

Transcripción — Entender el TDAH: Lo básico en 28 minutos

Marcas de tiempo

[\[1:47\] Características del TDAH](#)

[\[2:13\] Dificultad para permanecer atento](#)

[\[2:45\] Estar distraído](#)

[\[4:00\] Si es algo que me interesa, puedo poner atención](#)

[\[6:36\] No se trata de control o fuerza de voluntad](#)

[\[8:31\] Dificultad para organizarse y comenzar](#)

[\[9:12\] Dificultad para regular el sueño y mantenerse alerta](#)

[\[10:15\] Dificultad para concentrarse en una tarea](#)

[\[11:09\] Dificultad para organizar las ideas al escribir](#)

[\[11:45\] Dificultad para controlar las emociones](#)

[\[15:50\] Problema con la memoria funcional a corto plazo](#)

[\[18:08\] Dificultad para controlar las acciones](#)

[\[18:50\] Una variedad de dificultades](#)

[\[19:32\] ¿Cuándo y cómo ocurre el TDAH?](#)

[\[22:04\] El TDAH y el cerebro](#)

[\[25:41\] Medicación para el TDAH](#)

[\[26:45\] Cómo ayudar](#)

[\[27:54\] Recursos sobre el TDAH](#)

[Título de la diapositiva: Entender el TDAH: Lo básico en 28 minutos

[Understood](#) logo]

[Descripción: Una persona con cabello gris, gafas y barba blanca corta, vestida con una camisa de botones, sentada en una sala de estar.]

[**Texto en pantalla:** Thomas E. Brown (PhD). Director Asociado, Yale Clinic for Attention and Related Disorders]

Thomas: Lo que conocemos como TDAH, trastorno por déficit de atención con hiperactividad, o como algunos todavía lo llaman “TDA”, trastorno por déficit de atención ha sido reconocido por algunos médicos desde 1902.

Pero, desde 1902 hasta 1980 se refería a los niños que no podían permanecer sentados, ni quedarse callados y volvían loco a todo mundo. Eran sólo problemas de comportamiento. El nombre del trastorno ha cambiado varias veces. Hubieron diferentes planteamientos. Pero todo giraba en torno al comportamiento.

Desde 1980, que fue cuando por primera vez cambiaron el nombre del trastorno para incluir las palabras “déficit de atención”, nos hemos dado cuenta que no es tanto un problema de comportamiento sino más bien un problema con el sistema de gestión del cerebro, sus funciones ejecutivas.

Y también hemos aprendido que hay muchas personas que tienen TDAH y nunca han tenido ningún problema de comportamiento importante. Y que incluso para aquellos que lo tienen, es usualmente lo menos importante. Es la dificultad para poner atención lo que suele ser más problemático,

particularmente cuando las personas crecen y se espera que sean capaces de controlarse.

Algo que es importante aclarar es que el TDAH no tiene nada que ver con la inteligencia. Hay personas que lo tienen que son super, super inteligentes. Otros, promedio alto, medio, bajo y lento. Yo trato a personas que lo tienen que son profesores universitarios, doctores, abogados y empresarios importantes. Muchas personas son personas comunes. Otras tienen dificultades para hacer lo básico. Se puede estar en cualquier lugar del espectro del coeficiente de inteligencia y tener TDAH. Esto no tiene nada que ver con lo inteligente que sea.

[1:47] Características del TDAH

Lo otro que hay que saber es que esto es un problema, un grupo de problemas, que incluyen una amplia variedad de características y lo que me gustaría hacer ahora es describir algunas características de lo que llamamos TDAH, dar algunos ejemplos y luego hablar un poco sobre lo que sabemos que está pasando en el cerebro en referencia al TDAH.

[2:13] Dificultad para permanecer atento

Una de las principales cosas de la que se quejan las personas con TDAH es que tienen dificultad para permanecer atentas. Que cuando están escuchando, leyendo o trabajando captan parte, pero entonces se distraen, y luego vuelven a atender, y se vuelven a distraer y así. Tienen dificultad para permanecer atentos.

De cierta manera es parecido al problema que usted tiene con un celular cuando está en un área donde no hay buena recepción. Puede captar algo, y entonces el mensaje aparece y desaparece.

[2:45] Estar distraído

Otra cosa es que ellos a menudo se distraen. Como cualquier otro, ven y escuchan lo que está ocurriendo a su alrededor. Tienen pensamientos pasando por su cabeza. Pero la mayoría de las personas, si tienen que enfocarse pueden alejar esos pensamientos y concentrarse en lo que tienen que hacer. Para las personas con TDAH es muy difícil hacerlo.

Están sentados en el salón de clases intentando escuchar lo que ocurre, o quizás están en una reunión intentando leer o escribir algo y a alguien se le cae un lápiz, y ellos tienen que ver dónde cayó el lápiz. Luego vuelven a lo que estaban haciendo por un par de minutos. Después están pensando en algún programa de televisión que vieron la noche anterior. Y luego vuelven al trabajo por un minuto. Y luego piensan sobre la conversación que tuvieron con alguien hace dos horas, y vuelven a la tarea nuevamente durante varios minutos. Y luego miran por la ventana como cualquiera lo hace de vez en cuando, pero es probable que se queden mirando a la ardilla subir el árbol durante más tiempo que otra persona, y miran el tráfico y la forma de las nubes, a la persona que está cortando el césped. Y entonces vuelven otra vez a la tarea por unos minutos, y luego piensan sobre lo que harán cuando esto termine y qué tan pronto terminará esto.

Tengo cosas por hacer. ¿Y qué cenaré esta noche? ¿Y qué pasarán en televisión esta noche?

Todas estas cosas aparecen al mismo tiempo, y es como cuando intenta mirar televisión y hay cuatro estaciones diferentes transmitidas al mismo tiempo por un sólo canal, y es difícil separar la señal del ruido.

[4:00] Si es algo que me interesa, puedo poner atención

Pero lo que es desconcertante sobre esto, y que es realmente difícil que las personas entiendan es que para las personas con TDAH es así casi todo el tiempo, pero no siempre. A todos los que he visto que tienen TDA, y son muchos, hay cosas que pueden hacer con las que no tienen dificultad para poner atención y concentrarse. Permítame darle un ejemplo.

Un joven de 16 años que vi, era el arquero del equipo de hockey sobre hielo en su escuela. Y ocurrió que el día que sus padres lo trajeron para que lo evaluara fue al día siguiente que su equipo había ganado el campeonato estatal de hockey sobre hielo. Así que al principio estaban alardeando un poco sobre su excelente actuación en el torneo el día anterior. Y aparentemente era un buen portero.

Dijeron que cuando él estaba jugando hockey, no se perdía de nada.

Sabía dónde estaba el disco cada segundo en un juego rápido.

Completamente atento. El tipo de portero que todos los equipos quieren.

Un joven inteligente. Su coeficiente intelectual resultó estar en el rango superior. Deseaba tener buenas calificaciones. Quería asistir a la escuela de medicina. Pero siempre tenía problemas con sus maestros.

Y lo que ellos le decían es, de vez en cuando dices algo que demuestra lo inteligente que eres. Estamos hablando de algo, y dices algún comentario que realmente es muy perspicaz y muy impresionante. Pero la mayor parte del tiempo estás pensando en el almuerzo. Mirando por la ventana. Mirando el techo. Pareces como si estuvieras medio dormido la mitad del tiempo. Ni siquiera sabes de qué se está hablando.

Y la pregunta que le seguían haciendo era: “Si puedes poner atención cuando juegas hockey, ¿cómo no puedes poner atención cuando estás sentado en clase?”

Otro ejemplo. Muchas veces los padres traen a sus hijos y dicen: “El maestro dice que no se concentra más de 5 minutos. Sabemos que no es cierto. La hemos visto jugar videojuegos. Y puede jugar esos videojuegos durante tres horas sin moverse. Y el maestro dice que se distrae fácilmente. No tiene sentido. Cuando juega se concentra en esa pantalla como un láser, y la única manera de llamar su atención es ponerse frente a la pantalla o apagar la televisión”.

De nuevo, si puedes hacerlo aquí, ¿por qué no puedes hacerlo allá?

No siempre son los deportes o videojuegos. Hay personas con TDA que no son buenas en esas cosas. Pueden serlo en arte y estar enfocadas al hacer bosquejos y dibujar. Otros, cuando eran pequeños, hacían maravillas de ingeniería con bloques de LEGO. Y al crecer desarmaban y arman las partes de un motor y lo vuelven a armar o diseñan redes de computación.

Pero todos los que he visto que tienen TDAH hacen algunas cosas con las que no tienen dificultad para poner atención, aunque en casi todo lo demás tengan mucha dificultad para concentrarse.

Y si les pregunta, “¿cómo es eso? ¿Cómo es que puedes hacerlo aquí y no ahí ni allá?” Por lo general lo que dirán es: “Es simple. Si es algo que me interesa puedo poner atención. Si no, no puedo”.

Y la mayoría de las personas escuchan eso y dicen: “Ah claro, felicitaciones. Eso le pasa a cualquiera. Cualquiera pondrá más atención en algo que le interesa que en algo que no”. Lo cual es cierto.

[6:36] No se trata de control o fuerza de voluntad

Pero esta es la diferencia. Las personas que no tienen TDAH, si tienen que hacer algo y saben que tienen que hacerlo y que es importante, por lo general se obligan a enfocarse, aunque sea muy aburrido, sólo porque saben que tienen que hacerlo.

A las personas con TDA les resulta increíblemente difícil obligarse a prestar atención a menos que la tarea les interese mucho, y no porque alguien les haya dicho que debe ser interesante, sólo porque es interesante para ellos por la razón que sea. O si sienten que algo malo o desagradable va a pasar muy pronto si no lo hacen en este preciso momento. Bajo esas dos condiciones, no hay problema. Ellos pueden enfocarse muy bien. Pero en cualquier otra circunstancia les es muy difícil concentrarse.

Pero el problema es que eso no está bajo su control. Puede parecer un problema de fuerza de voluntad. “Si puedes hacerlo aquí, ¿por qué no aquí, allí y acá? Pero no es un problema de fuerza de voluntad. Es un problema con la forma en que el cerebro está conectado.

Todas las características del TDAH, que describiré aquí, son cosas con las que a veces todos tenemos problemas. Solo que la gente con TDA tiene más dificultad con ellas.

En ese sentido, el TDAH no es una situación de todo o nada como el embarazo, en donde se está embarazada o no se está. No hay nada a medias. Es más como la depresión, todos nos deprimimos de vez en cuando; pero solo porque alguien sea infeliz un par de días no significa que será clínicamente diagnosticado con depresión. Es sólo cuando esos síntomas de depresión son persistentes y generalizados y les generan

muchos problemas, que decimos, “sí, es depresión. Tenemos que hacer algo al respecto”.

Así que todas las características del TDAH son problemas que todos tenemos en ocasiones. Es sólo que las personas que tienen TDA tienen mucha más dificultad la mayor parte del tiempo. Y el problema es que no está bajo su control. No es algo que se pueda hacer con fuerza de voluntad.

[8:31] Dificultad para organizarse y comenzar

Pero permítame comentarle sobre otras cosas que vemos en las personas con TDAH. Una es que a menudo tienen problemas para organizarse y empezar a hacer las cosas. Para muchos, es difícil organizar sus cosas, sus mochilas, sus escritorios, sus cuadernos de notas, sus archivos, el lugar donde viven, son más desordenados que la mayoría de las personas la mayor parte del tiempo, a menos que alguien los ayude.

Otras personas no tienen ningún problema con sus cosas. Tienen muchas dificultades con su tiempo y su trabajo. Y lo que le dirán es, “si tengo muchas cosas por hacer al mismo tiempo, me resulta muy difícil verlo y decir, ‘eso es lo primero, eso debería ser lo segundo y eso debería ser lo tercero’”. Pero aún cuando establecen sus prioridades, lo cual no ocurre a menudo, suelen tener mucha dificultad para comenzar a hacerlo.

[9:12] Dificultad para regular el sueño y mantenerse alerta

Otra cosa que a menudo escuchará decir a las personas con TDAH es que tienen mucha dificultad para normalizar su sueño y su nivel de atención, y ser capaces mantener el esfuerzo para terminar las cosas en un tiempo razonable.

Muchos se quejan de que tienen problemas para dormir y dicen que, “a menudo me quedo despierto hasta más tarde de lo que me gustaría o debería porque si intento ir a la cama antes de que esté muy, muy cansado, no puedo apagar mi mente. Continúo pensando en cosas. Y por ello me quedo hasta tarde leyendo, mirando la tele o usando la Internet hasta que estoy agotado. Entonces me duermo sin dificultad. Pero entonces el problema es que me duermo como un muerto, y me cuesta resucitar en la mañana. Y si no hay alguien por ahí que me ayude a levantarme, probablemente llegaré tarde adonde se supone que debo ir o posiblemente siga durmiendo. Solo sigo retrasando el botón de la alarma o apago el despertador”.

Durante el día por lo general están bien mientras estén moviéndose o hablando mucho. Pero si tienen que permanecer sentados por mucho tiempo escuchando, leyendo o revisando papeles, se les están cerrando los ojos.

[10:15] Dificultad para concentrarse en una tarea

Otra cosa que a menudo ocurre con personas con TDAH es que tienen dificultad para perseverar en una tarea. Pueden empezarla razonablemente bien, pero se les dificulta esforzarse sostenidamente para terminarla en un tiempo razonable.

Un día vino a mi consultorio una estrella de pista de la universidad, un corredor, y me dijo, “mi mente arranca de maravilla pero es una corredora pésima”. Dijo, “si la tarea que tengo que hacer la puedo terminar de un jalón, voy con todo y la terminé, entonces estoy bien. Pero si no se puede hacer de un jalón, si es un proyecto a largo plazo en el que tengo que trabajar día tras día, eso es más problemático para mí. Y mi método es apurarme, hacerlo de cualquier manera y terminarlo, ¿por qué no dejo eso a un lado y espero a que sea más urgente hacerlo?”

Todos tenemos problemas con fechas de entrega de vez en cuando. Las personas con TDA es como si no pueden empezar hasta que sea algo urgente.

[11:09] Dificultad para organizar las ideas al escribir

Otra cosa con la que a menudo las personas con TDAH tienen problema es con la escritura. No estoy hablando de la caligrafía. Hablo sobre poner ideas en oraciones y párrafos. Porque a menudo lo que dicen las personas es, “tengo muchas ideas que debería escribir para el ensayo que tengo

que escribir, o para el ensayo trimestral, pero tardo mucho en organizar las oraciones y los párrafos para que se entiendan. Tengo que cambiarlas o está desorganizado”. Pero tienen dificultad para organizar sus ideas y ponerlas en palabras de manera razonable.

[11:45] Dificultad para controlar las emociones

Algo más sobre esto, no es parte del criterio oficial para diagnosticar el TDAH pero de seguro es algo le preocupa a muchas personas con TDAH y de lo que se quejan, y es que muchas veces tienen problemas para controlar sus emociones. Pero necesito darle algunos ejemplos, porque no es lo mismo para todos.

Un vendedor que vi una vez me dijo, “¿sabe? Ayer en la tarde estaba almorzando en la cafetería. Estaba de buen humor, sentado comiéndome un sándwich. A la persona que estaba al lado mío le dan su sándwich. Hace mucho ruido al masticar. Suena ‘chomp’, ‘chomp’, ‘chomp’”. Dijo, “algo de ese ruido me estaba volviendo loco. Era como si un virus de computadora se hubiese metido en mi cabeza y ocupara todo el espacio y sólo pudiera pensar en ese ruido. Estoy sentado allí con el puño apretado pensando en levantarme y golpear a esa persona en la boca porque hacía mucho ruido al masticar”.

“No lo hice. No quise que me arrestaran. Pero si hubiera estado en casa, le hubiera gritado a alguien o me hubiese ido de la habitación”. Luego dijo,

“fue extraño porque después de varios minutos, seguía haciendo el mismo ruido, pero ya no me molestaba”.

“Cosas como eso me ocurren mucho, en donde hay un poco de frustración, que la mayoría de las personas en una escala de frustración del 0 al 10 dirían que es 0 o 1, quizás 2”. “Para mí”, dijo, “puede ser 7, 8 o 9”. Dijo, “a veces armo un gran alboroto al respecto. Muchas veces no digo nada. Pero siento esta oleada de ira donde tengo ganas de golpear a alguien o de romper algo. Y después usualmente se pasa”. Pero dijo, “no siempre es así”.

“Un día antes de eso estaba en la oficina caminando por el pasillo. Un amigo mío que trabaja en el otro departamento viene caminando hacia mí leyendo algunos papeles. Y no lo he visto desde hace mucho tiempo. Cuando se acerca me detengo y digo: Hola, ¿qué tal? ¿cómo te va?’ Pensé que hablaríamos brevemente. Él levanta la vista, dice hola baja la cabeza y sigue caminando”.

Dijo, “muchas personas lo olvidarían de inmediato y pensarían que estaba apurado. Que tenía una reunión o algo. Ya hablaremos luego”. Me dijo, “yo no. Ocurrió a la hora del almuerzo. No pude hacer nada el resto del día. Me pasé toda la tarde pensando, ‘¿hice algo que lo molestara? O quizás ofendí a alguien en su departamento y todos están enojados conmigo. O quizás soy el tipo de persona que a nadie le gusta, y nadie me lo diría. Pero no podía sacarlo de mi cabeza”.

Otras personas no son así. Tienen una idea en la cabeza de algo que quieren hacer, obtener o comprar, y de repente ese deseo se vuelve tan urgente que es como, tengo que tenerlo ahora mismo. Y casi no importa lo costoso que sea o lo inconveniente que será para ellos o para otra persona, o si están invirtiendo tiempo y dinero que saben necesitarán en el futuro para algo que es más importante.

Existe ese incesante impulso que continuará hasta que lo obtengan o hasta que se encuentren con un obstáculo. Pero aunque lo obtengan, no están contentos porque usualmente para ese entonces quieren otra cosa.

Otras personas no son así, pero se preocupan demasiado. Como una mujer que relató cómo conducía por la autopista. Ella estaba en el carril izquierdo. Dijo, “estoy en el carril izquierdo. A mi izquierda está la barrera de Jersey y a mi derecha un camión de 18 ruedas. Voy conduciendo a 65 millas por hora y el camión empieza a acercarse un poco. No se metió en mi carril, pero me puso a pensar sobre qué tan grande era ese camión y lo pequeño que era mi auto. Y de pronto estoy pensando, ¿qué ocurriría si no me viera y se acercara tanto que me empujaría contra la valla?

Y de repente no sólo estoy pensando en ello, sino que estoy haciendo una vívida película en mi cabeza, imaginando exactamente cómo sería si ese camión chocara contra mi auto, lo destrozara, y trozos de metal se enterraran en mi cuerpo, yo desangrando hasta morir, el auto arrastrado

por toda la barrera, el camión doblado, autos y camiones detrás de nosotros chocándonos repetidamente, un embotellamiento masivo de autos, al grupo de rescate le toma mucho tiempo sacarme del auto. Para entonces, he muerto desangrada. Tienen que llamar a mi familia y decirles que estoy muerta. Y todo esto mientras intento conducir a 65 millas por hora por la autopista”.

Ella dijo, “cosas como esa me ocurren todo el tiempo. Pasa algo insignificante y yo pienso, ¿qué ocurriría si esto otro pasara? Y todo está saliendo bien y estoy pensando, ¿qué pasaría si esto ocurriera o qué pasaría si eso pasara? Y de repente, ya no sólo estoy pensando en ello. Estoy en ello”.

No es como que cualquiera con TDA tiene todo eso. Pero muchos tendrán uno, una combinación o un par de ellos. Pero lo que tienen en común es ese virus de computadora en la cabeza, que la emoción, ya sean sentimientos de dolor o estar molesto por algo o, “tengo que tenerlo ahora” o “¿qué ocurriría si?”, llega y se apropia de todo el espacio en sus cabezas y es muy difícil que lo pongan en perspectiva, dejar de pensar en ello y continuar con lo que tienen que hacer.

[15:50] Problema con la memoria funcional a corto plazo

Otra cosa que es muy importante para las personas con TDAH es su memoria funcional. Si le pregunta a personas que tienen TDAH, ¿cómo es su memoria? A menudo dicen, “tengo la mejor memoria en la familia.

Puedo recordar cosas que nadie más recuerda”. Y le dan un ejemplo sobre una película que vieron hace 10 años. Y le pueden contar cada detalle de toda la historia de la película que vieron una vez hace diez años: “No la he visto desde entonces”.

O alguien diría: “sí, fui al Super Bowl hace cinco años. Aún puedo describir cada jugada de ese juego”. Y otro diría, “tengo 450 canciones en mi cabeza, toda la música, todas las letras, todos los versos que fueron populares en la década de los 70”.

Pero aunque puedan ser muy buenos para recordar cosas como esas durante mucho tiempo, si les pregunta sobre algo que ocurrió hace unos minutos o ayer, a menudo no le pueden contestar.

El problema con la memoria cuando se tiene TDAH no es guardar recuerdos a largo plazo. Es la memoria funcional a corto plazo. Es de lo que usted depende cuando va a otra habitación a buscar algo y se queda parado rascándose la cabeza y pensando para qué fue allí. O cuando está trabajando en un proyecto. Baja por las escaleras para buscar algo que necesita para el proyecto, ve otra cosa que le interesa o que necesita hacer. De repente está metido de lleno en el proyecto número dos, habiendo olvidado por completo que se encuentra a la mitad del proyecto uno y que era importante terminarlo.

Los estudiantes se quejan de estar en clase. La maestra hace una pregunta. Levantan la mano. Tienen una buena respuesta. La maestra señala a alguien. Tú tienes que esperar mientras el otro responde. Después la maestra dice, “sí, ¿qué ibas a decir?” No tienes idea. No sólo se te olvidó lo que ibas a decir, si no que ¿cuál era la pregunta?

O leerán algo y lo entenderán a la perfección en el momento que lo leen. Leen unas cuantas páginas más, se detienen por un segundo y se dan cuenta que sus ojos vieron cada palabra y no tienen la más mínima idea de lo que acaban de leer.

O, esto realmente los molesta: estudian para el examen la noche anterior, repasan, hacen una prueba y entienden. Van a clases al siguiente día pensando que obtendrán una buena calificación, y de repente gran parte de lo que sabían la noche anterior se ha desvanecido. No pueden acceder a esa información cuando la necesitan. Pero unas cuantas horas más tarde, unos días más tarde, algo refresca su memoria y recuerdan todo nuevamente. No es que no lo supieran. Es que no pudieron acceder a ello cuando lo necesitaban.

O está alistándose para ir a algún lugar. Piensa en 5 cosas que necesita llevar. Media hora más tarde, sale por la puerta y sólo lleva una de ellas. No puede recordar las otras 4. O tiene que tener presente algo en su cabeza mientras hace otra cosa. Ese es el tipo de problema de memoria del que las personas con TDAH se quejan.

[18:08] Dificultad para controlar las acciones

Otra parte de eso es controlar la acción. Sin duda es cierto que hay personas que, incluso como adultos, son muy inquietas y nerviosas. Es como si siempre tuvieran que mover parte de su cuerpo. Y hay otros que son demasiado rápidos para participar en algo, incluso como adultos. Y ciertamente, existen muchos niños que tienen este tipo de cosas.

Pero el hecho es que muchas personas con TDAH tienen dificultad para desacelerarse cuando necesitan ir más lento y acelerar cuando tienen que apurarse. A menudo tienen dificultad para supervisar sus actos. En ocasiones hablan cuando no es su turno y no toman en cuenta qué efectos tendrá hablar a destiempo y decir lo que están diciendo. O se aventurarán en algo sin pensar, “¿qué ocurrirá si hago esto?”

[18:50] Una variedad de dificultades

Pero todo esto de lo que estoy hablando, los problemas con la memoria, la dificultad para controlar los actos, los problemas para regular las emociones, los problemas para regular la atención y el sueño, la dificultad para enfocarse y mover la atención cuando se necesita, todo esto constituye la gama de dificultades de las que se quejan las personas con TDAH.

Y recuerde, todas estas son cosas con las que todos tenemos problemas de vez en cuando. Es sólo que la gente con TDA tiene más problemas con

ellas. Así que la pregunta no es si alguna vez sucede, sino, ¿qué tan frecuente ocurre? ¿Qué tanto interfiere con que las personas sean capaces de hacer las cosas que tienen que hacer en su vida diaria?

[19:32] ¿Cuándo y cómo ocurre el TDAH?

Ahora, ¿cómo sucede? ¿Por qué algunas personas tienen muchas más dificultades con esas cosas que otras personas? La evidencia muestra que parece ser mayormente hereditario. De cada cuatro personas diagnosticadas con TDAH, una de ellas tiene una mamá o un papá que lo tiene, ya sea que lo sepan o no. No se solía diagnosticar con certeza. Incluso hoy en día, pasa desapercibido con frecuencia.

Las otras tres, si ninguno de sus padres lo tiene, usualmente lo tiene uno de los abuelos, un tío o una tía, un primo o un hermano o una hermana. Uno de sus parientes lo tendrá. Aunque con frecuencia, no se reconoce.

En algunas personas que lo tienen puede observarse desde la infancia. Existen otros donde no se ve mucho en los primeros años escolares, pero cuando comienzan la escuela media y no cuentan con esa maestra que los puede ayudar a mantener sus cosas organizadas, de repente tienen que estar al tanto de lo que está pasando en diferentes clases y tareas para diferentes asignaturas e ir de una clase a otra. Tienen mucha más dificultad para manejarlo.

Algunos tienen padres que son muy eficaces en construir un andamio alrededor de ellos que ni siquiera ven el problema hasta que llegan al bachillerato y sus padres ya no se dan cuenta qué necesitan hacer, o puede que el chico se mude a la universidad o comience a trabajar en algo en que los padres no puedan ayudarlos, y entonces empieza a ver que tienen muchos problemas para organizarse y hacer lo que tienen que hacer.

Por ello uno no siempre observa esto a temprana edad. En ocasiones no aparece hasta la adolescencia o hasta que son adultos. Pero el hecho es que esos son generalmente los momentos más difíciles, yo diría que para la mayoría, la escuela media, bachillerato, los primeros dos años en la universidad o entrar al mundo laboral. Esos son los momentos cuando la mayoría de las personas con TDAH tienen mayor dificultad. Porque es cuando tienen que hacer una gran variedad de tareas con menos oportunidad de evitar lo que uno no hace bien.

Si tiene suerte, al avanzar, podrá enfocarse más en las cosas que hace bien y dejar que otros hagan lo que usted no hace bien. Y algunas personas funcionan muy bien de esa manera.

Pero el hecho es que esos son problemas que pueden causar muchos problemas, no sólo en la escuela, sino en la manera en que las personas se relacionan con otros miembros de sus familias, la manera en que manejan sus relaciones sociales y el modo en que funcionan en sus

empleos. Y lo que necesitamos hacer es ser capaces de diseñar una manera de ayudarlos a trabajar con sus destrezas y manejar sus dificultades.

[22:04] El TDAH y el cerebro

Pero pienso que para poder apreciar esto completamente, es importante entender lo que ocurre en el cerebro y causa estas dificultades que acabo de describir.

El cerebro pesa cerca de 2 libras y media. Como así de grande.

[Descripción: Thomas coloca sus manos en forma de un objeto esférico.]

Aquí, hay 100 billones de neuronas. Esas son las células que forman la mayor parte del tejido cerebral. Es difícil para muchos imaginar un número tan grande como 100 billones, pero esto es lo que puede hacer.

Piense en los píxeles en una pantalla de televisión. Imagine una pantalla de 17 pulgadas en un televisor o una computadora. En esa pantalla, hay cerca de 200 mil píxeles. Ahora imagine que vamos a la Freedom Tower en Nueva York. Tiene casi 100 pisos de alto. Lleve pantallas de 17 pulgadas y cúbrala a lo largo y a lo ancho de manera que el edificio esté completamente cubierto con televisores de 17 pulgadas, y las enciende todas y suma los píxeles de todas las pantallas en ese inmenso edificio.

Entonces tendrá suficientes pixeles, si los suma todos, para mostrar cuántas neuronas tiene una persona en su cerebro.

Ahora, esas neuronas son muy, muy pequeñas. Tiene que observarlas a través de un microscopio. Tienen diferentes tamaños y formas, pero todas funcionan en un sistema de ramas y ramitas, algo como esto.

[Descripción: Thomas sostiene un portapapeles con papel blanco, saca un marcador negro y comienza a dibujar una neurona en el papel. Dibuja dos líneas conectadas entre sí y que en uno de sus extremos se bifurcan en líneas más cortas. Dibuja un óvalo alrededor de las dos líneas. Luego escribe ">1000" encima del óvalo.]

Y si aísla cualquiera de ellas, encontrará que hay más de mil lugares donde se conectan e interactúan con las de alrededor. Pero lo que es maravilloso, es que el sistema completo funciona con impulsos eléctricos de bajo voltaje y no están conectadas entre sí.

Eso es cierto para quienes tienen TDAH. Es cierto para cada uno de nosotros. No están directamente conectadas. Permítame mostrarle cómo se ve. Si puede imaginarse estas conexiones que son tan diminutas que necesita un microscopio para verlas. Parecen dos hongos cuyos sombreros están en contacto el uno con el otro. Y hay un espacio entre ellos que es más delgado que un papel de seda.

[Descripción: Debajo del óvalo, en la misma hoja de papel, Thomas dibuja dos figuras que parecen "hongos" con cabezas grandes como sombreros. Los hongos están colocados horizontalmente, con los sombreros uno frente al otro separados por un espacio muy estrecho.]

Por lo que cuando hay algo proveniente del cerebro, los impulsos eléctricos viajan a través de esto y tienen que saltar este espacio como la chispa de una bujía. Y en este otro lado existen pequeños botones receptores con los que se conecta. Y si se transmite con intensidad...ccckkkoo. Pasa a la siguiente conexión y se mueve de ahí a cualquier parte donde necesite ir.

[Description: En el tallo del hongo izquierdo, Thomas dibuja una línea horizontal punteada desde el inicio del tallo hasta el final del sombrero. Luego dibuja una línea con una flecha que va desde el sombrero del hongo de la izquierda, pasa por el espacio entre los dos hongos y llega al sombrero del hongo de la derecha. En el sombrero del hongo de la derecha dibuja líneas verticales cortas. Luego dibuja una línea horizontal con una flecha desde el sombrero del hongo derecho hasta el tallo.]

Si no lo hace, se apaga aquí.

[Descripción: Thomas señala el espacio entre los dos sombreros de los hongos.]

Pero lo otro que tenemos aquí es que existen pequeñas burbujas al lado. Es de ahí de donde vienen. Es aquí donde los químicos se producen.

[Descripción: Thomas dibuja pequeños círculos verticalmente a lo largo del borde del sombrero de la izquierda que delimita el espacio entre los hongos.]

El cerebro produce 50 químicos diferentes para ayudar a transmitir los mensajes una y otra vez. Y hay dos de ellos que controlan la mayor parte de las cosas que he estado describiendo sobre el TDAH. Entonces, lo que ocurre cuando llega el impulso eléctrico es que libera pequeñas concentraciones de ese químico. Eso es lo que cruza el espacio y entra en contacto con los receptores. Funciona como una bujía. Y entonces, si logra el umbral adecuado, avanza.

[Descripción: Thomas dibuja flechas desde los círculos pequeños del sombrero izquierdo, atraviesan el espacio entre los hongos que representan las neuronas, hasta las líneas verticales cortas en el sombrero del hongo situado a la derecha.]

Y en este lado, existen pequeñas células que funcionan como pequeñas aspiradoras que van schrrrrrk y aspiran los químicos y recargan el sistema. De lo contrario, se quedará abierto todo el tiempo.

[**Descripción:** Thomas traza dos líneas horizontales cortas entre cada círculo del sombrero del hongo izquierdo.]

Pensamos que lo que ocurre en los cerebros de las personas que tienen TDAH es que producen estos químicos de la misma manera que el cerebro de los demás. Pero no los liberan y los recargan de manera eficaz.

[**Descripción:** Thomas rellena los pequeños círculos del sombrero del hongo izquierdo. Luego escribe 8/11]

[25:41] Medicación para el TDAH

Y lo otro que sabemos es que si se les da la cantidad adecuada de medicamento a 8 de cada 10 personas con TDAH, el sistema puede funcionar mejor. Para algunos, ayuda muchísimo. Para otros, es sustancial, pero no descomunal. Para otros, ayuda un poco pero no mucho. Y en 2 de cada 10 no funciona en absoluto.

Pero el hecho es que, aunque se trata de un problema químico, los medicamentos que tenemos para el TDAH no curan nada. No es como tener una infección en la garganta y toma antibióticos para eliminar la infección. Es más como mis lentes. Tengo un problema con mis ojos. No puedo leer bien. Las letras pequeñas las veo borrosas. Si me los pongo, puedo leer tan bien como cualquiera. Me los quito y estoy como al principio. Los lentes no arreglan mis ojos. Sólo me ayudan a ver cuando los tengo puestos.

Y lo mismo se aplica para los medicamentos que utilizamos para tratar el TDAH. Pero también es importante reconocer que los medicamentos son sólo un aspecto del tratamiento que es importante para alguien con TDAH.

[26:45] Cómo ayudar

Y existen muchas maneras en las que beneficiamos a personas con TDAH ayudándolos a aprender habilidades, ayudándoles a usar tecnología y estrategias para ser capaces de manejar lo que sea que tengan que enfrentar en la escuela o en el trabajo o en las relaciones familiares o sociales.

Y lo más efectivo es ser capaz de comenzar con una muy buena evaluación, entender exactamente qué problemas tiene esa persona en particular con el TDAH y después que el equipo— si es un niño, el niño y el padre y el doctor, en colaboración con los educadores y maestros que trabajan con él, intenten evaluar cuáles son las destrezas de ese niño.

Ese es nuestro punto de partida. ¿Cuáles son las dificultades? Y qué plan podemos elaborar que nos permita desarrollar esas habilidades y ayudar al chico o al adulto a aprender maneras de manejar más efectivamente sus dificultades para que puedan progresar y desarrollar su potencial al máximo.

[27:54] Recursos sobre el TDAH

[**Texto en pantalla:** Más para explorar en Understood.
Imágenes pequeñas de videos y artículos.]

[[Video: ¿Cómo se diagnostica el TDAH en los niños?](#)]

[[TDAH y emociones](#)]

[[Lo que no hay que decirle a su hijo sobre el TDAH](#)]

[[Cómo el TDAH afecta el sueño de los niños, y qué puede hacer](#)]

[[Understood](#) logo]