

# ADHD

AWARENESS WEEK

Oct 14–20, 2012 | *The Many Faces of ADHD.*

## Semana de concientización sobre el TDA/H, 2012

### Las muchas caras del TDA/H: Las mujeres<sup>i</sup>

El TDA/H es el TDA/H, y los hombres y las mujeres lo pueden tener con los mismos síntomas. Pero los investigadores han notado que algunas mujeres conviven con el TDA/H (trastorno por déficit de atención e hiperactividad) de una manera que lo convierte en experiencia única, y que puede estar relacionada al hecho de ser mujer. Aún no tenemos todas las respuestas acerca de por qué es así. Cada mujer es distinta. Pero hay algunas dificultades que comparten muchas mujeres con el TDA/H y los investigadores han comenzado a estudiar el asunto más a fondo.

#### **¿Cual es la experiencia del TDA/H para las mujeres?**

Sucede con cierta frecuencia que las mujeres con el TDA/H son diagnosticadas cuando son adultas. Muchas niñas con el trastorno tienden a pasar desapercibidas durante la niñez. Esto se debe a que tienden a ser del tipo callado y soñador – no del estilo hiperactivo que corretea por el salón de clases y que se hace notar por los maestros. No se meten en problemas como la mayoría de niños varones hiperactivos. Pueden parecer tímidas, y cuando tienen dificultades para poner atención o hacer amigos se les tilda de deprimidas o simplemente de perezosas. Con frecuencia, sufren en silencio.

Algunas mujeres solamente se dan cuenta de que tienen el TDA/H cuando tienen un hijo con el diagnóstico. Al intentar ayudar a su hijo, una mujer puede empezar a notar patrones similares en sí misma.

#### **¿Como se ve el TDA/H en las mujeres?**

Muchas mujeres buscan tratamiento porque sus vidas se le están saliendo de las manos. No logran seguirle el paso al dinero, se les pierden los documentos importantes o les queda difícil mantener archivos ordenados. No logran mantenerse al día en el trabajo. Hasta las tareas como la cocina o el lavado de ropa pueden ser difíciles de manejar. Algunas mujeres saben "esconder" estas dificultades mejor que otras. Pero, sea como sea, con frecuencia dicen quedar exhaustas y abrumadas.

#### **¿Cómo se diferencian las mujeres con el TDA/H de los hombres?**

En muchas mujeres, el trastorno es igual que en los hombres. Además de tener el TDA/H, tienen la misma posibilidad de sufrir de depresión y/o ansiedad. Pero las mujeres con el TDA/H con frecuencia tienen los siguientes problemas en mayor grado que los hombres con el TDA/H:

- Se sienten constantemente irritadas o infelices.
- Comen demasiado.
- Utilizan el alcohol para auto medicarse.
- Tienen problemas con el sueño.
- Tienen la autoestima más baja que los hombres con el trastorno.
- La carga del TDA/H pone a las mujeres en alto riesgo de tener trastornos relacionados al estrés tales como la fibromialgia.

### ¿Cuales tratamientos funcionan mejor para las mujeres?

Dadas las dificultades que enfrentan muchas mujeres, los expertos dicen que es buena idea utilizar varias estrategias o intervenciones a la vez. Un plan de tratamiento efectivo puede incluir el medicamento, la terapia de habla y el manejo del estrés, así como el entrenamiento para el TDA/H y la ayuda de un organizador profesional.

- **Medicamentos:** Los medicamentos pueden ser útiles para las mujeres con el TDA/H. Asegúrese de que su médico tenga experiencia con el TDA/H, ya que las fluctuaciones hormonales y épocas de vida de las mujeres pueden afectar la manera en la cual los medicamentos reaccionan en el cuerpo. Cuando los niveles de estrógeno caen los síntomas del TDA/H pueden empeorar. En algunos casos puede que sea necesario integrar la terapia de hormonas dentro del régimen de medicamentos utilizados para el TDA/H.
- **La psicoterapia:** Aunque algunas clases de terapia (ej.: el psicoanálisis) no han demostrado ser efectivas para el TDA/H, otras, (ej.: las cognoscitivas y las de conducta) pueden ayudar con el manejo del impacto de los síntomas del TDA/H en la vida cotidiana. Los enfoques que le ayudan a analizar como piensa y como actúa también pueden ayudarle a entender mejor los obstáculos y como vencerlos. Estas terapias pueden mejorar la manera en la cual las mujeres con el TDA/H se ven a si mismas.
- **Entrenamiento de padres:** El TDA/H puede dificultar el manejo simultáneo de todas las responsabilidades de los cuidados de niños. Si usted tiene el TDA/H, existe mayor posibilidad de que un niño suyo lo tenga. Esto le puede dificultar la crianza. Le podría ser útil tomar un curso de entrenamiento de padres, tanto para el bien suyo como para el de su hijo. Los estudios demuestran que los cursos pueden ayudar en ambos sentidos.
- **Terapia de grupo/uniéndose a un grupo de apoyo:** A muchas mujeres con el TDA/H les es beneficioso hablar con otras personas que también tienen el trastorno. Los grupos de apoyo o grupos manejados por expertos clínicos pueden servir de lugares "seguros" donde usted se pueda sentir entendida y aceptada.
- **Entrenamiento para el TDA/H:** Hay entrenadores de vida que se especializan en el TDA/H. Estos se pueden reunir con usted en persona o trabajar por e-mail o por teléfono. Un entrenador le puede ayudar a crear sistemas para organizar mejor las tareas diarias, para estar al tanto de los deberes diarios y hasta para manejar proyectos de largo plazo que le son

difíciles de empezar. Los estudios demuestran que el entrenamiento puede servir para brindarles a los adultos las herramientas de manejo de vida diaria que lidiar el trastorno. El entrenamiento para el TDA/H es una profesión relativamente nueva, así que chequee las referencias con cuidado.

### ¿Qué puedo hacer para ayudarme a mi misma?

Si usted es mujer con el TDA/H, debe entender que se trata de una condición muy tratable. Por muy abrumada que se sienta, tenga presente que **sí** se puede mejorar. Hay mucho que usted puede hacer para retomar las riendas de su vida en vez de dejar que el TDA/H la controle a usted. He aquí unos principios importantes que le pueden ayudar:

- Usted tiene un trastorno con bases cerebrales. No se eche la culpa – el TDA/H **¡NO es culpa suya!**
- Trate de pensar en lo que le causa estrés – ¿acaso son las tareas de casa, el alistar a los niños para el colegio, o el trabajo? Una vez usted sepa donde recaen sus mayores dificultades, se podrá dedicar a mejorar esas áreas.
- No se complique la vida. Es más fácil decirlo que hacerlo, pero intente evitar situaciones que ya sabe que le pueden causar estrés.
- Pida ayuda a su familia y sus amigos.
- Programe a diario un tiempo dedicado a usted misma.
- Trate de comer y dormir en horarios regulares.
- Concéntrese en las personas y cosas que le producen amor.

Cada mujer con el TDA/H tiene distintas necesidades y retos. No hay un solo modelo para lidiar con el TDA/H. En últimas, el plan de tratamiento acertado es aquel que mejor le funciona a usted.

---

<sup>i</sup> Adaptación de H[Lo que sabemos # 19: Mujeres con TDA/H](#), Centro Nacional de Recursos para el TDA/H: Un programa de CHADD (NRC por sus siglas en inglés). El NRC es apoyado por el acuerdo cooperativo número 5U38DD000335 de los centros para el control y la prevención de enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention - CDC). El contenido es responsabilidad únicamente de los autores y no necesariamente representa el punto de vista oficial del CDC.

