

LA EXPERIENCIA DEL TDAH NO SE BASA COMPLETAMENTE EN LA GENÉTICA

Cómo Tratar El TDAH En Adultos: Una introducción sobre medicamentos y terapias

Por Lázaro Castillo, Jr.
lcastjr@outlook.com

REPERCUSIONES DEL TDAH



CUANDO YO ERA NIÑO en la década de 1980, las personas que conocía con trastorno por déficit de atención/hiperactividad eran niños hiperactivos que iban a la enfermería de la escuela a la hora del almuerzo para obtener su medicamento. Muchas personas asumieron que estos niños "superarían" sus síntomas cuando fueran adolescentes o adultos.

Durante la mayor parte de los más de 200 años de historia de la condición que ahora conocemos como TDAH, se consideró un trastorno infantil. Los especialistas comenzaron a reconocer más ampliamente que el TDAH también puede afectar a los adultos solo en la década de 1990, cuando la evidencia científica mostró que algunas personas continúan experimentando síntomas de TDAH en la edad adulta y que puede afectar profundamente sus vidas.

En los últimos 30 años, el TDAH en adultos ha pasado de ser apenas reconocido a un trastorno bien establecido con opciones de tratamiento basadas en la evidencia. En mis 20 años de estudio y tratamiento del TDAH en adultos, ha sido emocionante presenciar y, en cierta medida, contribuir a los avances en el tratamiento basado en evidencia para el TDAH en adultos realizado por investigadores de todo el mundo.

VIVIR CON TDAH

El TDAH es un trastorno con síntomas de falta de atención, como distracción y desorganización. También puede incluir hiperactividad e impulsividad en algunos, pero no en todos los individuos. El TDAH comienza en la niñez y causa problemas en la escuela, el trabajo y las relaciones sociales. Un estudio estima que alrededor del 3,4 por ciento de los adultos en todo el mundo cumplen los criterios para el TDAH, y el reconocimiento del TDAH en niñas y mujeres ha aumentado en los últimos años. Los síntomas del TDAH son familiares y están relacionados con el funcionamiento de regiones específicas del cerebro.

Pero la experiencia del TDAH no se basa completamente en la genética. El entorno de una persona puede influir en la cantidad de problemas que el TDAH causa en su vida diaria. Debido a que los síntomas del TDAH se superponen con los de otras afecciones, como la depresión y los trastornos de ansiedad, es necesaria una evaluación profesional cuidadosa de varios pasos para diagnosticarlo con precisión.

No hay duda de que vivir con TDAH presenta desafíos reales y persistentes. Pero hoy, los adultos con TDAH tienen mayor acceso a la información y más opciones de tratamiento basadas en evidencia. Y existen razones científicamente respaldadas para el optimismo y la esperanza acerca de un tratamiento eficaz para el TDAH en adultos.

Hasta la fecha, las principales estrategias para controlar el TDAH en adultos son la medicación y un tipo de terapia denominada terapia cognitiva conductual para el TDAH en adultos. La evidencia actual apunta a que la medicina es más efectiva para reducir los síntomas del TDAH en adultos que la terapia, pero la base de investigación para la terapia del TDAH está creciendo. Y debido a que funcionan de diferentes maneras, la medicación y la terapia pueden considerarse herramientas complementarias en la caja de herramientas del TDAH en adultos.

Los medicamentos más utilizados para tratar el TDAH se denominan estimulantes.

Puede parecer extraño que se prescriban medicamentos llamados estimulantes para un trastorno que puede implicar hiperactividad. Los medicamentos estimulantes para el TDAH

funcionan aumentando la disponibilidad de las sustancias químicas cerebrales dopamina y norepinefrina en las regiones del cerebro asociadas con la atención y la autorregulación. Los medicamentos estimulantes, cuando se toman por vía oral según lo prescrito, son relativamente seguros y es poco probable que sean adictivos.

Los dos tipos principales de medicamentos estimulantes son el metilfenidato, que se vende con marcas como Ritalin y Concerta, y los estimulantes de la familia de las anfetaminas, como la lisdexanfetamina, que tienen las marcas Adderall y Vyvanse. Ritalin y Adderall son formulaciones de acción más corta, generalmente de cuatro a seis horas, mientras que Concerta y Vyvanse están diseñadas para funcionar hasta aproximadamente 12 horas.

Los efectos secundarios comunes de los estimulantes pueden incluir reducción del apetito y pérdida de peso, así como dolores de cabeza o problemas para dormir si se toman demasiado cerca de la hora de acostarse. Además, es posible que a las personas con problemas cardíacos no se les receten estos medicamentos porque pueden causar un aumento leve de la frecuencia cardíaca y la presión arterial.

Los medicamentos no estimulantes que se usan para tratar el TDAH en adultos incluyen la atomoxetina, que aumenta el neurotransmisor cerebral norepinefrina, y el bupropión, un fármaco antidepresivo que a veces se usa para tratar el TDAH y que aumenta tanto la dopamina como la norepinefrina.

Un análisis reciente encontró que estos cuatro tipos de medicamentos redujeron los síntomas del TDAH mejor que un placebo o una "píldora de azúcar" durante aproximadamente 12 semanas. Los medicamentos a base de anfetaminas funcionaron mejor en general para los adultos, y el metilfenidato, el bupropión y la atomoxetina parecieron funcionar un poco menos bien, pero con pocas diferencias entre ellos. Desafortunadamente, muy pocos estudios han seguido a los pacientes durante períodos de tiempo más prolongados, por lo que no está claro si estos resultados positivos persisten.

Varios estudios que utilizan conjuntos de datos de atención médica ofrecen información intrigante sobre los posibles efectos positivos de los medicamentos para las personas en entornos de la vida real. Estos estudios encontraron una relación entre las recetas de medicamentos para el TDAH y tasas más bajas de depresión, accidentes automovilísticos, eventos relacionados con el suicidio y eventos negativos relacionados con el abuso de sustancias. Aunque no es definitiva, esta investigación apunta hacia los efectos positivos de los medicamentos para el TDAH más allá de la simple reducción de los síntomas.

Los medicamentos no son la opción correcta para todos. Algunas personas tienen efectos secundarios desagradables o encuentran que los medicamentos no son efectivos. Debido a que todavía no hay forma de predecir qué medicamento funcionará para qué paciente, los adultos

con TDAH deben estar preparados para trabajar en estrecha colaboración con su médico para probar diferentes tipos de medicamentos y dosis para encontrar el que proporcione el equilibrio adecuado de efectos positivos con efectos secundarios mínimos. La conclusión es que, aunque los medicamentos no son una solución perfecta, los medicamentos son una parte importante de la caja de herramientas de tratamiento para muchos adultos con TDAH.

Mientras que los medicamentos tratan el TDAH “desde adentro hacia afuera”, la terapia especializada para el TDAH funciona “desde afuera hacia adentro” al ayudar a los clientes a aprender habilidades y estructurar sus entornos para reducir el impacto negativo del TDAH en sus vidas.

En la terapia cognitivo-conductual, los clientes trabajan con un terapeuta para comprender la interacción entre sus pensamientos, sentimientos y acciones y aprenden habilidades para hacer frente a los problemas y alcanzar metas importantes. Existen diferentes estilos de terapia cognitiva conductual basados en el problema que el cliente quiere trabajar. Estos tratamientos se basan en la evidencia y, al mismo tiempo, se adaptan a cada cliente individual.

En las últimas dos décadas, los investigadores han comenzado a desarrollar y probar terapias cognitivo-conductuales específicamente para adultos con TDAH.

Estas terapias especializadas ayudan a los clientes a integrar las habilidades de organización y administración del tiempo en sus vidas. También suelen ayudar a las personas a incorporar estrategias para aumentar y mantener la motivación para completar tareas y combatir la procrastinación.

La mayoría de las terapias cognitivo-conductuales enseñan a los clientes a ser conscientes de los efectos de sus patrones de pensamiento sobre las emociones y las acciones para que los pensamientos no útiles tengan menos influencia. Mientras que la terapia para la depresión y la ansiedad tiende a centrarse en pensamientos demasiado negativos, la terapia para el TDAH a veces se enfoca en pensamientos demasiado positivos o demasiado optimistas que a veces pueden causar problemas a los clientes.

Vea en este vídeo: [¿qué nos dice otros especialistas sobre el TDAH?](#)

Otro vídeo más explícito: [Trastorno Neuro psicobiológico](#)

RAZONES PARA EL OPTIMISMO

En 2017, mis colegas y yo realizamos un metanálisis, un tipo de estudio que resume cuantitativamente los efectos de múltiples estudios. Usando datos de 32 estudios y hasta 896 participantes, encontramos que, en promedio, los adultos con TDAH que participaron en la terapia cognitiva conductual vieron reducciones en sus síntomas de TDAH y mejoras en su funcionamiento.

Sin embargo, los efectos tendieron a ser menores que los observados con la medicación. La terapia cognitiva-conductual pareció tener efectos más fuertes sobre los síntomas de falta de atención que sobre los hiperactivos-impulsivos, y los efectos no dependieron de si los participantes ya estaban tomando medicamentos.

Si bien la terapia cognitiva-conductual para el TDAH en adultos parece ser una opción prometedora para el tratamiento del TDAH, desafortunadamente puede ser difícil encontrar un terapeuta. Debido a que la terapia dirigida al TDAH en adultos es relativamente nueva, se ha capacitado a menos terapeutas en este enfoque. Sin embargo, los manuales para terapeutas y libros de trabajo para clientes están disponibles para aquellos interesados en esta opción de tratamiento. Y la telesalud puede hacer que estos tratamientos sean más accesibles.

Y como ha sido el caso de otras formas de terapia cognitivo-conductual, las intervenciones de salud electrónica, como la terapia proporcionada por aplicaciones, podrían llevar el tratamiento directamente a la vida diaria de las personas con TDAH.

Se vislumbran formas más específicas de terapia para el TDAH, incluidos enfoques específicos para las necesidades de los estudiantes universitarios con TDAH.

FUENTES: Este artículo fue publicado originalmente en The Conversation por Laura E. Knouse en la [Universidad de Richmond](#). Colección de datos de Psicología Anormal y Social en la [Universidad del Oeste de Georgia](#)

Publicación en [Semanario Acción](#)

Otros temas relacionados con [TDAH](#)