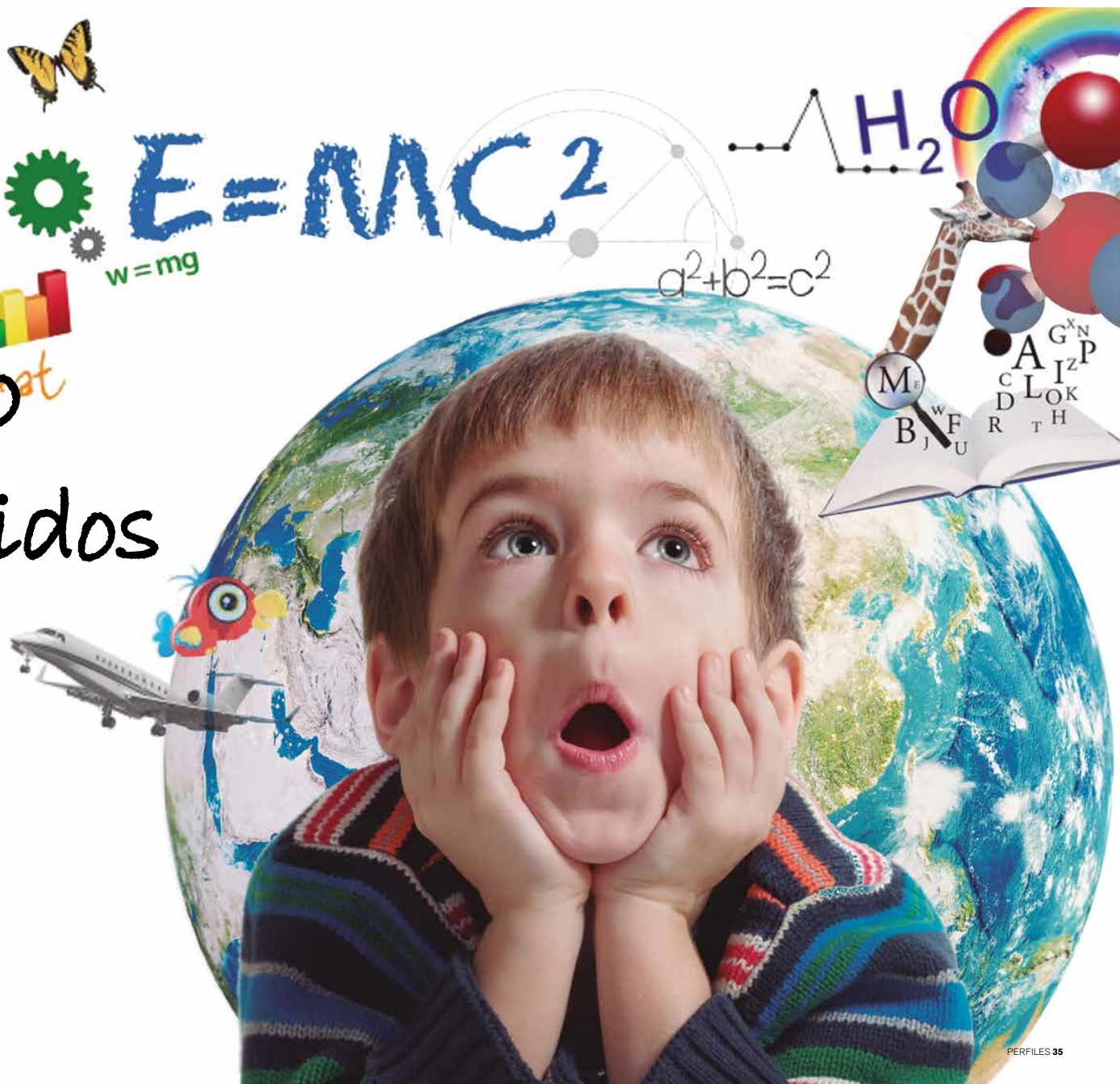


TDAH: el trastorno de los incomprendidos

“¡Nuestro hijo nos desespera! Le pides que se vista, le preparas la ropa y, cuando vuelves a los 20 minutos, todavía no se ha quitado ni la camiseta del pijama”, describen con angustia unos padres al tutor de su hijo. Entre un dos y un cinco por ciento de los menores en España sufren TDAH, un trastorno que, si no tiene diagnóstico y tratamiento temprano, puede llegar a ser devastador.

Ignacio Santa María



Para terminar de arreglar las cosas, el profesor responde a esos padres: "Con lo inteligente que es podría sacar todo sobresalientes, pero se pasa el día sin atender en clase, molestando a sus compañeros y no entrega nunca la tarea que le mando para casa". En el coche, de vuelta a casa, los padres se desahogan: "¡Es un vago y un caradura! Mira, en cambio cómo se concentra durante horas con los videojuegos y con las cosas que le interesan o que le gustan". Una vez en casa, la bronca está asegurada. Podríamos estar hablando de uno de los millones de casos de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) que existen en el mundo. El TDAH es una patología psiquiátrica que padece entre un dos y un cinco por ciento de la población infantil, según la Federación Española de las Asociaciones dedicadas a esta patología. "Confundimos con vagancia y pereza este síndrome, y el niño no tiene la culpa, sencillamente no puede hacerlo. Sin embargo, en aquello en lo que enfoca su atención, tiene la capacidad de hacerle un cómic con un

"CONFUNDIMOS CON VAGANCIA Y PEREZA ESTE SÍNDROME, PERO EL NIÑO NO TIENE LA CULPA"

guión que no te lo hace ni Ibañez, y entonces dices... ¿Pero aquí que está pasando? ¡Está pasando que tiene un trastorno idemonio!". Con esta contundencia se expresa toda una autoridad en la materia. Se trata de Emilio Garrido Landívar, catedrático de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos en la Universidad Pública de Navarra, quien además ha tratado en su consulta a más de 9.000 niños con TDAH a lo largo de casi 40 años.



Este trastorno se caracteriza por la falta de atención, concentración e inconstancia en tareas largas o farragosas.

Garrido, autor de '500 preguntas y respuestas sobre hiperactividad (TDAH)' (Ed. Eunate), ha sido uno de los pioneros en el mundo en investigar el trastorno: "En los 80, cuando iniciamos este camino, decíamos: "Tienen capacidad, pero no va por el canal que debe, sino que continuamente va desbordándose, por tanto, no se concentra en donde queremos y por eso no aprenden". Por ello, este trastorno se caracteriza por la

falta de atención, concentración, inconstancia en tareas largas o farragosas, síntomas que contrastan con el excesivo interés hacia actividades que reportan placer inmediato o en querer hacer muchas actividades distintas al mismo tiempo.

Para toda la vida
"El TDAH es un trastorno con el que se nace y con el que se vive de forma continuada a

Apoyo psicopedagógico

La medicación, en cualquier caso, tiene que ser complementaria con una terapia psicopedagógica que al niño le permita empezar a aprender pautas, controlar tiempos y gestionar emociones. "Al pobre hiperactivo le obligan a hacer 30 problemas de Matemáticas. No: con que haga uno o dos y los haga bien, vale", sostiene el catedrático navarro. Y explica: "Si le pones 30 ejercicios, el niño hiperactivo, que es muy listo y su cerebro va mucho más rápido que el de los normales, los hará al 'tún-tún' para terminar antes, y le saldrán mal", ejemplifica Garrido quien añade que la mejor manera de con-

trolar la dopamina es hacerle cambiar de actividad cada poco tiempo y que esta sea muy diversa. "Este niño necesita llevar una disciplina consensuada con sus padres y con el profesor para que, en el poco tiempo en que es capaz de concentrarse, haga la labor que a otro alumno le cuesta una hora". Todos los profesionales están de acuerdo en que hay que controlar el tiempo de las actividades que recompensan al paciente con un placer inmediato y liberan dopamina de manera natural: videojuegos, móviles, etc... Es lo que en el argot médico se conoce como el 'hiperfoco'.

La doctora Juncal Sevilla advierte de que "los videojuegos son tremendamente adictivos y no es de extrañar que un cerebro que funciona por la rapidez del estímulo-respuesta y que tiene dificultades en el control del tiempo y de los impulsos sea más vulnerable al consumo excesivo de estos dispositivos". El catedrático Garrido confirma estos temores: "Hay videojuegos que están haciendo estragos en nuestros niños hiperactivos. Tienen que jugar, pero no pueden estar 10 horas haciéndolo".



El doctor Emilio Garrido Landívar se refiere a los chicos hiperactivos como "nuestros niños" o "mis hijos". Después de haber dedicado su vida a estos más de 9.000 menores, dice con ternura que su mayor satisfacción es enterarse de que, en un altísimo porcentaje, han podido hacer una carrera universitaria, "no porque la carrera universitaria nos dé algo más que uno no desee, sino porque he demostrado a la sociedad, desde un hospital humilde, que un niño hiperactivo no es un ganso ni un perezoso, es un niño que padece un trastorno, pero que tiene un corazón tan grande, una generosidad tan espectacular y una actividad tal que te estimula constantemente a alcanzar nuevos horizontes". Eso sí, advierte de que es capaz de hacer cualquier cosa, hasta una ingeniería, "pero no según nuestros tiempos, sino según lo que él necesita".

lo largo de la vida", dice la psiquiatra Juncal Sevilla, que compagina el tratamiento de pacientes en la Fundación Jiménez Díaz y en el Hospital Ruber Internacional con la docencia en la Universidad Autónoma de Madrid (UAM). Sevilla sostiene que el síndrome no aparece de repente por causas externas, tiene un componente hereditario. "No obedece, como se sigue diciendo hoy en día a que los padres no 'sepan' educar a sus hijos. Muy al contrario, la crianza y la educación de un niño o adolescente con TDAH es una tarea extremadamente compleja que a los padres les puede llegar a desbordar, tanto más si alguno de ellos también padece el trastorno".

EL TDAH ES UN TRASTORNO CON EL QUE SE NACE Y CON EL QUE SE VIVE DE FORMA CONTINUADA

El catedrático de la UNAV explica que la dopamina, un neurotransmisor presente en nuestro cerebro, es fundamental para entender el TDAH. "El núcleo accumbens nos premia por las cosas que hacemos bien y nos castiga por las que no hacemos bien. Y lo hace a base de liberar esa dopamina o negarnosla".

Un gran desconocido
Aunque se descubrió hace muchas décadas, el TDAH es a menudo ignorado, infravalorado o confundido con otras patologías en incluso con una simple falta de interés. Desgraciadamente, y de forma casi incomprensible, hay un amplio sector de la profesión que sigue negando la evidencia científica sobre este trastorno, aunque existe literatura médica ▶



Entre un dos y un cinco por ciento de los menores en España sufren TDAH.

► sobre el TDAH muy amplia y rigurosa.

"A día de hoy, en medicina seguimos manejando conceptos no médicos, cuyo origen es más bien cultural y social, tales como 'ser perezoso o ser vago' que no son más que la expresión cultural que, a lo largo de los siglos, han tenido algunos síntomas del propio trastorno y que no han hecho más que estigmatizar a las personas que los padecen", recalca la psiquiatra de la FJD. Esto lo ha sufrido

en sus carnes como paciente de TDAH la fotógrafa Lupe de la Vallina: "Hay un desconocimiento muy amplio en el campo de la medicina y también creo que es necesario avanzar en el de la educación".

Medicación: ¿sí o no?

La ingesta de psicoestimulantes es el tratamiento farmacológico recomendado para los pacientes de TDAH. El consumo de esta medicación siempre ha estado

rodeado de polémicas entre padres, docentes, psicólogos o psicopedagogos. Algunos son partidarios de que no se les suministre a niños estos estimulantes químicos como el metilfenidato. Garrido no tiene duda: "Cuando el síndrome es severo, siempre habrá que medicar, pero ese tratamiento será complementario con una terapia conductual, que es tan importante como la propia medicación".



Lupe de la Vallina
Fotógrafa y paciente adulta de TDAH

El TDAH no es cosa de niños

"Siempre tengo la sensación de tener un tigre encerrado dentro de mí"

Es muy posible que hayas visto fotografías hechas por ella en 'El País Semanal', 'Jot Down', 'Telva' y otras revistas. Además de toda una 'influencer' en las RRSS, Lupe de la Vallina es una de las fotografías más requeridas del momento. Su especialidad son los retratos en blanco y negro, donde muestra un don para hacer visible el alma del retratado.

Lupe tiene un TDAH que no le diagnosticaron hasta que alcanzó la veintena. Un adulto con TDAH sin diagnosticar o con diagnóstico tardío puede llegar a ser un fenómeno devastador. "Cuando fui a la primera asociación de TDAH, pensaba 'mi vida es un desastre', pero yo estaba casada, tenía hijos, un trabajo, y no me drogaba", dice. "Las personas que me atendieron se quedaron muy sorprendidas y pensaban llevarme a los congresos médicos para presentarme como un caso de éxito, porque es muy normal que pacientes adultos que tienen

TDAH y no fueron diagnosticados de pequeños estén divorciados, tengan adicciones o acaben en la cárcel...". La psiquiatra Juncal Sevilla, que acaba de abrir un blog de apoyo a los adultos con TDAH (www.drjuncaltdahadultos.com), confirma que en la etapa adulta puede llegar a tener un severo impacto en su funcionalidad y en su calidad de vida, ya que las exigencias en las etapas adultas van aumentando y se van sumando de forma casi habitual otras patologías tales como ansiedad, depresión y adicciones. Esto es lo que se conoce como 'comorbilidades', que acaban llamando la atención de los especialistas más que ese TDAH que se queda sin diagnosticar ni tratar.

"Por esta razón es comprensible que se produzca fracaso académico y laboral, dificultades interpersonales, desarrollo de otras patologías y sobre todo una tremenda sensación de frustración y baja autoestima", apunta Sevilla.

La diferencia entre que te diagnostiquen de pequeño o te diagnostiquen de mayor es "abismal", asegura Lupe. "Cuando te diagnostican de pequeño, tú sabes lo que te pasa y te pueden enseñar a adquirir unos hábitos que te van a ayudar, pero, si no es así, creces con un sentimiento de culpabilidad brutal que se va cargando cada vez más y, si no eres consciente, pues eso sale por otro sitio: por beber, por conductas de riesgo, lo que sea...". Lupe, sabiendo lo que hay, tiene sus trucos: "Prefiero mil veces ser autónoma que trabajar con un jefe. Tampoco puedo aceptar trabajos de muy largo recorrido porque llega un momento en que me aburro". En un momento dado, Lupe decidió hacer público que tenía el trastorno: "Esto me dio mucha tranquilidad porque para mí era muy importante que la gente con la que trabajo entienda cosas que pueden ser interpretadas como falta de interés".

El catedrático de la UNAV razona que la medicación logra, a través de la ingesta de dopamina o de metilfenidato, que la persona estimule los neurotransmisores. "Y así el propio cerebro aprende a reconstruirse porque llegará un momento en que sea él mismo el que poco a poco sea capaz de estimularse". Pero dar con la medicación y la dosis adecuadas a veces es un proceso que acarrea años de prueba y error, y sufrimiento, ya que no es extraño que los efectos secundarios negativos (insomnio, falta de apetito, irritabilidad cuando pasa el efecto...) superen a los

"LA DIFERENCIA ENTRE QUE TE DIAGNOSTIQUEN DE PEQUEÑO O DE MAYOR ES ABISMAL"

beneficios. "Solo cuando los efectos secundarios son más nocivos y más fuertes que los beneficios es cuando debemos pensar en si hay que suprimir la medicación o cambiar el tratamiento", asegura el clínico e investigador pionero en la lucha contra el TDAH. "Yo he probado todos los fármacos legales y me producían más efectos negativos que positivos", recuerda De la Vallina. "Ahora estoy tomando una medicación muy suave y en una dosis muy baja. Lo suficiente para levantarme de la cama y ponerme a trabajar". Aun con esa búsqueda errática a sus espaldas, recomienda vivamente a la gente que tiene TDAH "que, si algún fármaco no le funciona, no tire la toalla, que pregunte, insista, insista e insista". ■