con vivencias

Revisada y ampliada
2ª
Edición

Tomar el control del TDAH en la edad ADULTA

Russell A. Barkley
con la colaboración de
Christine M. Benton

Octaedro

Salud mental

Tomar el control del TDAH
en la edad adulta

Russell A. Barkley

con la colaboración de
Christine M. Benton

Tomar el control del TDAH en la edad adulta

Estrategias comprobadas para triunfar en el trabajo, en casa, y en las relaciones personales

Octaedro

Colección Con vivencias

23. *Tomar el control del TDAH en la edad adulta*

Autores: Russell A. Barkley, con la colaboración de Christine M. Benton

Título original: *Taking Charge of Adult ADHD (Second Edition)*,
The Guilford Press, 2021

Traducción al castellano: Manuel León Urrutia

Revisión de la traducción: Beatriz Vega López

Dirección médica: J. Antoni Ramos-Quiroga. (Coordinador del Programa de TDAH del Hospital Universitari Vall d'Hebron. Investigador del CIBERSAM. Profesor asociado de la Universitat Autònoma de Barcelona.)

Primera edición: mayo de 2013
Segunda edición revisada y ampliada: junio de 2025

© 2021 The Guilford Press

© De esta edición:
Ediciones OCTAEDRO, S.L.
Bailén, 5, pral. - 08010 Barcelona
Tel.: 93 246 40 02
www.octaedro.com - octaedro@octaedro.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra

ISBN: 978-84-9921-381-1
Depósito legal: B 12417-2025

Cubierta: Tomàs Capdevila
Diseño y producción: Editorial Octaedro

Impresión: Ulzama

Impreso en España - *Printed in Spain*

A mis nietos, Will, Claire, Craig y Liam,
las luces y los amores de mi vida.

SUMARIO

Agradecimientos **11**

Nota del autor **13**

Introducción **15**

PRIMER PASO: PARA EMPEZAR, EVALÚESE 17

1. ¿Es posible que padezca TDAH? **19**
2. ¿Es capaz de sobrellevar los problemas sin ayuda? **28**
3. ¿A quién puede acudir en busca de ayuda? **33**
4. ¿Qué necesita para el análisis? **36**
5. ¿Qué le dirá el análisis? **41**

SEGUNDO PASO: CAMBIE DE ACTITUD 54

6. Conozca su TDAH **57**
7. Resistir a los impulsos, el primer paso hacia el autocontrol **68**
8. Autocontrol: cómo conseguir lo que quiere **74**
9. Las funciones ejecutivas: las habilidades que conforman el autocontrol… y otras cosas **80**
10. La naturaleza del TDAH y cómo dominarlo **106**
11. Reconozca su TDAH **111**

TERCER PASO: INTRODUZCA CAMBIOS EN SU CEREBRO 123

12. ¿Por qué tiene sentido probar la medicación? **125**
13. Los estimulantes **134**
14. Los no estimulantes **149**
15. ¿Qué puede esperar del tratamiento? **156**

CUARTO PASO: CAMBIE DE VIDA 165

16. Regla 1: ¡Deténgase! **167**
17. Regla 2: Vea el pasado… y después, el futuro **171**
18. Regla 3: Hable del pasado… y después del futuro **174**
19. Regla 4: Exteriorice la información más importante **178**
20. Regla 5: Sienta el futuro **184**
21. Regla 6: Divida su tarea… y haga que cada paso cuente **189**
22. Regla 7: Exteriorice, materialice y manipule los problemas **195**
23. Regla 8: ¡Tenga sentido del humor! **200**

QUINTO PASO: CAMBIE DE SITUACIÓN 203

24. La educación **205**
25. El trabajo **216**
26. El dinero **230**
27. Las relaciones con las personas **238**
28. Un peligro al volante y para su propia salud (los malos hábitos) **248**
29. Otros problemas mentales y emocionales **261**
30. Drogas y delitos **267**

Apéndice: Análisis pormenorizado de los síntomas del TDAH **274**

Recursos **281**

Sobre los autores **297**

Índice **299**

AGRADECIMIENTOS

Muchas personas colaboraron en los proyectos de investigación que hicieron posible la mayoría de los hallazgos plasmados en este libro, y todas ellas merecen mi más sincera gratitud. En primer lugar, quisiera agradecer la colaboración de los doctores Mariellen Fischer y Kevin Murphy, con quienes he trabajado codo con codo en muchas investigaciones, incluidas las que llevamos a cabo gracias a las tres subvenciones estatales otorgadas por el Instituto Nacional de Salud Mental y el Instituto Nacional de Pediatría y Desarrollo Humano, cuando trabajaba en la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts. También quiero dar las gracias a Tracie Bush, Laura Montville, Lorri Bauer, Keith Douville, Cherie Horan, Hope Schrader, Kent Shiffert y Peter Leo por ayudarme a completar unos estudios de investigación de tanta envergadura. Muchas gracias también a todos los adultos con TDAH que participaron en nuestros estudios y a los que formaron parte de los grupos de control por compartir aspectos tan íntimos de sus vidas con nosotros para que pudiéramos aprender más sobre la naturaleza, el día a día y los impedimentos del TDAH y la forma de sobrellevarlo en sujetos adultos. Una vez más, me gustaría manifestar mi sincero reconocimiento a Kitty Moore y Seymour Weingarten de la editorial The Guilford Press por animarme y ayudarme en la publicación de este libro, a Cristina Benton por su esclarecedora y constructiva crítica, además de una edición erudita de este libro y por una relación editorial que lleva brindándome apoyo más de 28 años.

NOTA DEL AUTOR

En este libro alterno entre pronombres masculinos y femeninos cuando me refiero a un solo individuo. He tomado esta decisión para fomentar la facilidad de la lectura —ya que nuestro lenguaje evoluciona constantemente— y no como falta de respeto hacia esas personas que se identifiquen con otros pronombres. Espero de todo corazón que todo el mundo se sienta incluido.

Todas los ejemplos son amalgamas de individuos reales o considerablemente disfrazados para proteger su privacidad.

INTRODUCCIÓN

Este libro está dirigido a usted si:

- se le ha diagnosticado un Trastorno de Déficit de Atención/Hiperactividad (TDAH) siendo adulto;
- se le diagnosticó cuando era niño y aún tiene síntomas;
- piensa que podría padecer TDAH porque tiene dificultades a la hora de…

– concentrarse,
– prestar atención,
– organizarse,
– planificar,
– resolver problemas,
– controlar sus emociones.

Este libro puede serle útil si:

- quiere averiguar los datos científicos sobre qué es lo que va mal;
- quiere encontrar el mejor tratamiento;
- quiere aprender estrategias y adquirir habilidades para superar sus síntomas;
- quiere saber cómo potenciar sus puntos fuertes.

El TDAH es real. Y no solo afecta a los niños. He dedicado más de 35 años a tratar, investigar y enseñar qué es el TDAH. Durante la mayoría de todos estos años, poca gente creía que los adultos pudieran padecerlo. Ahora tenemos pruebas científicas de que nada menos que dos tercios de los niños con TDAH seguirán sufriéndolo cuando crezcan, lo que significa entre un 4% y un 5% de los adultos. **Esto supone más de 11 millones de adultos solo en Estados Unidos.**

Si es uno de estos adultos afectados (o piensa que podría serlo), este libro es para usted. Lo escribí porque creo que debería recoger el fruto de todo lo que

hemos aprendido durante décadas de investigación. El TDAH es quizá uno de los trastornos mentales o emocionales más estudiados. De hecho, la información y los consejos contenidos en este libro se basan en más de 7000 estudios publicados durante todo el siglo pasado.

Hemos llegado a entender bastante bien qué es el TDAH y cómo afecta al cerebro. Tenemos una visión más clara que nunca de cómo y por qué esos síntomas convierten su vida diaria en un camino cuesta arriba.

Lo mejor de todo es que disponemos de tratamientos tan efectivos que muchos adultos terminan por tener la sensación de que por primera vez el terreno de juego de su vida está nivelado. En estas páginas, va a conocer a algunos de esos adultos. Este libro también le ofrece una serie de estrategias basadas en una teoría sobre el TDAH que he desarrollado y que pueden dar un giro radical a su vida en el trabajo, en casa y en la escuela, así como con su familia y amigos. Estas estrategias derivan del conocimiento científico sobre qué hay detrás de sus síntomas, y pueden ayudarle a tener éxito en cualquier cosa que considere importante, pues no es más que lo que se merece.

PRIMER PASO: PARA EMPEZAR, EVALÚESE

El tiempo se me va de las manos y no puedo aprovecharlo como los demás adultos.

Mi mente y mi vida son un desastre. Casi nunca puedo organizarme en el trabajo o en cualquier otra actividad como hace cualquier otro adulto que conozca.

Sé que no paro de cambiar de una cosa a otra, de un proyecto a otro, y esto vuelve locos a todos los que trabajan conmigo. Pero tengo que hacer las cosas en cuanto pienso en ellas, porque si no, se me olvidan y nunca las termino.

Cuando era niña, no era capaz de estarme sentada y quieta, y no sabía qué hacer con toda la energía que tenía. Siempre me sentí como un bicho raro y lo odiaba. Recuerdo que tenía que ir cada día a la enfermería a tomar mis medicinas... ¡era lo peor! Nadie quería ser mi amigo porque no encajaba con el resto. Nunca seré la chica tranquila del grupo, la reservada o la serena. Soy la chica extrovertida, a veces ruidosa (bueno, quizá más de lo que estoy dispuesta a admitir), intensa, algo papanatas, sarcástica y divertida que de repente a todo el mundo le gusta tener cerca.

Pues esto es lo que pasó el fin de semana pasado y que irritó tanto a mi mujer. Saco el cortacésped el sábado por la mañana y me encuentro la lata de gasolina vacía, así que cojo mi Ford Explorer y voy a la gasolinera. Mientras estoy llenando la lata, me encuentro con un amigo que también viene a repostar. Al igual que yo, es aficionado a la pesca de la trucha y me dice que tiene una caña y unas botas de más, y me invita a pasar un rato en el arroyo. ¡Vamos!, le digo. Me meto en su coche y dejo el mío en la gasolinera. Pescamos durante una hora o así y después nos entra sed, así que nos acercamos al bar a tomarnos una cervecilla. Ya son las tres de la tarde cuando volvemos a la gasolinera a recoger mi coche y vemos a la policía. Por lo visto, mi mujer les ha llamado porque cree que me ha pasado algo; solo he ido a por gasolina y ya llevo varias horas fuera de casa. Estaba furiosa conmigo, tanto que no me habló durante varios días. Pero así es cómo soy, me dejo llevar por lo que ocurre a mi alrededor y muchas veces se me olvida qué tenía que hacer en un principio, o sencillamente pierdo el interés en lo que estoy haciendo y paso a cualquier otra cosa que me salga en ese momento.

1 ¿Es posible que padezca TDAH?

¿Le son familiares los testimonios que acaba de leer? Son las voces de adultos con TDAH. El primero de ellos da justo en la tecla de lo que es el trastorno. Es una descripción concisa de las serias dificultades para administrarse el tiempo que acarrea el TDAH en la vida diaria de muchos adultos. Esto es debido a que los adultos con TDAH parecen ciegos al tiempo, o cortos de vista hacia el futuro. Viven en el «ahora» y tienen dificultades con los «siguientes» en la vida.

¿Tiene la sensación de no estar sincronizado con el reloj, con sus horarios o con su agenda? ¿Llega siempre tarde, se siente disperso o no sabe qué hacer en las limitadísimas horas que tiene el día? Si es así, sabe muy bien lo incómodo que es estar continuamente decepcionándose a sí mismo y a los demás al entregar tarde las cosas o al hacer que los demás siempre tengan que esperarle. Sabe perfectamente lo duro que es mantener una imagen de adulto y competente cuando las demás personas de su entorno piensan que no pueden contar con usted para que las cosas salgan bien. Quizá sea ya hora de cambiar todo esto.

¿Cómo describiría sus dificultades?

Obviamente, los problemas para administrar su tiempo no solo los causa el TDAH, pero si experimenta algunas de las dificultades descritas en los testimonios anteriores, es posible que el TDAH sea el culpable. Si es así, hay muchas cosas que puede hacer para mejorar su vida.

Eche un vistazo a esta lista y marque las casillas en las que la respuesta pueda ser *sí*.

- □ ¿Tiene dificultades para concentrarse?
- □ ¿Se distrae fácilmente?

- □ ¿Se considera muy impulsivo?
- □ ¿Tiene dificultades para ser organizado?
- □ ¿Se ve incapaz de pensar con claridad?
- □ ¿Tiene la sensación de tener que estar siempre ocupado haciendo muchas cosas y casi nunca ser capaz de terminarlas?
- □ ¿La gente dice que habla mucho?
- □ ¿Le cuesta escuchar atentamente a los demás?
- □ ¿Interrumpe a los demás cuando están hablando o haciendo algo y después desearía habérselo pensado dos veces?
- □ ¿Le parece que su voz suena por encima de la de los demás?
- □ ¿Tiene dificultades para ir al grano cuando habla?
- □ ¿Se siente intranquilo a menudo?
- □ ¿Se le olvidan las cosas que tiene que hacer pero que no son urgentes?

En el apéndice encontrará una lista con 91 síntomas adicionales asociados al TDAH, reunidos en un estudio llevado a cabo a lo largo de 7 años.

Aunque solo un análisis profesional podría decirle con certeza si padece TDAH, cuantas más respuestas afirmativas haya dado a las preguntas de arriba, más probable será que sufra este trastorno. Por el momento, lo que puedo asegurarle es que la gran cantidad de datos recogidos demuestran que existe una correlación entre los hechos arriba descritos (y cientos de hechos similares) y el TDAH en adultos.

Estos datos también nos muestran las consecuencias que acarrean sus síntomas. El TDAH puede provocar que alguien se gaste todo el sueldo en algo que parece divertido en ese momento, de modo que se le hace imposible ahorrar lo suficiente para pagar las facturas o para las vacaciones, el coche o la casa que tanto deseará mañana, por satisfacer hoy un deseo que parece irresistible. Puede inducirle a invertir todo su dinero en algo que siendo un poco paciente y tras un mínimo análisis resulta ser algo tremendamente arriesgado. Asimismo, puede obligarle a decir o a hacer cosas de las que más tarde se arrepienta. Además, puede llevarlo a tomar muchas decisiones dañinas diariamente a lo largo de su vida, tanto una alimentación impulsiva y una nutrición mediocre, como utilizar el alcohol y el tabaco, tener malos hábitos del sueño, practicar sexo arriesgado, conducción imprudente, o hacer ejercicio insuficiente ¿Le suena?

No hay que ser hiperactivo para tener TDAH en la edad adulta.

No obstante, puede que piense que es imposible que padezca TDAH. «¡Si no soy hiperactivo! Mi hermano (o mi hermana, mi sobrino, mi amigo de la guardería, mi compañero de clase) tenía ese trastorno de niño y era un rabo de lagartija, no paraba quieto y no dejaba de hacer cosas embarazosas. Yo no soy así.»

Una de las cosas que estamos empezando a entender acerca del TDAH es que la hiperactividad se ve más en niños que tienen el trastorno y que luego remite gradualmente en la adolescencia y en la edad adulta. A menudo, lo único que queda de la hiperactividad en los adultos es esa sensación de intranquilidad y esa necesidad de estar ocupado todo el tiempo que conoce tan bien.



Todo lo que sabemos sobre el TDAH en los adultos proviene directamente de información científica:

- Los datos recogidos desde 1991 en la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts, donde se estableció una de las primeras clínicas de Estados Unidos para tratar el TDAH en adultos.
- Los resultados procedentes de un estudio en el que participaron 158 niños con TDAH (y 81 sin), a quienes se observó hasta que alcanzaron la edad adulta. Fue uno de los estudios más largos jamás llevados a cabo.
- Aún más datos de numerosos estudios en el Hospital General de Massachusetts, donde otra clínica para adultos con TDAH se estableció alrededor del mismo tiempo que mi propia clínica en 1990.
- Las evidencias de más de 100.000 artículos y libros científicos sobre el TDAH adulto des de la última edición de este libro (2010).

Si piensa que podría tener TDAH, hay muchas razones para hacerse un diagnóstico:

- *Estamos encontrando muchas respuestas que podrían ayudarle.* La ciencia entiende cada vez mejor el TDAH en los adultos, aunque no haga tanto que se ha reconocido el trastorno a esta edad.
- *Este trastorno puede causarle más daño que muchos otros problemas psicológicos y puede perjudicarle en todo momento y dondequiera que vaya.* El TDAH le limita en más áreas que la mayoría de los demás trastornos observados en pacientes externos de diversas clínicas de salud mental. Si no se trata, puede llevar a un mayor riesgo de mortalidad en la mediana edad y a una expectación de vida generalmente más corta.
- *Y hay mucha más ayuda disponible, como distintos tratamientos y estrategias, que en cualquier otro trastorno que afecte a los adultos.* El TDAH es uno de los trastornos psicológicos más tratables que existen.

¿Cuánto tiempo hace que tiene estas dificultades?

Si piensa en lo que ha perdido esforzándose en administrar su tiempo, concentrarse o controlar sus impulsos, ¿diría que han sido solo semanas, meses o más bien años? Recuerde cuando era niño: ¿tenía ya estos problemas? ¿Recuerda ser incapaz de estarse quieto en el pupitre, de completar sus deberes, de terminar un proyecto, de respetar las reglas en el campo de juego, de hacer y mantener amistades en su barrio, de controlar sus emociones cuando se frustraba o molestaba?

Los adultos con TDAH que he estudiado, diagnosticado y tratado conservan distintos recuerdos sobre los tipos de problemas que aparecían en la lista anterior. A muchos de ellos no se les había diagnosticado de niños. Los médicos no reconocían abiertamente este trastorno antes de la década de 1980. A veces el pediatra no creía que el TDAH fuera real o los padres no pensaban que «ser hiperactivo o incapaz de concentrarse fuera un motivo para llevar al niño al médico», tal como me contó un hombre al que no se diagnosticó hasta la veintena. Puede que esas personas se hayan creído el mito de que no había nada tan malo en ellos que no pudiera curar la fuerza de voluntad. A veces no se diagnostica el TDAH a la gente porque sus síntomas se encuentran en un área intermedia entre este y otro trastorno o porque tienen otras dificultades que enturbian la imagen.

Si los síntomas son recientes y aparecen de forma repentina, por lo general se descarta el TDAH.

Que no se le diagnosticara de niño no significa que no padezca TDAH.

Que se hayan reducido las dificultades que tenía cuando era niño a la hora de administrar su tiempo, concentrarse o controlar sus impulsos no implica que haya dejado de padecer TDAH. Ser hiperactivo de pequeño y no de adulto no significa no tener TDAH, aunque no haber tenido *ningún* síntoma de niño relacionado con este trastorno probablemente sí signifique que no lo padece. Los síntomas propios del TDAH que se desarrollan solamente en la edad adulta o que son recientes podrían estar causados por algo distinto, como una lesión cerebral u otra enfermedad no psicológica.



El 98% de los casos diagnosticados en nuestras clínicas y estudios registraban síntomas desde antes de los 16 años de edad.

Si no logra recordar haber tenido las mismas dificultades cuando era niño, podría preguntarle a alguien cercano, quizá a sus padres, a un hermano o a alguien que le conociera bien de pequeño. Irónicamente, los mismos problemas que dificultan a las personas con TDAH terminar las cosas a tiempo, tomar de-

cisiones acertadas e incluso llevarse bien con los demás pueden a su vez hacer que les resulte difícil recordar su propia historia con nitidez, por lo menos hasta que han cumplido los 25-30 años. Explicaré esto de forma más extensa en el Segundo paso.



No tuve dificultades de niño y no he tenido ninguna lesión cerebral. ¿Es posible que el TDAH no me haya causado demasiados problemas porque soy inteligente? Siempre obtenía puntuaciones altas en los tests de inteligencia del colegio.

Con excepción de la escuela y, posiblemente, el trabajo, es muy poco probable que su inteligencia pueda protegerle de ciertas limitaciones típicamente asociadas con el TDAH; aunque puede haber permitido que llegará más lejos en los estudios sin que se notara tu TDAH en comparación con otros adultos que tuvieron TDAH durante su infancia. La inteligencia ya que no es el único factor implicado en ámbitos como la familia, las relaciones sociales, la conducción, la ejecución de acciones ilegales, las adicciones, las relaciones amorosas y de pareja, entre otros. Un coeficiente intelectual alto no le habría protegido en estas áreas si hubiera sufrido los síntomas del TDAH. La aparición repentina de dificultades en la edad adulta debe de estar causada por otros problemas no relacionados con este trastorno.



Los niños y adolescentes con TDAH a los que he hecho un seguimiento hasta la edad adulta a menudo no saben hasta qué punto estos síntomas les afectan o interfieren en su vida diaria. Normalmente, lo que los adultos con TDAH cuentan sobre sí mismos no empieza a concordar con lo que explican los demás hasta la franja comprendida entre los 27 y los 32 años.



Creo que podría padecer TDAH ahora, aunque cuando era más joven no tenía dificultades de concentración ni otros problemas similares. ¿Puede ser que estuviera compensándolo con otras estrategias?

En nuestro estudio, los adultos afirmaron que el TDAH comprometía un promedio de 6 o 7 de cada 10 actividades importantes en su vida diaria. Esta afección causa serias dificultades en todos los ámbitos de la vida adulta, desde la educación hasta el trabajo y la familia. Sería casi imposible superar la niñez, la adolescencia y la juventud solo «compensando» el TDAH con otras habilidades. A la mayo-

Los síntomas deben llevar manifestándose al menos seis meses antes de tenerlos en cuenta al diagnosticar el TDAH.

ría de los profesionales les resultaría bastante difícil aceptar la idea de que el TDAH no hubiera interferido en el desarrollo normal de una persona hasta la edad adulta, sin pruebas de una ayuda extraordinaria por parte de sus padres y la escuela. El TDAH se define como la *carencia* de compensación durante la niñez, no como una compensación eficaz durante esta etapa.

¿Cuáles son sus síntomas?

Solo un profesional cualificado puede ayudarle a responder por completo a esta pregunta. Aun así, una respuesta afirmativa a las siguientes preguntas puede ayudarle a decidir si realmente necesita un análisis diagnóstico o no. En nuestro estudio, específico para el TDAH en adultos, identificamos los nueve criterios siguientes como los más precisos a la hora de reconocer el trastorno:

- □ ¿Suele distraerse fácilmente con estímulos superfluos o pensamientos irrelevantes?
- □ ¿Toma decisiones de manera impulsiva?
- □ ¿Tiene dificultades para dejar de hacer cosas que no debería hacer o abandonar un comportamiento que no debería tener?
- □ ¿Empieza un proyecto o tarea sin leer o escuchar las instrucciones con atención?
- □ ¿Es incapaz de cumplir las promesas o compromisos que contrae con los demás?
- □ ¿Tiene problemas para hacer las cosas en el orden adecuado?
- □ ¿Conduce más rápido que los demás; o si no conduce, le cuesta llevar a cabo actividades lúdicas o divertirse sin hacerlo estrepitosamente?
- □ ¿Se le hace cuesta arriba prestar atención en tareas o actividades de ocio?
- □ ¿Encuentra difícil organizar tareas y actividades?

Dispone de información sobre cómo encontrar a un profesional para que le evalúe en el capítulo 3.



La quinta edición del *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV)* [*Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*, Elsevier Masson, Barcelona, 2012], publicado por la Asociación Americana de Psiquiatría en 2013, utiliza 18 síntomas para diagnosticar el TDAH, 9 de ellos centrados en el déficit de atención y otros 9 en la hiperactividad e impulsividad. Pero la lista (véase apéndice) se desarrolló inicial y exclusivamente para diagnosticar a los niños. Y aunque esta última

edición del manual proporciona aclaraciones de algunos de los síntomas en paréntesis para el uso con adultos, éstas se han empezado a verificar recientemente, cuando Laura Knouse y yo las evaluamos para comprobar si identificaban adultos con TDAH y se relacionaban con los síntomas que clarificaban. Descubrimos que solo se relacionaban leve o pésimamente a los síntomas originales. Deberían ser ignorados/descartados hasta que más investigación se lleve a cabo.

Mis colaboradores y yo hemos compilado datos de investigación que demuestran que la lista de 9 síntomas anterior es más útil con adultos que los síntomas en la lista del DSM-IV. Uno de mis compañeros de investigación, el doctor Stephen Faraone, realizó un estudio independiente con sus propios grupos de adultos, que demostró que estos síntomas definían muy bien a los adultos con TDAH.

¿Ha marcado cuatro de los primeros siete síntomas de esta lista, o seis de los nueve totales? Si es así, es muy probable que usted padezca TDAH. En tal caso, debería acudir a un profesional de la salud mental especializado para que le evaluara, si no lo ha hecho ya.

¿Cómo afectan estos síntomas a su vida?

El Quinto paso ofrece estrategias específicas para impedir que los síntomas del TDAH causen los problemas enumerados en la tabla.

El TDAH no es una categoría en la que usted entra o no, no es como el embarazo; sino más bien como la estatura o la inteligencia. Piense en ello como en una dimensión, en cuya escala se sitúan personas distintas en distintos puntos.

Pero, ¿dónde se encuentra la línea divisoria entre lo que se considera trastorno y lo que no? Allí donde aparecen dificultades en las principales actividades de su vida. Los síntomas son la manera en la que el trastorno se manifiesta en forma de pensamientos y acciones. Las *limitaciones* son las consecuencias adversas resultantes de la externalización de esos síntomas. La siguiente tabla enumera las dificultades típicas que causa el TDAH en la niñez y en edades más avanzadas.

Limitaciones típicas en la infancia	Limitaciones típicas en la adolescencia y la edad adulta
• Estrés y conflictividad familiar • Relaciones problemáticas con los compañeros • Pocos o ningún amigo íntimo • Comportamiento inadecuado en las tiendas, la iglesia u otros escenarios públicos hasta el punto de no ser bienvenidos • Poca atención a la seguridad, accidentes y lesiones frecuentes • Lento desarrollo del cuidado personal propio • Lento desarrollo de la responsabilidad personal • Rendimiento escolar muy por debajo de la media • Pocos años de escolarización	• Bajo rendimiento laboral • Cambios de trabajo frecuentes • Comportamiento sexual irresponsable, embarazo adolescente y enfermedades de transmisión sexual • Dificultad para gestionar el enfado y la frustración en relaciones íntimas • Conducción temeraria (velocidad, accidentes frecuentes) • Dificultad para administrarse (gasto impulsivo, uso excesivo de la tarjeta de crédito, impago de deudas, incapacidad para ahorrar) • Problemas en las relaciones amorosas o de pareja ***Menos comunes, pero también notables:*** • Actividades antisociales (mentir, robar, buscar pelea) que le llevan con frecuencia a tratar con la policía e, incluso, a noches en el calabozo o penas de cárcel; a menudo asociadas con un mayor riesgo de consumo y abuso de drogas ilegales • Estilo de vida no muy sano (poco ejercicio; más entretenimiento sedentario como videojuegos, televisión, Internet; obesidad, atracones, bulimia, malos hábitos alimenticios; abuso de nicotina y alcohol) y, por lo tanto, mayor riesgo de enfermedad coronaria

¿Qué hacer ahora?

A estas alturas, debería tener una idea más aproximada sobre si tiene o no TDAH y sobre si debería considerar acudir a un profesional:

- □ ¿Tiene por lo menos seis de estos últimos nueve síntomas?
- □ ¿Están presentes en su vida de forma habitual?
- □ ¿Hace como mínimo 6 meses que sufre estas dificultades?
- □ ¿Se desarrollaron durante su niñez o adolescencia (antes de los 16 años)?
- □ ¿Sus síntomas habituales le han acarreado consecuencias adversas (dificultades) en uno o más ámbitos (educación, trabajo, relaciones sociales, relaciones amorosas o de pareja, al administrar su dinero, al conducir, etc.)?
- □ ¿Le acarrearon consecuencias adversas en su infancia?

Si la respuesta a todas estas preguntas es afirmativa, existen muchas probabilidades de que padezca TDAH. Siga leyendo para saber qué hacer al respecto.

SOBRE LOS AUTORES

El doctor Russell A. Barkley, PhD, ABPP, ABCN, antes de jubilarse en 2021, formó parte de las facultades del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, la Universidad Médica de Carolina del Sur y la Universidad Commonwealth de Virginia. El Dr. Barkley ha trabajado con niños, adolescentes y familias desde la década de 1970 y es autor de numerosos libros de gran éxito tanto para profesionales como para el público en general, entre los que se incluyen Taking Charge of ADHD y Your Defiant Child. También ha publicado seis escalas de evaluación y más de 300 artículos científicos y capítulos de libros sobre el trastorno por déficit de atención con hiperactividad, el funcionamiento ejecutivo y el desafío infantil. El Dr. Barkley es un conferenciante y ponente habitual muy citado en los medios de comunicación nacionales, y fue presidente de la Sección de Psicología Clínica Infantil (la antigua División 12) de la Asociación Americana de Psicología (APA) y de la Sociedad Internacional de Investigación en Psicopatología Infantil y Adolescente. Ha recibido premios de la Academia Americana de Pediatría y de la APA, entre otros galardones. Su página web es *www.russellbarkley.org*.

Chistine M. Benton es escritora y editora.

ÍNDICE

Agradecimientos **11**

Nota del autor **13**

Introducción **15**

PRIMER PASO: PARA EMPEZAR, EVALÚESE 17

1. ¿Es posible que padezca TDAH? 19

¿Cómo describiría sus dificultades? 19
¿Cuánto tiempo hace que tiene estas dificultades? 22
¿Cuáles son sus síntomas? 24
¿Cómo afectan estos síntomas a su vida? 25
¿Qué hacer ahora? 27

2. ¿Es capaz de sobrellevar los problemas sin ayuda? 28

¿Es la causa de sus síntomas algo distinto, como un problema médico? 29
¿Es el TDAH la explicación a todo lo que le pasa? 29
El tratamiento más efectivo, la medicación, requiere receta médica 30
¿Cuáles son exactamente sus puntos fuertes y sus puntos débiles? 31

3. ¿A quién puede acudir en busca de ayuda? 33

Cómo encontrar a un profesional experto en TDAH 33
Preguntas que debe hacer antes de concertar la visita 34

4. ¿Qué necesita para el análisis? 36

Prepárese: qué esperar y qué llevar 36
Vaya con la mente abierta 37

Céntrese en obtener respuestas 39
Tests psicológicos típicos que se llevan a cabo durante un análisis 39

5. ¿Qué le dirá el análisis? 41

¿Coinciden sus síntomas con los criterios del TDAH? 42
¿Se ve reflejado en el diagnóstico? 43
¿Cómo afectan realmente esos síntomas a su vida? 45
¿Podrá aceptar las conclusiones del médico? 46
El mito de «todo el mundo tiene síntomas de TDAH» 46
Cuando sus síntomas no coinciden con los del TDAH 48
¿Qué pasa si sigue sin estar de acuerdo con las conclusiones del médico? 51
¿Cuándo está justificada una segunda opinión? 51
Una última comprobación 53

SEGUNDO PASO: CAMBIE DE ACTITUD 54
Conozca y reconozca su TDAH 54

6. Conozca su TDAH 57

¿Qué es lo que va mal psicológicamente cuando se tiene TDAH? 57
Cinco áreas de dificultad para llevar a cabo sus actividades diarias 60
Área de dificultad 1: Capacidad limitada para organizar su tiempo, su agenda y sus objetivos 60
Área de dificultad 2: Poca capacidad para organizarse y resolver problemas, y escasa memoria de trabajo 62
Área de dificultad 3: Autorrestricción (inhibición) deficiente 63
Área de dificultad 4: Falta de motivación 64
Área de dificultad 5: Autorregulación emocional deficiente 65
El TDAH en los adultos no es un mero trastorno de atención 67

7. Resistir a los impulsos, el primer paso hacia el autocontrol 68

Arrastrado por las distracciones 68
Polvorilla 71
De piñón fijo 72

8. Autocontrol: cómo conseguir lo que quiere 74

Los seis componentes del autocontrol 75

9. Las funciones ejecutivas: las habilidades que conforman el autocontrol… y otras cosas 80

Autoconciencia/Conciencia de uno mismo —
Utilizar el espejo de la mente 84
Primero tenemos que ser conscientes de nuestro entorno 84
Luego necesitamos ser conscientes de nosotros mismos 84
¿Qué significa esto para la gente con TDAH? 85
La memoria de trabajo no verbal: utilizar la visión de la mente 86
Cómo nos guía la memoria de trabajo no verbal 87
Cómo interfiere el TDAH en la memoria de trabajo no verbal 89
Memoria de trabajo verbal: utilizar la voz de la mente 92
Cómo nos guía la memoria de trabajo verbal 92
Cómo interfiere el TDAH en la memoria de trabajo verbal 94
Autocontrol de las emociones: usar el corazón de la mente 97
Cómo nos guía el autocontrol emocional 98
¿Cómo interfiere el TDAH en el autocontrol de las emociones? 101
Planificación y resolución de problemas: utilizar el área de recreo de su mente 102
Cómo nos guía la habilidad de planificar y resolver problemas 103
Cómo interfiere el TDAH en su capacidad de planificación y resolución de problemas 104

10. La naturaleza del TDAH y cómo dominarlo 106

Miope ante el futuro 106
Tratar su propio TDAH: el panorama general 107
Adapte la solución a su problema específico 107

11. Reconozca su TDAH 111

Una explicación, no una excusa 112
Tener TDAH no es culpa suya, pero aceptarlo sí es su responsabilidad 113
Moldear su entorno le ayudará a controlar su TDAH 115
Guía del consumidor sobre el TDAH 116
Aproveche la información disponible más allá de este libro 116
Pero no se lo crea todo 117
Compruebe la fuente: 119
Estudie detenidamente el contenido de la información: 119

TERCER PASO: INTRODUZCA CAMBIOS EN SU CEREBRO 123
Medicarse para controlar el TDAH 123

12. ¿Por qué tiene sentido probar la medicación? 125
La medicación funciona 125
¿Por qué es tan eficaz la medicación? 126
¿Entre cuántos medicamentos puedo elegir? 131

13. Los estimulantes 134
¿Cómo ayudan los estimulantes? 135
¿Son seguros los estimulantes? 137
¿Llevan los estimulantes a consumir otras drogas? 137
¿Pueden causar los estimulantes un infarto de miocardio o un derrame cerebral? 138
¿Qué efectos secundarios puedo experimentar? 139
¿Qué opciones tengo? 143
Comprimidos 143
Comprimidos de liberación prolongada 143
Cápsulas 144
Parches 145
Profármacos 146
¿Qué se avecina en el horizonte? 146

14. Los no estimulantes 149
Atomoxetina (Strattera) 149
¿Es segura la atomoxetina? 151
Guanfacina XR (Intuniv) 153
Bupropión (Wellbutrin) 154

15. ¿Qué puede esperar del tratamiento? 156
Someterle a un reconocimiento físico y una entrevista 156
Buscar el medicamento correcto 157
¿Un estimulante o atomoxetina? 157
Calcular la dosis adecuada 158
Realizar un seguimiento del tratamiento 159
No siempre se trata del TDAH 161
Echarle una mano a la medicación 162

CUARTO PASO: CAMBIE DE VIDA 165
Reglas para tener éxito en la vida diaria 165

16. Regla 1: ¡Deténgase! 167
Descubra dónde le perjudica más su impulsividad 168

17. Regla 2: Vea el pasado… y después, el futuro 171
Identifique dónde residen los puntos débiles de su memoria de trabajo no verbal 172

18. Regla 3: Hable del pasado… y después del futuro 174
Identifique los principales problemas que le causa su memoria de trabajo verbal 175

19. Regla 4: Exteriorice la información más importante 178
¿En qué sigue teniendo muchos problemas a pesar de todo lo que se esfuerza? 179

20. Regla 5: Sienta el futuro 184
Averigüe dónde se encuentra menos motivado para terminar las cosas 185

21. Regla 6: Divida su tarea… y haga que cada paso cuente 189
¿Qué hace que sus metas siempre le parezcan tan lejanas? 189

22. Regla 7: Exteriorice, materialice y manipule los problemas 195
Sepa en qué aspecto de su vida tiene los problemas más complicados o urgentes 195
Sea consciente del tipo de ayuda externa que mejor le funciona 196

23. Regla 8: ¡Tenga sentido del humor! 200

QUINTO PASO: CAMBIE DE SITUACIÓN 203
Domine el TDAH en los ámbitos específicos de su vida 203

24. La educación 205
Sepa a qué se enfrenta 206
¿Ha tenido el TDAH desde pequeño? 206
¿Padece problemas de aprendizaje? 207

Prepare el terreno 208
Tiene derecho a ciertas facilidades dentro de lo razonable 208
Aprenda las ocho reglas para tener éxito en la vida diaria 209
Medicación 209
Busque un entrenador o un mentor 209
Identifique al responsable del TDAH de la universidad 210
Antes de empezar, súrtase de todo aquello que pueda ayudarle a seguir el ritmo 210
Consejos para que le vaya bien en los estudios 211
Programe un horario inteligente 211
Aproveche las clases al máximo 211
Organícese con los deberes 212
Apruebe los exámenes 213
Un empujoncito extra 215

24. El trabajo 216

Encuentre el trabajo adecuado para usted 217
El tipo de trabajo 219
El entorno de trabajo 222
Los procedimientos 223
La gente 224
Prepare el terreno para que le vaya bien en el trabajo 225
Recupere las ventajas de las que le priva el TDAH 227

26. El dinero 230

Por qué los asuntos económicos le resultan un reto... y qué puede hacer al respecto 231
El dinero y la visión de la mente 231
Su economía y la voz de la mente 232
El corazón de la mente en el mundo del dinero 233
Planificación económica y resolución de problemas en el área de recreo de su mente 233
Tome el control de su dinero 234
Una nueva manera de administrar su dinero 234
Modere sus gastos 236
Controle sus préstamos 237

27. Las relaciones con las personas 238

Cuando sus emociones le hacen perder el control 239
Cuando el TDAH le deja sin conciencia de sí mismo 239
Cuando el TDAH emborrona el guión de su vida 240
Parejas y cónyuges 241
Impida que el TDAH arruine sus relaciones 241
Ser padres 242
Ser buen padre teniendo TDAH 244
Las amistades 246

28. Un peligro al volante y para su propia salud (los malos hábitos) 248

Conduzca de forma segura 249
Estrategias para su seguridad 253
Evite las heridas 255
Haga del sexo un asunto seguro 256
Reduzca los riesgos para su salud y los malos hábitos 258

29. Otros problemas mentales y emocionales 261

Trastorno negativista desafiante 262
Trastorno de la conducta o personalidad antisocial 263
Ansiedad 265
Depresión 266

30. Drogas y delitos 267

¿Qué le aporta consumir drogas? 268
El alcohol 268
La marihuana 269
El tabaco o la nicotina 270
La cocaína y otras drogas duras 271
Evite (o deje) la trampa de las drogas 273

Apéndice: Análisis pormenorizado de los síntomas del TDAH 274

Criterios oficiales para el diagnóstico del TDAH 274
Síntomas relacionados con el déficit de atención: 274
Síntomas relacionados con la hiperactividad y la impulsividad: 275
Otros síntomas asociados con el TDAH en la edad adulta 275

Recursos 281

Fuentes de datos científicos 281
Lecturas adicionales 282
Páginas web 284
Páginas web generales 284
Fuentes de libros, materiales de lectura y otros productos 286
Grupos de población específicos 286
Coaches y coaching 287
Centros especializados en TDAH 288

Sobre los autores 297

Si desea más información
o adquirir el libro
diríjase a:

www.octaedro.com

con vivencias



Tomar el control del TDAH en la edad ADULTA

Si formas parte de los millones de adultos con TDAH –o piensas que podrías pertenecer a este grupo– necesitas la última información científica sobre el trastorno y su tratamiento. Necesitas estrategias prácticas que te ayuden a concentrarte, prestar atención, organizarte y ganar control sobre tus emociones y acciones. Y necesitas caminos efectivos para desarrollar tus habilidades y lograr tus metas, tanto en el trabajo como en las relaciones familiares o las actividades personales. Este libro, del famoso investigador y médico clínico especializado en el TDAH Russell A. Barkley, es el adecuado para ti. Compartiendo historias reales de otros que luchan con el trastorno, el Dr. Barkley describe técnicas fáciles de aprender que puedes utilizar cada día para manejar tus síntomas y desarrollar destrezas para salir adelante. También ofrece respuestas claras a las preguntas frecuentes sobre medicación y otros tratamientos. En definitiva, un recurso acreditado único para ayudarte a recuperar tu vida.

«La primera edición de este libro fue excelente; ¡la segunda edición es aún mejor! El Dr. Barkley es un investigador de renombre que ayuda a comprender y afrontar las discapacidades, a la vez que desarrolla sus fortalezas. Ofrece no solo orientación práctica sobre el tratamiento, sino también estrategias para evitar dificultades en la educación, el trabajo, las relaciones, la administración del dinero y la salud. El Dr. Barkley comparte su genuina empatía y sus perspectivas personales sobre los desafíos que plantea el TDAH. Este libro es un recurso valioso para los adultos con TDAH y para quienes los aman y cuidan.»

Thomas E. Brown, PhD, autor de *Smart but Stuck: Emotions in Teens and Adults with ADHD.*

«La segunda edición de este maravilloso libro ofrece una descripción perspicaz y basada en hechos sobre cómo obtener un diagnóstico preciso y encontrar la ayuda adecuada. La información se presenta de forma clara y le ayudará a guiarse durante el tratamiento. Este libro se ha ganado un lugar como referencia fundamental.»

Lenard A. Adler, MD, autor de *Scattered Minds.*

Octaedro

ISBN 978-84-9921-381-1