

No sólo un problema de niños

Sábado, 17 de diciembre de 2005
Ana Labrin-García

Ahora se sabe que los adultos también pueden padecer de un trastorno que les impide organizarse y realizar las tareas más simples

Mucho se ha hablado acerca del trastorno o desorden de déficit de atención (ADD), pero pocos saben en qué consiste y quiénes lo padecen.

Se creía erróneamente que sólo se daba en los niños y que éstos lo superaban al llegar a la edad adulta, pero ahora se sabe que el ADD —también conocido como trastorno o desorden de déficit de atención e hiperactividad, o ADHD— es un tema que puede afectar a los adultos.

“EL ADD es un desorden neurobiológico que aparece en el *Manual de diagnóstico y estadísticas de desórdenes mentales* y es reconocido por el Centro de Control de Enfermedades (CDC) y el Instituto Nacional de Salud Mental como un asunto importante de salud para adultos y niños por igual”, dice a *La Opinión* Jennifer Koretsky, experta en monitoreo de este padecimiento. En los adultos el problema se refiere a la incapacidad de organizar y realizar las tareas diarias más simples.

“La forma en que afecta la vida es a través de una serie de retos que experimenta la persona adulta afectada con ADD, la mala administración del tiempo es uno de ellos. Los adultos con ADD padecen mucho para poder cumplir con todo lo que tienen que hacer durante el día, llegar a las citas a tiempo, por ejemplo”, dice esta experta.

Según Koretsky, a quien también se le diagnosticó ADD, los síntomas tienen que haber estado presentes desde la niñez. “Puedo decir que hay expertos que ahora dicen que si un niño tiene una vida muy estructurada, con padres muy estrictos que establecen horarios y tareas [hay un momento para hacer la tarea, otro para almorzar, para ir a la cama, etc.], entonces no se nota el padecimiento. Sin embargo, cuando se deja la casa paterna y esa estructura ‘se derrumba’, quizá de repente el ADD tiene más efecto en uno”.

Tratamientos

“Definitivamente, la medicación es una opción. En mi experiencia, muchos adultos dicen: ‘Cuando tomo la medicina, es como ponerme un par de anteojos cuando no puedo ver, porque todos los problemas parecen estar bien enfocados; todo se aclara con el

medicamento”, dice Koretsky. Sin embargo, la Asociación del Desorden de Déficit de Atención (ADDA) indica que sólo la medicina no puede enseñar al paciente cómo compensar los conocimientos de la vida que nunca fueron adquiridos. Es decir, la gente adquiere conocimientos sociales y buenas costumbres durante la niñez. Se supone que el comportamiento social adecuado está ya establecido para cuando el paciente ingresa en la adolescencia o cuando es un adulto joven. Desafortunadamente, el niño que padece de ADD no aprende comportamientos sociales adecuados a la edad y la brecha entre lo que se espera que sepa y lo que sabe se va anchando conforme va creciendo y entra en la edad adulta.

Otra forma de tratamiento es la terapia, que aplican profesionales de la salud como psiquiatras, psicólogos o trabajadores sociales clínicos. De acuerdo con Koretsky, la terapia se aplica porque a menudo la gente a la que se diagnostica ADD por primera vez tiene un cierto sentimiento de tristeza, de que si hubiera sabido antes de este padecimiento, habría podido recibir la ayuda que necesitaba y tendría ahora más éxito y sería mucho más feliz. Es decir, la ayuda de esos profesionales puede brindar al paciente el apoyo apropiado con los problemas terapéuticos que con frecuencia acompañan a esta condición.

Una tercera forma de tratamiento es la que aplica Koretsky en su programa de monitoreo (*coaching*), que sería complementario de la terapia. “En algunas ocasiones, este método sigue a la terapia. Cuando se explora todo lo que se tiene que hacer en la vida, con lo que se tiene que batallar todo el tiempo, la gente piensa: ‘¿Qué viene después?’. El monitoreo puede ayudar a encontrar lo que viene y cómo se llega ahí. Una vez que se comprende lo que es ADD y cuál es la historia familiar de este padecimiento, pero se sigue teniendo problemas para enfocarlo, para administrar el tiempo, para permanecer organizado, entonces llega el monitoreo, que puede ayudar a llevar la vida al nivel siguiente”.

“Yo conocí el monitoreo cuando se me diagnosticó ADD, ya siendo adulta, y pasé por todo el proceso con el médico y el terapeuta, para después pasar al monitoreo. En el programa de monitoreo, lo que noto es que la gente con ADD tiende a apreciar realmente la oportunidad de conectarse con otras personas que lo padecen”.

“Si uno es adulto y tiene ADD ha escuchado toda la vida: ‘Eres flojo, si realmente quisieras hacer algo, lo harías; si te aplicaras un poco más, podrías tener más éxito’. Hay muchas cosas negativas, pero en mi grupo de monitoreo una de las cosas que me llamaron la atención fue la atmósfera de grupo, la conexión con la que se puede interactuar con otra gente que comprende lo que es tratar muy duro de prestar atención en una reunión y simplemente no poder hacerlo; tratar de llegar a una cita a tiempo y siempre llegar 10 minutos tarde, independientemente de lo mucho que uno se esfuerce”, enfatiza esta experta.

En el programa de monitoreo que dirige Koretsky, que se inicia el 16 de enero, se ofrecen sesiones en un ambiente de grupo. En Nueva York, donde reside esta experta, las clases se dan en persona, pero para otros estados se ofrecen por medio de conferencias telefónicas y se discuten los retos y estrategias para controlarlos, se da a la gente el poder de pensar que puede controlarlos.

La mayoría de personas que participa en programas como el de Koretsky ya ha recibido el diagnóstico de sus médicos y éstos han sugerido recibir ayuda de monitores (*coaches*) o, si no se les ha diagnosticado ADD, tienen sospechas de padecerlo. De cualquier manera, saben que las técnicas que se les enseña en estos programas les van a ser de ayuda.

En mujeres

La experiencia del trabajo de Koretsky con latinos, mayormente mujeres, indica que un problema que enfrenta la mujer latina que padece ADD radica en las obligaciones culturales y expectativas que sienten muchas de ellas de anteponer las responsabilidades de la familia a las suyas.

“Cuidan de toda la familia, que por lo general es numerosa, y todo viene antes que ellas; dejan sus necesidades en segundo plano y, cuando uno tiene ADD, esto puede ser algo realmente peligroso, porque se está ocupada cuidando de los demás, pero por dentro se está luchando y la poca concentración que se tiene se dedica a otras cosas. Entonces, ¿qué

recibe en la vida? Ése es un gran reto”.

“No he trabajado con ningún hombre latino, pero sí con muchas mujeres de ese grupo étnico y éste parece ser el reto principal que enfrenta la mujer latina con ADD”, señala Koretsky, y agrega: “Es maravilloso que se dé la compasión, la sensibilidad, pero necesitan alguien que les diga: ‘Puedes ser mucho más útil o efectiva para tu familia si dedicas tiempo a ti misma y cuidas de ti primero’”.

Metas

Koretsky resume en dos sus metas en este tratamiento:

1) Conectarse con otras personas que le comprendan. Es muy útil para la gente que ha estado aislada toda su vida por este padecimiento.

2) Llegar a saber cómo afecta personalmente el ADD. La mayoría de personas piensa en esta condición como la hiperactividad que hace que uno “se suba por las paredes”, y ésa no es la forma en que se presenta; es diferente en cada persona: unas pueden tener problemas con la administración de su tiempo, otras con permanecer tranquilamente sentadas en una reunión. Una vez que se sabe cómo afecta, el siguiente paso es encontrar ayuda para superar el problema.

¿Cómo saber si se tiene ADD?

“Lo primero que se debe hacer es someterse a una evaluación; eso es importante. La puede realizar un psiquiatra, un psicólogo, pero se debe tener el cuidado de buscar a alguien con experiencia en este campo; de lo contrario, si no se sabe lo que se está buscando, puede que no se llegue al diagnóstico correcto. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ofrece un enlace en internet —www.add.org/pdf/who_screening.pdf— donde puede encontrar un cuestionario que se responde y si se alcanza un cierto puntaje, se sugiere que la persona se someta a evaluación”, comenta Koretsky.

Nota de La Opinión