

# EL TDAH EN ADULTOS

## Parte 2

**Dr. Russell A. Barkley**

**CURSO PARA PROFESIONALES**

**CAPÍTULO 14**

## BIENVENDIDOS

Hola, soy el Doctor Russell Barkley. Soy Profesor Clínico de Psiquiatría en la Universidad de Medicina de Carolina del Sur. Bienvenidos a este curso por internet sobre el TDAH y los adultos. Este curso está dividido en tres partes. Esta es la segunda, y en ella exploraremos las disfunciones que el TDAH causa en numerosas áreas de las principales actividades de la vida diaria.

La primera parte de este curso, está dedicada a la naturaleza y el diagnóstico de TDAH en los adultos y en la tercera hablaremos de la evaluación y tratamiento de este trastorno en los adultos.

## REVELACIÓN DE FUENTES DE INGRESOS

Antes de empezar, quiero compartir con Uds. mis fuentes de ingresos durante el año pasado, por si consideran que pueda existir algún conflicto de intereses en los contenidos de esta presentación. Estoy jubilado del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, en el que trabajé durante 18 años como Profesor de Psiquiatría y Neurología y Director de Psicología en el Departamento de Psiquiatría. Recibo una pensión de jubilado, pero, como pueden comprobar, sigo en activo. Trabajo a nivel internacional como docente, y aquí pueden ver un listado de los centros donde he impartido conferencias y las diversas asociaciones que me han pagado para realizar presentaciones.

Recibo además, derechos de autor por los diversos productos que he desarrollado sobre el TDAH, como libros, vídeos, boletines y cursos por Internet, como este que están en el mercado. También he asesorado y he trabajado como conferenciante en representación de varias de las principales empresas farmacéuticas que actualmente venden productos para el tratamiento del TDAH. Y colaboré el año pasado como testigo experto en representación de la empresa farmacéutica Eli Lilly, dentro de una disputa legal sobre patentes.

## BREVE GUÍA DE SIGNIFICADOS

TDAH – Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad  
TDA - Trastorno de Déficit de Atención  
TCL- Tempo Cognitivo Lento  
TND- Trastorno Negativista Desafiante  
TC - Trastorno de Conducta  
TGC- Trastorno Generalizado de la Conducta  
TGD- Trastorno Generalizado del Desarrollo  
TOD – Trastorno Oposicionista Desafiante  
TA- Trastorno de Aprendizaje  
TOC- Trastorno Obsesivo Compulsivo  
FE- Funciones Ejecutivas  
ST- Síndrome de Tourette  
DSM- Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales  
FDA- Agencia Federal de Alimentos y Drogas  
CPF – Corteza Pre-Frontal  
AR- Auto-Regulación  
TDFE – Trastorno Deficitario de las Funciones Ejecutivas  
TDC- Trastorno del Desarrollo de la Coordinación  
TEA- Trastorno del Espectro Autista  
PSI- Prueba de Índice de Estrés Parental  
TLP- Trastorno Límite de Personalidad  
ETS – Enfermedad de Transmisión Sexual  
TMS – Terapia Multisistémica  
TBP- Trastorno Bipolar  
TPA – Trastorno Personalidad Antisocial  
TCC – Trastorno Cognitivo Conductual  
TGD – Trastorno Depresión Grave  
TGA – Trastorno Generalizado de Ansiedad  
EEG – Electroencefalografía

## **EL TDAH EN ADULTOS - SEGUNDA PARTE**

Como ya he explicado, este curso sobre el TDAH en adultos está dividido en tres partes y esta es la segunda. En esta conferencia hablaré sobre las disfunciones en las principales actividades de la vida diaria, relacionadas con el TDAH en adultos. Para más información sobre estas disfunciones y sobre otros aspectos del TDAH en niños y adultos, consulten las fuentes de información citadas al pie de esta diapositiva, especialmente mi libro escrito en colaboración con Kevin Murphy y Mary Ellen Fisher y publicado en 2008, “TDAH en adultos, lo que nos dice la ciencia”. Se trata de una recopilación y evaluación exhaustiva de todo lo que se sabe sobre las disfunciones relacionadas con el TDAH en adultos, además de los síntomas y otros criterios, que podrían resultar imprescindibles para mejorar el diagnóstico del trastorno.

### **DISFUNCIONES DE ADAPTACIÓN**

El diagrama en esta diapositiva, resume las disfunciones de adaptación relacionadas con el TDAH en adultos. En los adultos este trastorno está frecuentemente relacionado con un rendimiento académico muy limitado. Tanto los niños como los adultos, tienen dificultades en el entorno escolar que a menudo se traducen en menos años de formación académica y mayores dificultades, dentro de este contexto. Este problema con la educación persiste durante la edad adulta, incluso dentro de las actividades de formación para adultos.

Igual que los niños con TDAH, los adultos con este trastorno tienen problemas significativos con las relaciones sociales, que incluyen también a sus familiares más cercanos y a sus relaciones de pareja. Se ha visto que el TDAH, está relacionado también con un mayor riesgo de actividades antisociales de todo tipo, que conlleva un mayor riesgo de arrestos y encarcelamientos.

Por tanto, es de esperar que los adultos con TDAH, frecuentemente tengan un historial de problemas legales.

Los adolescentes con TDAH, son más propensos al consumo de tabaco, alcohol y marihuana. Estos riesgos continúan en la edad adulta. Algunos adultos con TDAH, refieren una dependencia excesiva de la cafeína. Si el adulto con TDAH, tiene en su historial un trastorno de conducta o de personalidad antisocial, aumenta también la presencia de trastornos de drogodependencia, con otras sustancias.

Varios estudios indican, que los adolescentes y jóvenes adultos con TDAH, están relacionados con unas pautas de conducta sexual de riesgo, un inicio más temprano de la actividad sexual, cambios de pareja más frecuentes, relaciones de pareja menos duraderas, y un menor uso de los anticonceptivos con el consiguiente riesgo mayor de embarazos adolescentes y casos de paternidad temprana. Se ve también una relación significativa, entre el TDAH en adultos y los problemas con la conducción, un mayor número de multas por exceso de velocidad, una mayor frecuencia de accidentes y de lesiones resultantes.

Los problemas laborales son universales, entre los adultos con TDAH, igual que las dificultades en el entorno académico. De hecho, si se colocaran en orden de frecuencia e importancia las distintas áreas de disfunción relacionadas con el TDAH serían: el entorno escolar, las relaciones sociales y el rendimiento laboral.

Los adultos con TDAH, refieren importantes problemas económicos, que requieren ayuda para resolver. Y para terminar, nuestros estudios sobre los adultos con TDAH, encontraron pautas de estilo de vida no saludable.

Las personas con TDAH, dan menos importancia al ejercicio, a mejorar su estado de salud, a la nutrición y a otras áreas asociadas con un estilo de vida sana. Por eso, tienen un mayor riesgo de padecer problemas de salud, relacionados con un estilo de vida malsana.

Vamos a examinar estas áreas de funcionamiento con más detalle, para aprender más sobre estos riesgos.

## **EL ESTUDIO UMASS\***

**(co-investigador - Kevin Murphy, Ph. D.)**

Antes de comenzar, quiero comentarles uno de los estudios en el que está basada esta conferencia, de los que les voy a mostrar varios gráficos para tener una idea de la metodología que se ha empleado. El estudio se conoce como, el Estudio de la Escuela de Medicina de la Universidad de Massachusetts o UMASS. Es uno de los estudios más amplios de adultos con TDAH, derivados a clínica. Participaron en él 146 adultos, que fueron derivados a una clínica de TDAH y recibieron un diagnóstico formal del trastorno.

Participaron también, 97 adultos, que fueron derivados a la misma clínica, porque creían que tenían TDAH, aunque al final no fueron diagnosticados con el trastorno. Muchas de estas personas, tenían trastornos de ansiedad, depresión, trastornos de drogodependencia, problemas con las relaciones, trastornos de aprendizaje, etc.

Funcionaron como un excelente grupo de control, porque no existía ningún sesgo diferencial entre ellos y los adultos con TDAH. Todos fueron derivados a y atendidos en la misma clínica para TDAH adultos. Y finalmente reclutamos de la comunidad, un grupo de 109 adultos con una edad y nivel socio-económico parecidos. Por lo general, el promedio de edad de estos grupos variaba entre los 32 y los 38 años. Dentro de cada grupo, sin embargo, había una franja de edad entre los 18 años hasta personas mayores de 60. La muestra estaba compuesta, mayoritariamente por personas de raza blanca, con un coeficiente intelectual un poco más alto de lo normal y con un nivel de formación algo más alto que lo habitual.

El TDAH fue diagnosticado, según los criterios formales del DSM-IV, a través de una entrevista estructurada y realizada por un médico clínico experto. La única excepción a estos criterios, fue la edad de inicio del trastorno, porque fue una de las variables dependientes de este estudio. El 76% de las personas en el grupo con TDAH, fueron diagnosticadas con TDAH de tipo combinado, el 20% tenían TDAH de tipo inatento y el 4% recibieron un diagnóstico de TDAH residual.

## **ACTIVIDADES PRINCIPALES DE LA VIDA DIARIA PERJUDICIALES**

Uno de los primeros datos que recogimos, estaba relacionado con los autoinformes de disfunción, en diversas actividades principales de la vida diaria.

No puedo reflejar en un gráfico, todas las actividades sobre las trabajamos con nuestros pacientes, pero aquí pueden observar, una idea aproximada de las puntuaciones que dieron en sus autoinformes, sobre su nivel de disfunción en algunas de estas áreas. La barra negra representa los adultos con TDAH, la blanca representa el grupo de control clínico y la tercera barra, con los pixeles más densos, representa el grupo de control de la comunidad.

Como pueden observar, los grupos clínicos refirieron un nivel de disfunción significativamente mayor en el entorno laboral, en el hogar, en las relaciones sociales, las actividades en comunidad, la educación y las relaciones de pareja, además de todas las áreas que figuran en la escala de evaluación.

Encontramos también, que los adultos con TDAH, refirieron un nivel de disfunción considerablemente mayor, que los otros grupos, en el entorno laboral, relaciones sociales y especialmente en el entorno académico, como comenté anteriormente.

## **DISFUNCIONES EN LA INFANCIA SEGÚN AUTOINFORMES**

Pedimos a los adultos con TDAH y a los del grupo de control, que rellenasen escalas de valoración, en relación con las disfunciones que creían haber experimentado, durante su infancia. Los resultados aquí reflejan, el porcentaje de estas personas que refirieron disfunciones en distintas áreas. Como pueden observar, la educación es el área, en la que la mayoría sienten que han sido más perjudicados. Por lo menos un 90% de los adultos con TDAH, informaron que sentían que habían sido perjudicados en su expediente académico y en sus experiencias en el entorno escolar. Observemos que muchos de ellos, refirieron dificultades para llevar a cabo sus tareas y responsabilidades diarias.

Y ciertamente los adultos con TDAH, tuvieron un grado mucho mayor de disfunción, en el hogar, en el funcionamiento social, en las actividades en comunidad e incluso en el rendimiento deportivo y los autocuidados, que los

otros dos grupos de control. Aunque el grupo de control clínico, también tenía disfunciones, el porcentaje de este grupo no fue tan alto como el del grupo de adultos con TDAH.

Por lo tanto, está claro que el TDAH en adultos, es un trastorno muy discapacitante, tanto en relación con su funcionamiento actual, como en el funcionamiento perjudicado que recuerdan de su infancia.

## **HISTORIAL ACADÉMICO**

Ahora examinemos de forma específica, el historial académico de estos adultos. Este estudio, encontró que un número mayor de adultos con TDAH, habían repetido curso, en comparación con los dos grupos de control. Un mayor porcentaje, casi un tercio de este grupo, también había recibido servicios de educación especial. Y más de una cuarta parte de los adultos con TDAH, refirieron haber sido diagnosticados formalmente, con un trastorno de aprendizaje, durante su etapa escolar. Y como pueden observar aquí, casi la mitad de ellos, aproximadamente un 40%, dijeron que habían sido diagnosticados, con un trastorno conductual, en la escuela. Y a su vez, el grupo de control clínico tenía porcentajes más altos en estas categorías, que el grupo de control de la comunidad.

En el gráfico también se ve claramente, que los adultos con TDAH, refieren una cantidad de dificultades en sus historiales educativos considerablemente mayor, que los adultos en los otros dos grupos de control.

Como comenté anteriormente, el TDAH en adultos está relacionado más frecuentemente, con disfunciones en el entorno escolar.



## PREOCUPACIONES EN EL ENTORNO LABORAL Y ACADÉMICO

Examinemos ahora, algunas de las preocupaciones que comentaron en sus entrevistas, los adultos que participaron en nuestro estudio, en relación al entorno académico y laboral. Observen que fueron los síntomas de inatención, los que tenían mayores probabilidades de crear disfunciones en estos adultos, ya que los síntomas de hiperactividad disminuyeron considerablemente al llegar a la edad adulta.

Como comenté en la primera parte de este curso sobre el TDAH en los adultos, los síntomas de hiperactividad, disminuyeron tanto con la edad, que ya no tenían ningún significado, a la hora de diagnosticar el trastorno. Por tanto, no es sorprendente, que estos adultos no manifiesten dificultades especiales en cuanto a nivel de actividad. Frecuentemente, refieren una sensación subjetiva de inquietud, una especie de inquietud interna o una necesidad de estar constantemente ocupados, realizando múltiples actividades a la vez. Exteriormente, sin embargo, no demuestran mayor hiperactividad que otros adultos, pero es cierto que refieren problemas significativos con la impulsividad, como veremos más adelante.

Frecuentemente estos adultos, comentan que tienen grandes dificultades para mantener la atención, cuando tienen que hacer papeleos, trámites u otras actividades aburridas, sea en el trabajo, en el entorno académico o en el hogar. También tienen problemas para mantenerse alerta y concentrados, especialmente durante reuniones con otras personas. La auto-organización es un gran problema para los adultos con TDAH, como veremos más adelante. Frecuentemente, se describen como personas que tienen problemas para organizar sus trabajos y tenerlos a mano, cuando se va acercando la fecha límite de entrega. Tienen dificultades para recordar dónde han guardado materiales que pueden necesitar más adelante. También tienen dificultades considerables, con la planificación, cara a su futuro, y con la capacidad de considerar múltiples maneras posibles, para lograr un objetivo.

Si encuentran obstáculos en el proceso, refieren dificultades mucho mayores, que el resto de la población, a la hora de resolver problemas, para llegar a su objetivo. Una de las quejas principales de los adultos con TDAH, es la postergación de tareas necesarias, especialmente cuando la fecha límite es lejana.

Por ejemplo, si tienen que terminar un proyecto y entregarlo dentro de una semana o dos, es muy probable que vayan postergando cualquier actividad, relacionada con el proyecto, hasta que la fecha límite esté encima. Otras personas, habrían dividido la tarea en etapas más manejables que habrían empezado a realizar durante el tiempo disponible, para que cuando llegara la fecha límite, la cantidad de trabajo por hacer no fuera desbordante.

Pero los adultos con TDAH parecen esperar hasta el último momento, para empezar a organizarse y prepararse para la fecha de entrega. Frecuentemente no les queda tiempo suficiente, para cumplir con la tarea o el proyecto y por tanto suelen tener muchos proyectos sin terminar o mal hechos, o se les acusa de realizar trabajos de mala calidad, porque lo han dejado hasta el último momento.

La gestión del tiempo, es frecuentemente problemática para los adultos con TDAH, tanto en el entorno académico, como laboral. Tienen dificultades para gestionar el tiempo, para ser conscientes de su paso y en general, realizar las estrategias apropiadas, para administrarlo correctamente. Les cuesta, por ejemplo, diferenciar y priorizar entre lo urgente y lo importante. A menudo se encuentran realizando trabajos, que no son especialmente importantes, pero que parecen tener una fecha límite más cercana

Tal como he comentado anteriormente, los adultos con TDAH, a menudo refieren sentirse inquietos, aunque desde fuera no se les ve necesariamente más activos, que otras personas. Demuestran, sin embargo, una cierta tendencia a moverse o cambiarse de postura en su asiento durante reuniones que encuentran aburridas. Estos adultos comentan con frecuencia, que necesitan estar involucrados en múltiples actividades, y su mayor actividad física la veremos reflejada en el número de los diversos proyectos que frecuentemente dejan sin terminar, mientras saltan de una actividad sin terminar a otra.

Las personas que conviven con adultos con TDAH, comentan a menudo, que sus parejas tienen en casa numerosos proyectos inacabados.

La toma impulsiva de decisiones, es una seña de identidad de los adultos con TDAH, conjuntamente con las dificultades con la persistencia para conseguir objetivos y la resistencia a las distracciones. A menudo, no tienen en cuenta las consecuencias de sus decisiones, para ellos mismos o para otras personas. Y es cierto, que muchos adultos con TDAH, comentan que no trabajan bien de forma independiente, sin alguien que les supervise.

Es una información que ha sido confirmada por las personas que supervisan y evalúan a estos adultos con TDAH en el trabajo, a quienes consultamos, sin que supieran que estas personas tenían ningún trastorno psiquiátrico o psicológico. Estos jefes o supervisores, comentaron que estos adultos tenían grandes problemas para trabajar, sin que alguien les hiciera un seguimiento.

## **PREOCUPACIONES EN EL ENTORNO LABORAL Y ACADÉMICO (2)**

Los adultos con TDAH tienen dificultades adicionales en relación con el rendimiento académico y laboral. Comentan que tienen dificultades para seguir y cumplir con instrucciones y para mantener sus promesas y compromisos con otras personas. Frecuentemente cambian de trabajo por capricho de un día para otro, si están aburridos, si tienen una discusión o si se molestan con sus compañeros o con el supervisor. Es probable, que dejen un trabajo de manera impulsiva, sin haber encontrado otro, para poder mantenerse, mientras buscan algo más estable. Por tanto, los adultos con TDAH pasan más tiempo en desempleo, en comparación con otros individuos.

Los adultos con TDAH refieren con frecuencia que no llegan a cumplir con las fechas límites, para entregar proyectos, que llegan tarde a reuniones, encuentros con amigos o parejas y otras actividades relacionadas con su hogar, la vida en pareja y el trabajo.

Hacia los 30 años, parece que los adultos con TDAH poco a poco terminan trabajando por cuenta propia.

Aún no es una conclusión definitiva sobre el TDAH en adultos, pero los estudios longitudinales de Nueva York, indicaron que cuando los niños participantes cumplieron o pasaron los 30 años, se notaba que tenían una mayor propensión al auto-empleo. Ahora bien, es posible que este hecho esté relacionado con las dificultades que tienen al trabajar para otras personas y por tanto, no tienen otras opciones que crear sus propios empleos.

Por otro lado, es posible, que el auto-empleo ofrezca un contexto en el que las personas con TDAH pueden trabajar con menos conflictos, porque son sus propios jefes. Ellos determinan sus propios calendarios de trabajo y pueden trabajar a su propio ritmo. Pueden aplazar el trabajo, para empezar más tarde en el día o por la tarde-noche, cuando estén más alerta y puedan concentrarse mejor. Y son responsables de ellos mismos, si no trabajan no comen, no pueden pagar sus facturas, etc. Esta situación es menos probable, cuando los individuos con TDAH, trabajan para grandes empresas.

Ciertamente, los adultos con TDAH tienen dificultades con la memoria de trabajo, tal como he descrito en otros cursos relacionados con las funciones ejecutivas, en esta página web. Son frecuentemente olvidadizos en las actividades diarias, no encuentran materiales que son importantes para poder realizar tareas. Refieren dificultades para recordar las instrucciones que se les ha dado o lo que pensaban hacer, por ejemplo, los objetivos que habían fijado para ese día.

Todos son ejemplos, que sugieren problemas considerables con la memoria de trabajo, la capacidad de mantener en mente la información que guía la conducta en el tiempo, para cumplir un objetivo.

Los estudios muestran, que existen dos tipos de memoria de trabajo.

El TDAH, está relacionado con disfunciones más severas en la memoria de trabajo no-verbal que en la verbal. De todas maneras, se ha demostrado que ambos tipos de memoria de trabajo están perjudicados. Estas dificultades en la memoria de trabajo surgen también, en dificultades con la comprensión lectora, comprensión auditiva y comprensión visual, por ejemplo, para retener el contenido de películas o vídeos educativos.

Tienen mayores dificultades para retener en mente las acciones y la información que contienen estos medios de comunicación, y por tanto, tienen menor capacidad para retener la información que es importante, a la hora de relatar lo que han leído, oído o visto.

Una de las quejas más frecuentes de los adultos con TDAH, es que consideran que tienen poca autodisciplina. Refieren también, las dificultades que tienen con el autocontrol o la impulsividad, pero creo que también está relacionado con las dificultades que tienen con la autoorganización, la resolución de problemas, la gestión del tiempo y con la automotivación.

Como he comentado, en algunos de los otros cursos que ofrezco en esta página web, el TDAH en niños y adultos está relacionado también, con dificultades con la auto-regulación emocional. Sea cual sea el motivo, los adultos con TDAH comentan que tienen poca fuerza de voluntad y se ven como personas, con una autodisciplina pobre.

Como he comentado anteriormente, las dificultades con la regulación de las emociones, especialmente las emociones impulsivas, están también relacionadas con el TDAH. Por tanto, se impacientan, se frustran, se enfadan con facilidad y se alteran rápidamente, con las situaciones emocionalmente provocadoras que ocurren a su alrededor. Como he afirmado en otros cursos en esta página web, esto no quiere decir que tengan un trastorno de estado de ánimo.

Significa simplemente, que sus emociones normales se expresan con mayor impulsividad. No controlan su expresión, tanto como lo hacen otras personas. No moderan su expresión emocional ni la hacen más apropiada para el contexto social, ni para que sea más consecuente con sus objetivos y su bienestar, como suelen hacer otros individuos.

Los estudios de los niños con TDAH que realizan un seguimiento hasta la edad adulta, y los estudios de los adultos, derivados a clínica indican que estas personas tienen mayor probabilidad de ser despedidos de su trabajo, que otras personas. Mis propios estudios indican que esta situación está relacionada más con la regulación emocional, que con los problemas para prestar atención, la impulsividad o la hiperactividad.

Es decir, las dificultades que tienen para controlar sus emociones, les causan problemas en el entorno laboral.

Los estudios realizados por Ron Kessler y otros, sobre los problemas en el trabajo, muestran que frecuentemente los adultos con TDAH pierden más días de trabajo, que otros adultos. También refieren que tienen un mayor número de días con poca productividad, a lo largo del año laboral; un promedio de 22 días por año de no acudir al trabajo o de productividad baja, en comparación con otros adultos.

### **PROBLEMAS EN EL ENTORNO LABORAL**

Examinemos ahora, algunas de las dificultades específicas que los adultos con TDAH que participaron en el Estudio UMASS, de la Universidad de Massachusetts, refirieron en el entorno laboral. Tenemos aquí un gráfico, con el porcentaje de trabajos que tuvieron estas personas, desde que terminaron sus estudios secundarios y en los que experimentaron problemas diversos. Pueden observar aquí, que los adultos con TDAH, refirieron dificultades para llevarse bien con sus compañeros de trabajo, en un mayor porcentaje que los grupos de control clínico o de la comunidad. Los adultos con TDAH tuvieron también un mayor número de trabajos, en los que tenían problemas de conducta con su jefe o con otros y un mayor número de despidos. El número de trabajos, que dijeron que habían dejado simplemente por aburrimiento, también fue mayor, como he comentado anteriormente.

Y para terminar, refirieron un porcentaje más alto de trabajos, en los que habían sido amonestados formalmente, por parte de la dirección. Así que está claro que el TDAH en adultos, interfiere considerablemente con el rendimiento laboral.

## **OTROS PROBLEMAS EN EL ENTORNO LABORAL**

Otras dificultades en el entorno laboral, que reportaron los adultos participantes en nuestro estudio, figuran aquí. Nuestros adultos con TDAH y los de otros estudios, han mostrado que frecuentemente tienen dificultades con el rendimiento en el trabajo, un mayor número de días de baja por enfermedad, una mayor frecuencia de lesiones por accidente en el trabajo y representan mayores costes para la empresa en comparación con otros adultos.

Por tanto, el TDAH en adultos tiene un gran impacto económico en el entorno laboral.

## **PREOCUPACIONES INTERPERSONALES**

Vamos a dirigirnos ahora, al área de las relaciones sociales o las preocupaciones interpersonales que expresaron los adultos con TDAH, en nuestro estudio y en otros también. Frecuentemente refieren dificultades, a la hora de ser conscientes de sus disfunciones sociales. Aun siendo conscientes de ellas, aparentemente no son capaces de abordarlas y mejorarlas, a causa de su impulsividad verbal y desinhibición. Aunque saben que tienen problemas en sus relaciones con otras personas, parece que no tienen la capacidad de mejorarlas, probablemente por la desinhibición, relacionada con este trastorno.

Frecuentemente, hacen comentarios a otras personas sin pensarlo, especialmente, comentarios ofensivos, algo que puede tener un alto coste para ellos, en cuanto a sus relaciones sociales. No es sorprendente que tengan menos amistades y que las que tienen, no duren en el tiempo. Cuando participan en conversaciones con otras personas, cercanas o desconocidas, los adultos con TDAH a menudo tienen dificultades para llegar al grano. Dan rodeos, se dejan desviar por otras cuestiones o entran en largas descripciones, que tienen poco que ver con lo que querían comunicar. Pierden el hilo de la conversación o el objetivo que tenían en mente, y a menudo comentan que no se acuerdan de lo que estaban intentando explicar.

Así que, no solamente hablan más e interrumpen más a otras personas, tal como indica el DSM-IV, sino que también tienen dificultades para comunicarse de manera directa y eficiente.

Como he comentado anteriormente, los adultos con TDAH tienen mayores dificultades que otros adultos, con la impulsividad emocional y con la autorregulación de estas emociones. Esto tiene consecuencias en el entorno laboral, pero como pueden observar aquí, tiene también consecuencias considerables en las relaciones interpersonales, especialmente con sus seres queridos.

Refieren que se frustran con mayor facilidad, se enfadan con mayor rapidez, tienen menos paciencia con otras personas y demuestran niveles más altos de expresión emocional que otras personas.

Los estudios muestran que los adultos con TDAH, son menos capaces de valorar o juzgar correctamente las reacciones emocionales de otras personas y puede ser que este hecho, aumente aún más las dificultades que tienen en las relaciones interpersonales. Es decir, tienen dificultades para comprender el lenguaje corporal de otras personas, para percatarse cuando su conducta les resulta molesta, o cuando la interacción les llega a resultar aburrida o frustrante.

Estos adultos nos comentan a veces, que tenían mayores probabilidades de ser el payaso de la clase en el colegio y de mantener esta pauta conductual, en el entorno laboral o incluso en sus relaciones sociales.

Son más propensas a hacer el tonto, a reírse, a hacer reír a otras personas, a ser ruidosas o montar escándalos, correr riesgos o buscar actividades muy novedosas, y por tanto, a buscar nuevas sensaciones. También muestran una baja capacidad para cumplir con promesas o cumplir con las obligaciones, a las que se han comprometido, incluso a la hora de pagar sus deudas.

Cuando entrevistamos a los maridos, esposas, parejas o amigos cercanos de nuestros adultos con TDAH, como hicimos en el Estudio de la Universidad de Massachusetts, estas personas comentaron que los adultos con TDAH parecen ser algo menos maduros, en cuanto a sus habilidades sociales, y más preocupados por ellos mismos y por lo que les interesa. Por eso, se les acusa de ser más egocéntricos.



No es que sean necesariamente más narcisistas o egoístas, sino que el tema de conversación y también de otros intereses, gira más alrededor de ellos mismos. Parece que el adulto con TDAH, es menos propenso a preguntar por las necesidades, preferencias o intereses de otras personas.

## **OTROS TEMAS INTERPERSONALES**

Seguimos con los problemas que el TDAH en adultos crea en el área de las relaciones interpersonales. Frecuentemente se comenta que los adultos con TDAH tienen dificultades, a la hora de escuchar a otras personas. Hablan demasiado, dominan las conversaciones, a menudo con un tono de voz muy alto, normalmente sus conversaciones, son más emocionales e interrumpen con frecuencia las conversaciones de otros o a la persona que les está hablando, para explicar su propia versión. Interrumpen también, las actividades de los demás con más frecuencia que otras personas.

Los adultos con TDAH, refieren dificultades a la hora de realizar actividades de ocio tranquilamente. No está claro si esto significa, que son más ruidosos cuando intentan realizar estas actividades o que les resultan difíciles las actividades tranquilas de ocio, como por ejemplo, la lectura. En cualquier de los dos casos, es de esperar, que este sea uno de los síntomas que ellos asocian con su TDAH.

Otras personas comentan, que los adultos con TDAH parecen ser “intensos” a nivel social. Es decir, que no son capaces de prestar atención a las señales que indican, que una conversación o una interacción, deberían terminar. Parece que siguen hablando de sus propios intereses o que siguen alargando la conversación, sin prestar atención a las reacciones de las otras personas, que señalan que la conversación debería cambiar de tema o terminar.

El resultado, es que la gente los percibe como socialmente “intensos” y que es difícil lograr salir de las interacciones con los adultos con TDAH. Numerosos estudios, entre ellos los estudios longitudinales de niños hasta la edad adulta, indican que tienen dificultades a la hora de mantener amistades estrechas con

otras personas, que tienen un número menor de amigos íntimos, que sus amistades no duran tanto, como las de otra gente y que cambian de amistades con bastante frecuencia, probablemente porque llegan a quemar estas relaciones, con mayor rapidez.

Estas dificultades se manifiestan en los auto-informes, que hacen sobre las relaciones con las personas con las que salen, y hemos visto que también se extienden a las relaciones de pareja, en las que ambas partes del matrimonio, comentan con frecuencia, una mayor insatisfacción con la relación, en comparación con el grupo de control de adultos.

Existen varios estudios, que indican que, tanto los adolescentes como los adultos con TDAH, tienen pautas de actividades sexuales de riesgo. Inician las relaciones sexuales a una edad más temprana en la adolescencia, por lo menos uno o dos años antes, que otras personas. Cambian de pareja con mayor frecuencia, porque las relaciones suelen ser más cortas. Es menos probable que utilicen anticonceptivos y como resultado, tienen mayor probabilidad de embarazos o de tener hijos en la adolescencia. Encontramos esta pauta también, con los padres con TDAH, en la que la paternidad temprana parece ser una característica típica de adultos con TDAH, a lo largo de las generaciones.

El Estudio de la Universidad de Massachusetts, encontró también un riesgo 4 veces mayor de enfermedades de transmisión sexual, entre estos adultos. Entonces no es sorprendente que el TDAH esté relacionado con una pauta de conducta sexual de riesgo, aunque no lo esté con una mayor presencia de trastornos sexuales.

## **RELACIONES SOCIALES Y ESTILO DE VIDA**

Cuando examinamos el estilo de vida de los adultos con TDAH, tal como he comentado anteriormente, encontramos que tienen un número menor de amistades duraderas. Es decir, que las amistades que han tenido han durado poco. Sus padres informan que los niños, que actualmente son adultos con TDAH, también tienen mayor disfunción, en cuanto a sus relaciones sociales.

Igualmente los maridos, esposas o parejas estables de estas personas, refieren lo mismo. Por tanto, parece que las disfunciones sociales, son ubicuas en los adultos con TDAH.

Como he dicho, cuando examinamos los matrimonios de adultos con TDAH, vemos un mayor nivel de insatisfacción. Existe también, una mayor probabilidad de divorcio y un porcentaje mayor de nuestros participantes en el estudio, confesaron que habían tenido relaciones extramatrimoniales o fuera de su relación de pareja estable, en comparación con nuestros grupos de control.

Los adultos con TDAH que tienen hijos, comunican en sus auto-informes, que experimentan un mayor grado de estrés parental. Cuando examinamos la manera específica, en que pasaban sus ratos de ocio, observamos que dedicaban más tiempo a hablar, enviar mensajes de texto por teléfonos móviles, ver la televisión, jugar a videojuegos o simplemente a socializarse. Me gustaría recalcar, que un estudio reciente ha mostrado, que los niños y adolescentes con TDAH son más propensos a sufrir adicciones a Internet, especialmente a los videojuegos. No está claro si esto ocurre también con los adultos con TDAH, pero las pautas de ocio que tienen, sugieren que podría ser un problema, incluso en la edad adulta.

Los adultos en nuestro estudio, informaron que pasaban menos tiempo con la lectura, el autodesarrollo, la formación continua para adultos y el ejercicio físico. Con estas diferencias de actividades de ocio, no sería sorprendente que los adultos con TDAH, al tener un estilo de vida menos sano, tuvieran mayores problemas de salud, posiblemente mayor propensión a enfermedades cardiovasculares, como consecuencia de la prolongación en el tiempo de esta pauta conductual.

## CUESTIONES PSIQUIÁTRICAS A TENER EN CUENTA

Muchos estudios, han examinado las dificultades psiquiátricas, es decir los trastornos psiquiátricos comórbidos, que tienen mayor probabilidad de coexistir con el TDAH en adultos. Entre paréntesis, pueden ver una gama de porcentajes que representa la relación de estos trastornos con el TDAH en adultos. El Trastorno Negativista Desafiante, fue la comorbilidad más frecuente en el TDAH infantil y parece que es común también en los adultos con TDAH. Creo que los porcentajes para el Trastorno Negativista, son en realidad más altos que los que aparecen aquí, porque estas comorbididades se basan en los auto-informes de estos adultos, en relación con su conducta.

Según nuestros estudios, los adultos con TDAH, especialmente los jóvenes, tienen tendencia a infravalorar los síntomas, que tienen de estos trastornos de exteriorización, por lo menos hasta que tienen 30 años, cuando sus auto-informes parecen más acordes con los informes de otras personas que les conocen bien. Por lo tanto, considero que estas son estimaciones a la baja para el riesgo de estas comorbididades, especialmente para los trastornos de exteriorización, como Trastorno de Conducta, Trastorno de Personalidad Antisocial y el ya mencionado, Trastorno Negativista Desafiante.

Uno de los trastornos de personalidad que más frecuentemente se relaciona con el TDAH, es el Trastorno de Personalidad Antisocial. Encontramos también una mayor frecuencia de Trastorno Límite de Personalidad y Trastorno Pasivo Agresivo, todos estos trastornos de personalidad, parecen estar relacionados con el desarrollo de un Trastorno de Conducta, antes de los 15 años.

No encontramos una mayor incidencia de trastornos de personalidad en los adultos, que no habían desarrollado un Trastorno de Conducta. Es decir, los trastornos de personalidad parecen estar relacionados con el Trastorno de Conducta comórbido y generalmente, no solo con el TDAH.

Pero el TDAH, está relacionado con un mayor riesgo de Trastornos de Drogodependencia.

Por lo menos 1 de cada 4 niños con TDAH, desarrollará un Trastorno de Drogodependencia al llegar a la adolescencia y esta cifra es aún más alta, cuando observamos a los adultos con TDAH derivados a clínica. Como pueden observar aquí, las sustancias de que abusan estos adultos con mayor frecuencia son el alcohol, la marihuana y la nicotina, que no aparece en esta diapositiva.

De hecho parece que existe una afinidad especial, entre el TDAH en adultos y la dependencia y el abuso de la nicotina. Los adultos con TDAH tienen mayor probabilidad de empezar a fumar a una edad más joven, de aumentar el consumo con mayor rapidez y fumar un mayor número de cigarros por día, que otros fumadores. Podría tratarse quizás de una especie de automedicación, ya que se sabe que la nicotina ayuda a mejorar los síntomas del TDAH.

El riesgo de dependencia del alcohol, sin embargo, no parece ser una forma de automedicación que mejore los síntomas del TDAH, porque se sabe que empeora los síntomas de inhibición. Es posible que las personas con TDAH beban alcohol para olvidar sus dificultades o los fracasos que han tenido en la vida. Se sabe también que el alcohol provoca una constricción en la percepción del tiempo, que origina un efecto telescópico, en el que la única dimensión temporal real, es el ahora. Por tanto, es probable que estas personas beban para olvidar sus dificultades en el pasado y los problemas que les puede acarrear el futuro.

Sea como sea, el TDAH está relacionado con una mayor frecuencia del consumo y abuso de sustancias. Encontramos que la presencia del Trastorno de Conducta comórbido, fue el mayor pronosticador de la probabilidad de que los adultos con TDAH abusen de drogas duras, como cocaína, crack, metanfetamina o heroína. Estaba asociado también, con una mayor propensión al abuso ilegal de medicamentos recetados. Así que el TDAH, predispone al consumo de alcohol, marihuana y nicotina, pero el TDAH con Trastorno de Conducta, predispone al abuso de drogas más duras.

## CUESTIONES PSIQUIÁTRICAS A TENER EN CUENTA (2)

Algunos estudios también han mostrado, una mayor frecuencia del trastorno afectivo estacional, en relación con el TDAH. Aquí pueden ver los porcentajes. De todas maneras, la mayoría de los adultos con TDAH, no tienen este trastorno. La distimia es especialmente común en los adultos con TDAH. Encontramos en nuestro estudio, que esta manifestación más leve de la depresión ocurría en más de un 30% a 37% de los adultos, derivados a clínica. La depresión grave, es un trastorno comórbido del que los adultos tienen un gran riesgo. Un promedio de aproximadamente un 35% de los adultos con TDAH, desarrollará una depresión grave en algún momento de su vida.

Los trastornos de ansiedad, también son más probables en los adultos con TDAH. En nuestro estudio longitudinal de niños con TDAH, encontramos que cuanto más tiempo persistía el TDAH en la edad adulta, mayor era la probabilidad de que se desarrollasen uno o más trastornos de ansiedad, antes de cumplir los 30 años.

De hecho, más de un tercio de nuestros jóvenes, han desarrollado trastornos de ansiedad, si su TDAH persistía hasta los 30 años.

Aunque los médicos clínicos, parecen creer que el TDAH en adultos está relacionado con una mayor frecuencia de Trastorno Obsesivo-Compulsivo, ningún estudio ha demostrado que esto sea cierto. Todos los estudios muestran, que los adultos con TDAH tienen aproximadamente la misma frecuencia de TOC, que la de la población general, entre un 1% y un 4%. Es posible, sin embargo, que esta percepción tenga su origen en una comorbilidad inversa.

Es decir, que los adultos con Trastorno Obsesivo-Compulsivo, tienen con mayor frecuencia el TDAH.

Lo mismo ocurre, con otro trastorno relacionado con el TDAH, el Síndrome de Tourette. En otras palabras, es posible que se trate de una comorbilidad de vía única. Los adultos que tienen Síndrome de Tourette o Trastorno Obsesivo-Compulsivo, tienen mayores probabilidades de tener TDAH, aunque los adultos con TDAH no tienen mayor probabilidad de tener estos trastornos, que el resto de la población.

Como comenté en mi curso sobre la comorbilidad y el TDAH en esta página web, este trastorno puede estar relacionado con el Trastorno Bipolar, pero aquí también vemos indicios de que se trata de una relación un 2 a un 3% de los niños con TDAH, que seguimos hasta la edad adulta y que desarrollaron un Trastorno Bipolar. Otros estudios han encontrado los mismos resultados. Si estudiamos personas que han desarrollado el Trastorno Bipolar siendo adultos, encontramos una mayor probabilidad de que tengan TDAH.

Aproximadamente de un 15 a un 20% de las personas con Trastorno Bipolar, iniciado en la edad adulta, habían desarrollado el TDAH comórbido. Como comenté en mi curso sobre el TDAH infantil, si el Trastorno Bipolar se inicia en la adolescencia, el riesgo de desarrollar un TDAH comórbido, es el doble.

Entre 40 y 50% de los adolescentes con Trastorno Bipolar, tenían TDAH. Y si el Trastorno Bipolar se inicia en la infancia, el riesgo de desarrollar el TDAH casi se duplica de nuevo. Es decir, entre un 80% y un 97% de los niños con Trastorno Bipolar de inicio en la infancia, desarrollaron el TDAH también.

Por tanto, está claro que la comorbilidad del Trastorno Bipolar con el TDAH, está directamente relacionada con la edad de inicio. Cuanto más temprano se inicia el Trastorno Bipolar, mayor es la probabilidad de desarrollar un TDAH comórbido.

Los niños con TDAH, son muy propensos a desarrollar un Trastorno de Aprendizaje comórbido. Un promedio del 50% de esos niños, ha desarrollado por lo menos un trastorno de aprendizaje específico, por ejemplo, problemas con la lectura, las matemáticas, la ortografía o lengua. Aquí vemos, que el riesgo puede llegar hasta el 35% en los adultos con TDAH, derivados a clínica. Los médicos clínicos deberían considerar todos estos trastornos, a la hora de planificar la evaluación de los adultos con TDAH, porque por lo menos un 80% de ellos, probablemente tendrá un mínimo de uno de los trastornos que han visto en las últimas dos diapositivas, y por lo menos un 50%, tendrá un mínimo de dos.

Así que la comorbilidad con un trastorno psiquiátrico o de aprendizaje, es muy común en los adultos con TDAH.

De hecho, podríamos decir que es muy habitual. En nuestro estudio, sólo un 16% de los adultos que atendimos en nuestra clínica, tenían sólo el TDAH.

## RIESGOS PARA LA CONDUCCIÓN

Como he indicado anteriormente, la conducción es un área muy específica de disfunción en los adultos con TDAH. Nuestros estudios sobre estos adultos, nos indican que conducen de una forma algo distinta de lo normal y con una capacidad perjudicada. Tienen dificultades para mantener el vehículo en la carretera, probablemente debido a su inatención, tienen un tiempo de reacción más lento a la hora de frenar, cuando ocurren acontecimientos críticos, probablemente por la misma razón.

Según sus auto-informes, los de profesores de autoescuelas y los de otras personas, que contratamos para llevarles por rutas estándar, en nuestra región geográfica, refirieron que sus hábitos de conducción, eran menos seguros. Es más probable, que estas personas conduzcan en la adolescencia, antes de haber conseguido el carnet, es decir, que cogen el coche de sus padres y lo llevan sin tener carnet de conducir.

Como ya comenté anteriormente, los conductores adultos con TDAH, tienen una predisposición para los accidentes. Aquí pueden observar, que la frecuencia de accidentes es 2 o 3 veces mayor, que la del resto de la población. Es probable que tengan múltiples accidentes a lo largo de sus años de conducir. Es probable que reciban más multas por exceso de velocidad, de hecho, tenían entre 4 y 5 veces más multas en su expediente, que los adultos en nuestros grupos de control.

Los accidentes que tienen, son considerablemente más graves, en cuanto a daños materiales, como pueden observar aquí, pero también en cuanto al porcentaje de personas que resultan heridas. El resultado de esta pauta de conducción perjudicada, es que la probabilidad de suspensión temporal o permanente del carnet de conducir, es 3 veces mayor durante los primeros 10 años.

Realizamos otro estudio, cuyos resultados indicaron que el alcohol, incluso en pequeñas cantidades, perjudicaba más a los adultos con THAD, que a los adultos en nuestros grupos de control.

Sugiere, que se les debería desaconsejar especialmente a los adultos con TDAH el consumo de alcohol, incluso un consumo mínimo, si tienen que conducir.



Al fin y al cabo, su conducción normal ya está afectada, como si estuvieran ebrios, aunque no hayan bebido. Por tanto, introducir el alcohol como otro elemento, dentro de esta pauta de disfunción supondría un riesgo aún más grande.

### **RIESGOS PARA LA CONDUCCIÓN (Estudio UMASS)**

Aquí pueden observar en el gráfico, el porcentaje de conductores adultos con TDAH, participantes en el Estudio de la Universidad de Massachusetts, que han experimentado estos diversos resultados. Recuerden que este es el estudio que compara los 3 grupos de adultos, que figuran a la derecha. Pueden observar, que un mayor porcentaje de nuestros adultos, habían tenido por lo menos un accidente o les habían retirado el carnet de conducir, cuando entraron como participantes en este estudio.

De hecho, es normal que cualquier adulto tenga 1 o 2 accidentes, a lo largo de sus años de conducción. En la próxima diapositiva, les enseñaré la frecuencia de estos resultados y podrán observar que los adultos con TDAH, tienen más accidentes que otros individuos, más probabilidad de ser los causantes de estos accidentes, de haber recibido más multas por exceso de velocidad y de haber sido detenidos por conducción imprudente.

### **RIESGOS FRECUENTES EN LA CONDUCCIÓN (Estudio UMASS)**

En este gráfico, pueden observar el promedio de la frecuencia con que ocurren estos incidentes. Prueba lo que comenté antes, que los adultos con TDAH que conducen, son especialmente propensos a recibir multas por exceso de velocidad. Tienen además, un mayor número de infracciones en su carnet. Esta pauta de resultados, sugiere que serán necesarias intervenciones específicas, para abordar estos problemas, además de sus dificultades en el entorno académico y laboral. De hecho, soy de la opinión de que se debería animar a los adultos con TDAH, para que se traten con medicamentos, siempre que conduzcan, porque es un área específica de las principales actividades de la vida diaria, que puede hacer peligrar su vida y la de otros.

### **ACTIVIDADES ANTISOCIALES A LO LARGO DE LA VIDA (Estudio UMASS)**

Tal como mencioné anteriormente, los adultos con TDAH refieren mayor incidencia de participación en actividades antisociales. Este gráfico muestra el porcentaje de los adultos en cada uno de nuestros grupos, que había participado en actividades antisociales. Pueden ver aquí, que hay mayor incidencia de hurto en tiendas, robo de dinero, allanamiento de morada y una incidencia especialmente más alta de asalto a otras personas, normalmente con agresión reactiva, y arrestos. Como pueden observar, casi un 40% de nuestros adultos, habían sido arrestados por lo menos una vez, y aquí vemos que por lo menos 1 de cada 4 adultos, había sido encarcelado alguna vez. Así que encontramos, igual que en otros estudios, que tanto los niños como los adultos con TDAH, tienen una pauta de mayor frecuencia de actividades antisociales a lo largo de su vida, en comparación con otros individuos.

### **ACTIVIDADES ANTISOCIALES EN LA INFANCIA (Recordadas en Retrospectiva)**

Aquí pueden observar, que esta pauta se extiende hacia atrás hasta la infancia. Así que cuando entrevistan a adultos con TDAH y se les pregunta por su infancia, es de esperar que un mayor número de ellos, refieran un historial de actividades antisociales en la infancia y no solamente en la edad adulta. Pueden ver de nuevo, que los adultos con TDAH refieren una mayor probabilidad de haber participado en todas estas actividades antisociales, en comparación con los 2 grupos de control, que vemos aquí. Así que la conducta antisocial, no sólo es una característica de su funcionamiento actual, sino también de sus actividades en la infancia.

## **CONSUMO DE DROGAS A LO LARGO DE LA VIDA (Estudio UMASS)**

Tal como comenté anteriormente, los adultos con TDAH refieren una mayor frecuencia de consumo de drogas, que los adultos de los grupos de control. Aquí pueden observar, el porcentaje de adultos con TDAH que consumían tabaco o que había fumado alguna vez, y que consumía alcohol. Pero observen que el porcentaje que consumía alcohol, fue ligeramente más alto en nuestro grupo de control clínico. Podría ser, porque había un mayor número de adultos con trastornos de ansiedad en este grupo, y estas personas frecuentemente informan, que utilizan el alcohol, para hacer frente a su ansiedad. De todos modos, si examináramos la frecuencia con la que los adultos con TDAH bebían, veríamos que refieren una mayor frecuencia de consumo del alcohol, pero en un porcentaje menor de personas.

Aquí pueden ver que los adultos con TDAH, consumen marihuana, o han consumido cocaína, LSD u otras drogas.

## **EL TDAH Y EL TABAQUISMO**

Ya he comentado, que los adultos con TDAH muestran una afinidad especial para el consumo de la nicotina. No somos los únicos que han descubierto esta relación. Aquí están los resultados de un estudio realizado por Pomerleau, de 71 adultos con TDAH, en comparación con una muestra de adultos de la población general. Aquí pueden ver, que los adultos con TDAH, representados por la barra superior, tienen mucha mayor probabilidad de fumar en la actualidad, tanto los hombres como las mujeres, en la población general.

Cuando examinamos la probabilidad, de que una persona pueda dejar de fumar, observamos que los adultos con TDAH, son mucho menos propensos a hacer un intento de dejar de fumar, que los adultos en la población general. Otros estudios más recientes, muestran que los adultos con TDAH tienen problemas específicos en los programas, para dejar de fumar. Tienen menores posibilidades de conseguir dejar de fumar y es más probable que reincidan, aunque logren dejarlo durante un tiempo.

## **RIESGOS Y CONSIDERACIONES PARA LA SALUD**

### **(Entrevista Skinner sobre la Salud y el Estilo de Vida) Estudio UMASS**

El consumo de tabaco, no es el único riesgo para la salud asociado con el TDAH. En nuestro estudio encontramos que los adultos con TDAH, tienen una mayor probabilidad de tener problemas de salud en todas las áreas, en comparación con la población general. Como pueden observar aquí, en el Estudio de la Universidad de Massachusetts, los adultos con TDAH, igual que los niños con TDAH, tienen mayores probabilidades de tener dificultades para dormir. Ya hemos comentado los problemas con las relaciones sociales, que estas personas suelen tener, igual que las dificultades con conflictos familiares. Se observa también, una mayor propensión al uso de tabaco y drogas. Y un mayor número, también refieren problemas de salud en general.

Observen que el grupo con TDAH y el grupo de control clínico, refirieron dificultades en el entorno laboral en un porcentaje considerablemente más alto, en comparación con el grupo de control general. Pero ya he comentado en mis otros cursos sobre el TDAH en adultos en esta página web, que el TDAH tanto infantil como de adultos, está relacionado con dificultades con la impulsividad emocional y la regulación de las emociones. Esto es evidente en estas entrevistas sobre preocupaciones con la salud, en las que refieren una mayor prevalencia de problemas emocionales, en sus vidas.

Así que, el TDAH está relacionado de manera global, con un mayor número de problemas de la salud, que otros trastornos y que la población general.

## **CONSIDERACIONES MÉDICAS Y DE SALUD**

Prestamos una atención especial, tanto en el Estudio Milwaukee TDAH, seguidos como en los Estudios de la Universidad de Massachusetts, a los problemas relacionados con la salud que comentaron los participantes en sus entrevistas, los niños con TDAH seguidos hasta la edad adulta. Los participantes en el Estudio Longitudinal de Milwaukee, recibieron una revisión física.

Encontramos que los adultos con TDAH, tenían una mayor frecuencia de lesiones por accidente durante la infancia. Esto es muy consistente con la bibliografía sobre el TDAH infantil, que encuentra una relación semejante. También encontramos que los adultos con TDAH habían sido hospitalizados más veces, para intervenciones no quirúrgicas, en comparación con nuestro grupo de control. No está claro el motivo de estas hospitalizaciones, porque cuando hicimos el cómputo de estos resultados, eliminamos las hospitalizaciones por trastornos psiquiátricos.

Los adultos con TDAH, hacen un mayor uso de urgencias que otros individuos. Podría estar relacionado con el hecho, de que tengan más lesiones por accidentes, tanto en el trabajo como en el hogar. Pero también podría estar relacionado, con un bajo nivel socioeconómico y la posibilidad de que sus trabajos no incluyan seguro médico.

Varios estudios han encontrado que el TDAH en adultos, está relacionado con un mayor número de problemas de salud y de salud dental. Como ya he comentado, los adultos con TDAH, pierden más días de trabajo por enfermedad. Tienen mayores probabilidades de faltas injustificadas al trabajo, de pedir bajas médicas y perder más días de trabajo.

Como dije antes, el TDAH en adultos está asociado con mayores dificultades para dormir y por lo tanto, no es sorprendente que informen de más probabilidades de quedarse dormidos en el trabajo, de dormirse más tarde por la noche, de despertarse con mayor frecuencia, sentirse más cansados durante el día y otros problemas derivados del sueño.

Los trastornos de alimentación están especialmente relacionados con las mujeres adultas con TDAH. Un promedio de 1 de cada 6 mujeres con TDAH, refiere haber desarrollado algún tipo de trastorno de alimentación, en particular bulimia, como pueden observar aquí. Así que la probabilidad de desarrollar los trastornos de alimentación, es 3,5 veces mayor para las adolescentes con TDAH. Los estudios realizados por Mikami, muestran que el desarrollo de trastornos de la alimentación en mujeres, parece estar relacionado con la dimensión impulsiva de sus síntomas de TDAH, pero está asociado también con un historial de rechazo por parte de sus iguales y por un estilo parental duro.

Mikami encontró, que si estas mujeres tenían comorbilidades, como un trastorno de depresión grave, otros trastornos de interiorización, como trastornos de ansiedad o incluso trastornos de exteriorización, como trastorno negativista desafiante, estos factores probablemente aumentaban las posibilidades de desarrollar un trastorno de alimentación.

## MÁS CONSIDERACIONES MÉDICAS Y DE SALUD

Además de esas dificultades, nuestros estudios han encontrado que por lo general, los adultos con TDAH refieren una mayor frecuencia de quejas médicas no especificadas y por tanto, no es sorprendente que a menudo cumplan los criterios, para trastornos de somatización. Nuestro Estudio en la Universidad de Massachusetts, encontró que estas dificultades estaban relacionadas con niveles de ansiedad, medidos según el SCL-90. Los adultos que tenían niveles más altos de ansiedad, tenían mayores probabilidades de referir quejas médicas no especificadas. Tal como he indicado, estos adultos tenían mayores probabilidades de consumir tabaco y alcohol y de hacerlo con mayor frecuencia que otros adultos. Esta pauta de conducta les va a predisponer, con toda probabilidad, a enfermedades coronarias, además de un mayor riesgo de cáncer más.

Y de hecho así fue. Nuestro Estudio de la Universidad de Massachusetts, hizo revisiones físicas completas a los adultos que había seguido desde la infancia, y encontró que las personas con TDAH, especialmente, si el THAD había persistido hasta la edad adulta, tenía tendencia a tener sobrepeso, incluso obesidad, especialmente las mujeres. También tenían los niveles de colesterol “bueno” (los HDLs) más bajos, y niveles más altos del colesterol “malo” (los LDLs). Como resultado, la proporción total de HDL a LDL empeoró, condicionando así los riesgos posibles de esta alteración (por ejemplo: mayor riesgo de sufrir una enfermedad coronaria).

Utilizamos también, el Estudio Coronario de Framingham, además de otras maneras, de determinar el riesgo de arterioesclerosis y de enfermedades coronarias y encontramos, que cuando los niños que estudiamos alcanzaron los 27 o 30 años, ya tenían una mayor probabilidad de enfermedades coronarias.

Es decir, que tenían una mayor frecuencia de esos puntos de riesgo, que los individuos en el grupo de control. Así que, incluso a una edad muy joven, el TDAH está relacionado con un mayor riesgo de enfermedad coronaria, durante los siguientes 10 años.

Puede pronosticar también, una mayor probabilidad de desarrollar un cáncer en el futuro. Esto no está claro, porque actualmente no existe ningún estudio que documente una incidencia mayor de cáncer, pero es porque los participantes en estos estudios aún son jóvenes o de mediana edad, y el riesgo para el cáncer se acumula con el tiempo. Es probable, que si se hiciera un seguimiento a estos adultos hasta una edad más avanzada y si mantuvieran la misma pauta de conducta, habría una mayor frecuencia de cánceres en estos individuos.

Ya se están acumulando algunos indicios, de que el TDAH puede acortar la esperanza de vida de estos adultos. Se sabe, que los niños con TDAH tiene una probabilidad 3 veces mayor de fallecer antes de los 46 años, que otros individuos. También se sabe, de los estudios realizados por Friedman, que las personas que son especialmente impulsivas tienden a tener una esperanza de vida 7 u 8 años más reducida, que las personas no impulsivas. Se sabe que el TDAH, está relacionado con una mayor impulsividad y con niveles más bajos de la dimensión de personalidad, que se denomina “meticulosidad” o “diligencia”, y por tanto, es de esperar que puedan tener una esperanza de vida más corta, si no se llega a tratar su TDAH.

### **PROBLEMAS PARA GESTIONAR SUS FINANZAS – (Estudio UMAS)**

Entrevistamos a nuestros adultos con TDAH, sobre la manera en que gestionaban sus finanzas, es decir, sobre las dificultades específicas que tenían para gestionarlas. Y aunque no les puedo enseñar todos los resultados, pueden observar que en las áreas representadas en este gráfico, un porcentaje mayor de los adultos con TDAH, refirieron dificultades en estas y otras áreas, en comparación con ambos grupos de control. Así que el TDAH, está relacionado con dificultades para manejar el dinero, lo que origina una calificación crediticia baja.

En comparación con otros adultos, las personas con TDAH tienen más probabilidades de enfrentarse a cortes de luz, agua o gas por falta de pago, o del embargo de sus bienes, por el mismo motivo.

### **RIESGOS PSICOLÓGICOS PARA LOS HIJOS DE ADULTOS CON TDAH (Estudio UMASS)**

El TDAH es un trastorno muy hereditario, es decir, que la genética ejerce una gran influencia sobre él. Para más información sobre las etiologías del TDAH, pueden apuntarse al curso que ofrezco en esta página web, sobre este tema.

Ya que el TDAH tiene una predisposición genética, no resulta sorprendente que entre los hijos de adultos con TDAH, exista un mayor número de casos de TDAH infantil. Evaluamos a los hijos de los adultos con TDAH, que participaron en el Estudio de la Universidad de Massachusetts, y como pueden observar, encontramos precisamente el resultado esperado.

Los hijos de adultos con TDAH, tenían mayor probabilidad de tener síntomas de inatención, hiperactividad e impulsividad y de cumplir los criterios, para el diagnóstico del TDAH de tipo combinado. A nivel global, por lo menos un 40% de los hijos de adultos con TDAH, cumplieron los criterios para uno o más tipos de TDAH. Este resultado, es acorde con los de otros estudios, que muestran que entre un 40 y un 54% de los hijos de adultos con TDAH, tienen probabilidades de ser diagnosticados también con el trastorno.

### **FACTORES QUE DIFERENCIAN LOS ADULTOS QUE SE AUTOREMITEN A CLÍNICA DE LOS NIÑOS CON TDAH PERSISTENTE HASTA LA EDAD ADULTA**

Durante mi investigación, he podido comparar los adultos que tienen TDAH desde la infancia, con los adultos con TDAH que vienen por su cuenta a la clínica. Pudimos hacer un estudio comparativo, utilizando las mismas calificaciones de disfunción. Encontramos, que aunque el trastorno es muy semejante, por no decir idéntico, en estas dos poblaciones de individuos, los riesgos no son necesariamente los mismos.



Encontramos que los adultos que tienen TDAH desde la infancia, infravaloran sus síntomas, comparándolos con los informes de las personas que les conocen bien. En cambio, los adultos TDAH que acudieron por su cuenta a la clínica, refieren mayor correspondencia entre los autoinformes y los informes de otras personas, sobre sus síntomas y disfunciones.

Encontramos, que los adultos que acudieron por su cuenta, tenían un nivel más alto de formación, ingresos mayores, un nivel socio-económico más alto, menores incidencias de trastornos de aprendizaje y coeficientes intelectuales más altos, que los niños con TDAH, cuyo trastorno había persistido hasta los 27 o 30 años. Así que los adultos que se remiten a la clínica, constituyen un grupo de individuos que funcionan a un nivel más alto, con un nivel menor de disfunción que los niños con TDAH, a los que hicimos un seguimiento, hasta la edad adulta.

Nuestros adultos con TDAH, que se autoremitieron a la clínica, mostraban menos conductas antisociales, menos consumo de drogas, menos arrestos. No quiere decir, que los adultos que se autoremiten a la clínica, nunca hayan experimentado estos resultados, sino que en comparación, los niños con TDAH persistente hasta la edad adulta, sufren disfunciones aún mayores.

Es interesante observar que los adultos que se autorefieren a la clínica, tenían mayor probabilidad de tener trastornos de ansiedad comórbidos y depresión, que las personas que tenían TDAH infantil, persistente hasta la edad adulta. Los adultos que acudían a la clínica por su cuenta, tenían menor presencia de trastornos de personalidad, que los niños con TDAH persistente hasta la edad adulta.

Curiosamente, ambos grupos mostraron pautas de disfunción, semejantes en los perfiles de los tests neuropsicológicos y pautas similares y generalizadas de déficit de las funciones ejecutivas, según las escalas de valoración de las Funciones Ejecutivas.

Encontramos que ambos grupos, tenían el mismo nivel de disfunción en otras áreas de las principales actividades de la vida diaria, como por ejemplo, actividades sexuales de riesgo, embarazos adolescentes, problemas de pareja y las relaciones estables, dificultades para criar a los hijos, para gestionar sus finanzas, para conducir y para mantener su salud.

Por lo general, el TDAH de los adultos que se autorefieren a la clínica es muy parecido, al TDAH de los niños que tienen este trastorno persistente, hasta la edad adulta.

Aunque puede haber diferencia en algunas de las áreas de disfunción y de comorbilidad, en esencia los trastornos son muy parecidos o casi idénticos.

## CONCLUSIONES

Para terminar, espero que este curso les haya enseñado, que el TDAH es un trastorno relativamente común en los adultos. De hecho, aproximadamente un 5% de los adultos, lo tienen. Y que el TDAH, está relacionado con disfunciones en casi todas las principales actividades de la vida diaria, que se han estudiado hasta la fecha, desde la educación, el trabajo, las relaciones sexuales, hasta los trastornos psiquiátricos comórbidos, la conducción, el consumo de drogas, las actividades antisociales, e incluso, la probable presencia del trastorno en sus hijos.

El TDAH de adultos, parece ser más discapacitante, que otros trastornos atendidos en ambulatorios, como por ejemplo, los trastornos de ansiedad y la depresión. Esto lo sabemos, porque el TDAH de adultos, se manifiesta en disfunciones más graves en cada una de las área que hemos examinado, y disfunciones en un mayor número de las principales actividades de la vida diaria, en comparación con adultos que no tienen TDAH, pero sí tienen otros trastornos clínicos, como ansiedad, depresión, trastornos de aprendizaje o problemas con las relaciones personales.

En esta encuesta, encontramos también que los adultos con TDAH, tienen una mayor incidencia de trastornos médicos, lo que indica que el TDAH de adultos, es un trastorno de la salud pública y no simplemente un trastorno de salud mental. Con esto quiero recalcar, que cuando los médicos clínicos atienden a adultos con TDAH, tendrán que estar preparados para abordar diversas áreas de disfunción y no simplemente controlar los síntomas del TDAH, si esperan mejorar la eficacia y el curso vital de los adultos con TDAH.

## GRACIAS

Muchas gracias por apuntarse para este curso sobre los adultos con TDAH y las disfunciones. Les invito a apuntarse a los otros 2 cursos, relacionados con el TDAH en adultos, en esta página web. La primera parte, trata sobre la naturaleza y el diagnóstico del TDAH en adultos y la tercera parte, sobre la evaluación del TDAH en adultos y especialmente, su tratamiento.

Les invito también, a visitar la página web de la editorial Guilford.com para conocer otros productos que he creado para el TDAH que están en el mercado, especialmente las 3 escalas de valoración publicadas en 2011, por ejemplo, la utilización de la Escala de Valoración del TDAH en Adultos, para evaluar déficits de las funciones ejecutivas en adultos, y para evaluar la disfunción psicosocial o la disfunción funcional en adultos derivados a la clínica.

Gracias de nuevo, por apuntarse a este curso. Adiós.