que en el niño o niña.

Redacción

La falta de concentración puede deberse a varios factores, puede ser consecuencia de cansancio o fatiga, mal dormir, entre otros. Pero ¿qué pasa cuando la falta de concentración está asociada a síntomas como impulsividad e inquietud, y esta situación empieza a interferir en la vida diaria? Allí es cuando se sospecha que puede haber un trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH).

Existen mitos en relación al diagnóstico de déficit atencional en el adulto, puesto que muchos creen que es un trastorno del desarrollo en la niñez. La realidad es que un 60-85% de niños con TDAH continúan cumpliendo criterios diagnósticos en la adolescencia y en un 78% el trastorno persiste en la edad adulta. (2)

“Los psiquiatras de adultos generalmente descubrimos que los pacientes tienen déficit atencional luego de tratar de compensar otros trastornos, tales como ansiedad, depresión, o trastornos por abuso de sustancias. Al construir la historia que está detrás de esas patologías mayores, encontramos la preexistencia de este cuadro”, dice el Dr. Rodolfo Philippi, psiquiatra de adultos y director de la Sociedad Médica Psifam.

VIVIR CON TDAH

La prevalencia del TDAH en el adulto puede llegar al 4,4%. (1) En esta etapa de la vida, el TDAH puede llevar a relaciones inestables, mal desempeño en el trabajo o en los estudios, baja autoestima y



“ Los psiquiatras de adultos generalmente descubrimos que los pacientes tienen déficit atencional luego de tratar de compensar otros trastornos, tales como ansiedad, depresión, o trastornos por abuso de sustancias”

Rodolfo Philippi, psiquiatra de adultos y director de la Sociedad Médica Psifam.

otros problemas.

“Pueden ser personas con muchísima flexibilidad creativa y buen sentido del humor, pero que tienen dificultad en el desarrollo de su potencial, por presentar problemas en las funciones ejecutivas”, dice el Dr. Philippi.

De acuerdo con el especialista, las funciones ejecutivas son las que permiten realizar actividades mentales complejas como planificar, organizar, guiar, revisar, regularizar y evaluar el comportamiento necesario para alcanzar metas. (3)

Esto implica además tener la capacidad de iniciar la actividad, mantener la atención, modificar el foco en función de las necesidades de la tarea, mantener el esfuerzo, controlar la frustración y modular las emociones.

“Las personas con TDAH también tienen problemas con la memoria de trabajo, que es la capacidad de almacenar temporalmente una información en la memoria inmediata para utilizarla cuando es necesario. (4) Por ejemplo, recordar una conversación, asociar un dato nuevo con la memoria de largo plazo, y mantener un dato en la mente mientras se realiza otra actividad”, explica el Dr. Philippi.

También puede haber problemas en la secuenciación de las tareas; es decir, realizar acciones de manera ordenada, terminarlas y seguir con las siguientes para lograr un resultado.

¿Cómo mantener la atención y la rutina diaria y no frustrarse?

La Dra. Milagro Sosa, Di-



rectora Médica de Abbott, recomienda consultar a tu médico si cualquiera de las habilidades mencionadas se ve afectada e interrumpe constantemente tu ritmo de vida.

“El tratamiento tiene tres grandes pilares: el primero es el que la persona

logre tener hábitos saludables, como tener un sueño nocturno reparador y evitar el consumo problemático de sustancias y alcohol. El segundo es el manejo de su caso mediante terapia farmacológica recomendada por su médico tratante. Y el tercero es contar con el

apoyo de psicoterapia”, indica la Dra. Sosa.

Siguiendo un tratamiento multimodal, basado en estos tres pilares, las personas adultas pueden manejar los síntomas del trastorno por déficit atencional y mantener su calidad de vida. 🌱