El Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz reúne a pacientes, familiares y especialistas en una jornada sobre el trastorno en la edad adulta

LOS EXPERTOS ADVIERTEN QUE EL TDAH PUEDE PASAR INADVERTIDO DURANTE DÉCADAS Y AFECTAR TAMBIÉN A LAS PERSONAS MAYORES

- **El trastorno afecta aproximadamente al 3-5% de los adultos y puede permanecer sin diagnosticar cuando sus manifestaciones no encajan con el estereotipo de la hiperactividad infantil**

- **Las dificultades persistentes para organizar responsabilidades, gestionar el tiempo, cumplir plazos o finalizar tareas deben valorarse atendiendo a la trayectoria de la persona desde etapas tempranas de la vida**

- **El encuentro, celebrado con la colaboración de AMATDAH, incluyó un espacio de debate en el que cerca de 150 asistentes compartieron más de un centenar de dudas y preguntas**



Llegar a la edad adulta sin un diagnóstico de trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) no significa haber dejado atrás sus consecuencias. Algunas personas han convivido durante décadas con dificultades para organizarse, mantener la atención o controlar la impulsividad, sin conocer su origen.

Esta realidad centró la jornada “TDAH en la edad adulta: comprender, tratar y resolver dudas”, recientemente celebrada en el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, con la colaboración de la Asociación Madrileña de Adultos con TDAH (AMATDAH). “Que una persona llegue a la edad adulta sin un diagnóstico de TDAH no significa que sus dificultades hayan comenzado en ese momento. En ocasiones lleva toda una vida conviviendo con ellas y buscando formas de compensarlas”, explica el Dr. Pablo Agüero Rabes, especialista del Servicio de Neurología del hospital madrileño.

Según señala el neurólogo, se estima que el trastorno afecta aproximadamente al 3-5 por ciento de los adultos. Sin embargo, una proporción importante no ha recibido un diagnóstico. La identificación del TDAH con la infancia y con problemas evidentes de conducta ha contribuido a que otros perfiles del trastorno pasen inadvertidos.

En ocasiones, las dificultades solo se reconocen cuando aumentan las exigencias personales o profesionales y las estrategias de compensación dejan de ser suficientes.

Más allá de los despistes

La diferencia respecto a las distracciones ocasionales está en la persistencia de las dificultades y en su repercusión significativa sobre la vida cotidiana. Los problemas para gestionar el tiempo, cumplir plazos, terminar tareas u organizar responsabilidades pueden afectar al trabajo, a las relaciones personales y a la autoestima. En los adultos, además, la hiperactividad puede manifestarse como una inquietud interna.

El rendimiento académico o profesional tampoco permite descartar por sí solo el trastorno. “Que alguien funcione bien no significa necesariamente que hacerlo no le esté suponiendo un esfuerzo desproporcionado”, advierte el Dr. Pablo Agüero, quien recuerda que algunas personas desarrollan estrategias muy eficaces para compensar sus dificultades.

Para establecer el diagnóstico resulta esencial reconstruir una trayectoria que se remonte a etapas tempranas de la vida y valorar otras posibles explicaciones. No se trata de atribuir al TDAH cualquier problema de concentración, sino de comprender qué le ocurre a cada paciente.

Una atención que acompañe al envejecimiento

La jornada abordó también la situación de las personas mayores, en quienes resulta especialmente importante distinguir las manifestaciones de un TDAH de larga evolución de problemas cognitivos adquiridos. Con los años, pueden hacerse más visibles dificultades que antes se compensaban, pero cualquier cambio nuevo requiere una valoración cuidadosa.

“Durante mucho tiempo el TDAH se ha estudiado fundamentalmente en niños y adultos jóvenes. Sin embargo, también existen personas de 60, 70 u 80 años con TDAH nunca diagnosticado”, señala el Dr. Agüero. Conocer cómo han funcionado a lo largo de su vida y observar la evolución de los síntomas ayuda a orientar esa valoración.

El abordaje puede combinar tratamientos farmacológicos, estimulantes o no estimulantes, con intervenciones psicológicas, psicoeducación y estrategias de organización y adaptación del entorno. Un diagnóstico adecuado y un tratamiento individualizado pueden mejorar el funcionamiento cotidiano, el bienestar y la calidad de vida, incluso cuando el reconocimiento llega a una edad avanzada.

El encuentro reunió a cerca de 150 asistentes entre las modalidades presencial y online, principalmente pacientes y familiares, que compartieron más de un centenar de dudas y preguntas. Junto al Dr. Agüero, también intentaron arrojar luz sobre ellas los otros dos participantes en la jornada: el psicólogo Javier Estévez, director clínico de Unidad Focus Madrid y el Dr. Rafael Ángel Baena Mures, psiquiatra del Hospital Universitario Fundación Alcorcón; moderados los tres por Carlos Tarragona, presidente de AMATDAH, quien puso el acento en la coordinación entre profesionales de Psicología, Psiquiatría y Neurología.