

Marta, de 25 años, llegó a mi consulta en la Clínica Colev preocupada por su ansiedad y una impulsividad que estaba afectando su vida personal y profesional. Desde pequeña, Marta había sido descrita como una niña “soñadora” y “despistada”. En el colegio a menudo se quedaba atrás en las tareas y le costaba seguir el ritmo de la clase.

A medida que creció, sus problemas de concentración no desaparecieron; simplemente se transformaron en una dificultad constante para organizarse y cumplir con los plazos y responsabilidades en su vida personal y profesional. Sin embargo, lo que más le preocupaba en el momento en que se sentó frente a mí eran los episodios de impulsividad, que se manifestaban en atracones de comida, lo que agravaba aún más su ansiedad.

El caso de Marta muestra cómo el TDAH en niñas suele pasar desapercibido, lo que puede ocasionar graves consecuencias en su autoestima y desarrollo

Tras una evaluación completa y detallada, diagnosticué a Marta de Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), un hallazgo que finalmente dio sentido a todas las dificultades que había enfrentado desde niña.

El caso de Marta no es, ni mucho menos, el único caso similar que me he encontrado a lo largo de mi carrera, pero ilustra perfectamente cómo el TDAH puede ser subestimado en la infancia, especialmente en niñas, que pueden no mostrar signos evidentes de hiperactividad ni de fracaso escolar.

#### TDAH en la Infancia, la Adolescencia y la Vida Adulta

En la niñez, el TDAH a menudo se presenta como una dificultad para mantenerse enfocada en tareas escolares, una tendencia a soñar despierta y un constante estado de distracción. Las niñas como Marta suelen pasar desapercibidas porque no siempre son “hiper-

ractivas”, pero sus dificultades de atención pueden tener un impacto significativo en su rendimiento escolar (lo que no siempre se percibe a simple vista) y en su autoestima.

Durante la adolescencia, estos problemas pueden exacerbarse. La creciente complejidad de las tareas académicas y las demandas sociales hacen

que las dificultades de atención y organización se vuelvan más evidentes. Para Marta, este período fue especialmente duro, ya que no solo luchaba con los estudios, sino también con la sensación de ser diferente, de no estar a la altura de sus compañeros.

En la vida adulta, el TDAH no desaparece, aunque sus

manifestaciones cambian. En Marta, la hiperactividad física se convirtió en una sensación constante de inquietud interna, y las dificultades para concentrarse y planificar afectaban su vida diaria. Las tareas del trabajo, que requerían organización y atención al detalle, se convirtieron en un desafío abrumador. Su impulsividad se reflejaba en comportamientos como los atracones de comida, una respuesta para intentar lidiar con el estrés y la ansiedad, pero que, en lugar de aliviarla, solo agravaban su sensación de descontrol. Esta fue precisamente su principal preocupación al llegar a mi consulta, ya que, lejos de ofrecerle consuelo, los atracones incrementaban su malestar.

A lo largo de su vida, Marta había experimentado ansiedad y episodios depresivos, comunes en personas con TDAH. Aunque había recibido tratamiento psicológico y farmacológico, nunca se había abordado de manera integral la complejidad de su sufrimiento.

#### La Clave: Diagnóstico, Tratamiento y Seguimiento

Marta pasó su infancia, adolescencia y parte de su vida adulta sin comprenderse a sí misma ni saber lo que le pasaba, sintiéndose diferente e,

incluso, inferior. Por ello, el diagnóstico de TDAH en Marta fue un punto de inflexión para ella, porque le permitió entender sus dificultades desde una perspectiva nueva y más compasiva.

Para solucionarlo, empezamos un tratamiento que combinó estrategias no farmacológicas, como la psicoeducación y el entrenamiento de funciones ejecutivas, con el apoyo farmacológico para ayudar a gestionar los síntomas más intensos de la falta de atención y la impulsividad.

Actualmente, Marta se encuentra estable, tanto a nivel emocional como en su tratamiento, y ha logrado controlar su impulsividad y superar los atracones. Además, se siente más organizada y concentrada en su día a día, y, lo más importante: su autoestima ha mejorado y ha aprendido a ser más comprensiva consigo misma.

Historias como la de Marta resaltan la importancia de una detección temprana y un apoyo continuo. Reconocer el TDAH en la infancia y comprender su evolución es crucial para proporcionar a las personas las herramientas necesarias para gestionar su condición de manera efectiva.

Como dijo Albert Einstein: “No podemos resolver nuestros problemas con el mismo pensamiento que usamos cuando los creamos”. El TDAH es más que una cuestión de inatención o hiperactividad: es un trastorno complejo que, si no se detecta y se trata a tiempo, puede afectar todas las etapas de la vida; pero, con la intervención adecuada, es posible transformar la vida de las personas, ayudándolas a superar los retos y alcanzar su máximo potencial.

Por ello, si tenemos algún indicio de que nuestro hijo o hija podría ser TDAH (o tal vez nosotros mismos nos hemos sentido identificados con Marta), es importante ponernos en manos de un especialista que nos oriente acerca de los pasos a seguir.

Si el TDAH se diagnostica y se trata en una etapa temprana, podemos ayudar mucho en la vida y el desarrollo de los niños y adolescentes, lo cual también impactará directamente en su vida adulta.

# TDAH

## Comprendiendo un Desafío Invisible

Por el **Dr. Daniel S. Cohen**

Psiquiatra Infantil, de la Adolescencia y de Adultos | Director Médico de Clínica Colev

La importancia de realizar un diagnóstico y tratamiento tempranos durante la infancia para mitigar las consecuencias en la vida adulta



En adultos, el TDAH no desaparece, sino que se manifiesta de forma diferente

### CONSECUENCIA DEL TDAH

La impulsividad asociada al TDAH puede estar relacionada con comportamientos como los atracones, lo que subraya la conexión entre el TDAH y los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), algo que también he visto en muchos pacientes en mi consulta en la Clínica Colev. Otros problemas asociados que pueden aparecer son trastornos depresivos, trastorno de conducta y abuso de sustancias, entre otros. Esta relación refuerza la necesidad de un enfoque integral en el tratamiento, que tenga en cuenta todas las facetas del bienestar emocional y físico.