

## PROCRASTINACIÓN, IMPULSIVIDAD Y 'CAOS MENTAL', LAS SEÑALES DEL TDAH QUE PASAN DESAPERCIBIDAS EN ADULTOS

- Muchos adultos viven con TDAH sin saberlo, confundiendo sus síntomas con estrés, ansiedad o falta de organización.



Durante décadas, el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) ha estado estrechamente vinculado a la infancia, especialmente a niños con dificultades en el entorno escolar. Sin embargo, esta visión parcial ha contribuido a que miles de adultos convivan con síntomas sin diagnóstico ni tratamiento adecuado.

Hoy se sabe que el TDAH no desaparece con la edad. Entre un 15% y un 25% de los niños diagnosticados mantienen el cuadro completo en la adultez, mientras que hasta un 60% continúa presentando síntomas residuales que afectan significativamente a su vida diaria.

El Dr. Pedro García-Parajuá, jefe del nuevo Servicio de Psiquiatría de Olympia Quirónsalud, advierte de que “el gran problema del TDAH en adultos es que no siempre se manifiesta como falta de atención evidente, sino como una dificultad global para regular el tiempo, la motivación, las emociones y la conducta”.

En adultos, el TDAH adopta formas más sutiles, pero igualmente incapacitantes. La procrastinación constante, la dificultad para iniciar tareas o la sensación persistente de no haber alcanzado el propio potencial son algunas de las señales más frecuentes.

“Muchos pacientes describen una vida marcada por altibajos: momentos de gran productividad seguidos de bloqueos importantes. Esto no responde a falta de capacidad, sino a problemas en la autorregulación”, explica el Dr. García-Parajuá.

También es habitual una baja tolerancia a la frustración, reacciones emocionales intensas y una inquietud interna constante, más que una hiperactividad física visible.

## Impacto en la vida personal y profesional

El TDAH en adultos suele manifestarse en tres grandes áreas: desorganización, impulsividad e inquietud interna. Estas dificultades pueden traducirse en olvidos frecuentes, problemas para planificar o una sensación de “caos mental”.

En el ámbito de la impulsividad, pueden aparecer decisiones precipitadas tanto en el trabajo como en la vida personal. “No se trata de falta de juicio, sino de dificultades en la inhibición conductual y en la gestión del tiempo y las emociones”, señala el especialista.

El impacto puede ser significativo: conflictos de pareja, inestabilidad laboral, estrés crónico o sensación de incompreensión.

Según el Dr. García-Parajuá, uno de los aspectos más relevantes es la relación entre TDAH no diagnosticado y ansiedad. Muchos adultos acuden a consulta por síntomas ansiosos que, en realidad, son consecuencia de años de desorganización y sobreesfuerzo.

“En muchos casos, la ansiedad no es el problema principal, sino la reacción a vivir constantemente con la sensación de ir por detrás de las obligaciones”, afirma el doctor. Identificar correctamente el origen permite un abordaje más eficaz, ya que el tratamiento del TDAH suele reducir también la ansiedad asociada.

Tal y como indica el especialista, el TDAH no tratado puede tener un profundo impacto psicológico. Es frecuente encontrar baja autoestima, sentimientos de incompetencia y dificultades en las relaciones personales. Además, existe una mayor prevalencia de trastornos de ansiedad, depresión o conductas adictivas. “Una historia de fracasos cotidianos no explicados termina afectando a la forma en la que la persona se percibe a sí misma”, apunta el jefe de Servicio de Psiquiatría de Olympia Quirónsalud.

## Diagnóstico diferencial y tratamiento

Diferenciar el TDAH de otros trastornos como la ansiedad o la depresión es clave. A diferencia de estos, el TDAH tiene un inicio temprano y un curso persistente a lo largo de la vida. El tratamiento suele combinar medicación —principalmente estimulantes— con psicoterapia, especialmente terapia cognitivo-conductual. “La medicación ayuda a mejorar la atención y la autorregulación, pero la psicoterapia enseña cómo manejar el día a día”, explica el Dr. García-Parajuá.

A pesar de los años sin diagnóstico, los expertos insisten en que siempre es buen momento para intervenir. “Nunca es tarde para comprender qué está pasando. Para muchos pacientes, el diagnóstico supone un alivio: deja de ser una cuestión de esfuerzo y pasa a entenderse como una condición con base neurobiológica”, concluye el Dr. García-Parajuá.