

Las personas con Trastorno por Déficit de Atención con o sin Hiperactividad (TDAH) tienen tendencia a la desorganización e impulsividad. Esta circunstancia no solo repercute en el ámbito escolar o laboral, sino también a las actividades diarias como seguir una dieta saludable

- **El TDAH se asocia a obesidad, sobrepeso, y trastornos de la conducta alimentaria, principalmente atracones y bulimia nerviosa**
- **Las personas que padecen TDAH tienen peor calidad de vida y muerte precoz. Esta patología se asocia a un gran impacto social y gasto sanitario**
- **Muchas personas con TDAH tienden a retrasar la hora de dormir, debido a una secreción de melatonina más tardía**
- **El tratamiento con medicación para el TDAH es seguro y eficaz, y mejora también la conducta alimentaria y el sobrepeso**

Las personas con TDAH (Trastorno de Déficit de Atención con o sin Hiperactividad) presentan mayor riesgo de padecer, obesidad, trastornos del sueño, conducta alimentaria alterada, principalmente bulimia, y patrones poco saludables de alimentación. De esta forma, el TDAH tiene más dificultades añadidas y no solo afecta a la esfera del ámbito escolar y del trabajo, sino también a las actividades del día a día.

Donostia-San Sebastián, noviembre de 2018.-

Esta evidencia ha sido puesta de relieve durante la conferencia “TDAH: crecimiento, alimentación y estilo de vida” que ha ofrecido la Dra. Azucena Díez, psiquiatra de la Clínica Universidad de Navarra durante la reunión de la Sociedad Vasco-Navarra de Psiquiatría, que se ha celebrado en el Colegio de Médicos de Gipuzkoa. En dicha conferencia, la especialista ha dado a conocer la evidencia científica sobre la asociación del TDAH con problemas de alimentación y sueño.

En este contexto, la especialista ha destacado que el TDAH “es un problema real, frecuente y tratable que afecta aproximadamente al 3-7% de los niños, es decir, al menos un niño en cada aula podría padecerlo. Persiste en la edad adulta en el 60-70% de los casos. Se da en todas las zonas del mundo, independientemente de los factores sociales o del cociente intelectual y es más frecuente en varones”.

“Los síntomas principales son dificultad para mantener la atención en una actividad, no completar los trabajos, cometer errores por descuido, ser desorganizados, olvidadizos y poco eficientes en el trabajo. También tienden a actuar de forma impulsiva, sin medir las consecuencias, y no planifican bien el tiempo”. “Es una disfunción neurológica, relacionada con el desarrollo y la maduración cerebral. Tiene un tratamiento seguro y eficaz conocido desde hace más de 50 años”, ha descrito la Dra. Díez, quién ha destacado que el TDAH “no solo afecta a la esfera del ámbito escolar y laboral, sino también a las decisiones que hay que tomar en la vida cotidiana, en todos los ambientes”.

En estos pacientes, ha descrito, “su tendencia a la desorganización, impulsividad y decisiones rápidas, les repercute en la alimentación. Les resulta difícil seguir una dieta saludable. Todo ello repercute en sobrepeso y obesidad”. “Respecto al sueño, se tiende a pensar que las personas con TDAH duermen poco por los tratamientos farmacológicos, pero no es así. Presentan varios problemas de sueño, previos a la medicación, principalmente tienen una secreción pico de melatonina (la hormona que regula el sueño) más tardío y por eso tardan en dormirse. Muchos de ellos muestran, además, inquietud nocturna, dificultades respiratorias asociadas y sueño de mala calidad.”.

“El TDAH hay que tratarlo porque no solo es un problema de rendimiento académico y laboral. Se asocia a peor calidad de vida, salud y un riesgo de muerte precoz y accidentes. Todo ello repercute en la esfera socio-sanitaria, generando un gran consumo de recursos y repercusión económica”, ha subrayado. Por todo ello, ha afirmado la Dra. Díez que “es muy importante insistir y reeducar en la importancia de la dieta y concienciar de estos riesgos”.

TDAH Y CRECIMIENTO

Por otro lado, durante su conferencia, la Dra. Díez ha explicado que hay muchas investigaciones abiertas para aclarar si el TDAH por sí mismo puede provocar que los niños tengan un crecimiento tardío, ya que esta enfermedad se trata con fármacos estimulantes que en algunas ocasiones reducen el apetito.

“Las investigaciones recientes indican que el TDAH no se asocia a déficits en la hormona o los factores de crecimiento. Debido a que los estimulantes pueden reducir el apetito, en algunos casos esta situación puede llegar a afectar al crecimiento, principalmente cuando niño ya es bajito de por sí y si empieza el tratamiento desde muy pequeño. En estos casos, que son mínimos, les puede llegar a afectar en aproximadamente 0,8 a 1,6 centímetros”, ha destacado.

“La gran mayoría de los casos alcanzan la misma talla en la edad adulta que alcanzarían sin tratamiento.” En conclusión, ha destacado que “los médicos deben estar muy concienciados de que a los niños con TDAH hay que medirles y pesarles cada tres meses, y si existen problemas, regular su tratamiento”, ha concluido.

Para llegar a esta conclusión, ha dado a conocer que en el Departamento de Psiquiatría de la Clínica Universidad de Navarra, donde trabaja, están realizando varias investigaciones acerca de los hábitos alimentarios, la frecuencia de obesidad, trastornos de la conducta alimentaria y la posible repercusión de los estimulantes en el crecimiento. Estas investigaciones se basan en muestras de más de 400 pacientes y sobre la revisión de varios estudios ya realizados (meta-análisis).

<https://psiquiatria.com/tdah-hiperactividad/las-personas-que-padecen-tdah-tienen-peor-calidad-de-vida-y-muerte-precoz/>



El TDAH duplica el riesgo de muerte prematura

Las personas con **Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)** tienen el doble de posibilidades de morir de manera prematura y los **accidentes** son la causa más común, según un estudio llevado a cabo por la Universidad de Aarhus (Dinamarca) y que recoge la revista *The Lancet*. Los investigadores, dirigidos por Søren Dalsgaard hallaron además que **el riesgo relativo de morir fue mucho mayor en las mujeres que en los hombres con este trastorno.**

La investigación se llevó a cabo con casi 2 millones de personas durante un período de más de 32 años de seguimiento, identificando a 32.061 personas con TDAH, el 26% mujeres y el resto hombres.

Los datos revelaron que la mortalidad fue de:

- **5,85 por cada 10.000 personas-año en las personas con TDAH.**
- **2,21 por cada 10.000 en las personas sin la enfermedad (controles).**

“Las interacciones con la edad al momento del diagnóstico, el sexo y las enfermedades concomitantes hacen hincapié en **la importancia de la identificación temprana del TDAH**, especialmente en las niñas y mujeres”, aclaran los autores. Ya que el público femenino fue el más afectado por el riesgo de morir prematuramente.

“Es importante aclarar que, aunque el riesgo relativo de muerte prematura por padecer TDAH es elevado, **el riesgo absoluto es bajo**”, comenta Søren Dalsgaard, líder del estudio.

Así, para los médicos, la identificación y el tratamiento precoz deben ser la regla y no la excepción. “El TDAH es un trastorno neurológico común que se sabe que **causa deterioro durante toda la vida. Sin embargo, este estudio es el primero en observar que la enfermedad en sí también se asocia con aumento de la mortalidad**, y es más alta en los **individuos diagnosticados en la edad adulta**”, explican los autores del estudio.

<https://www.muyinteresante.es/salud/articulo/el-tdah-duplica-el-riesgo-de-muerte-prematura-111425042080>

El drama de los adultos que viven con déficit de atención con hiperactividad

Fue apenas en 2008 que el TDAH fue reconocido como una condición que afecta a los adultos.

"Me despierto cada mañana sintiéndome como una mujer nueva. Pienso que es el día en el que haré todo bien y solucionaré las cosas importantes, en vez de dejar todo para más tarde", cuenta Helen Rice, una inglesa de 50 años que padece el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH).

"Y cada noche me acuesto destrozada porque todo volvió a salir mal y no hice nada de lo que tenía que hacer", agrega Rice a quien apenas se le diagnosticó el mal hace dos años.



Caracterizada por una reducida capacidad para mantener la atención, poca habilidad para procesar la información debido a distracciones, inquietud motora, inestabilidad emocional y conductas impulsivas, **el TDAH fue tradicionalmente considerado como un trastorno exclusivo de niños y adolescentes.**

Fue apenas en 2008 que fue reconocido como una condición que afecta a los adultos.

Andrea Billow, directora de la organización benéfica británica Addiss, que se dedica a combatir la enfermedad, apunta que **"la psiquiatría de adultos tardó mucho en comprender que los niños con TDAH lo llevan hasta la adultez"**.

"Cerebro como un Ferrari"

Cuando hace un par de años a Jonathan Lanham-Cook, de 50 años, se le diagnosticó el trastorno sintió un gran alivio. En ese entonces, había estado investigando si su hijo tenía la condición.



A Helen Rice el TDAH le hace difícil organizar sus tareas cotidianas.

"La primera vez que tomé un medicamento fue como si me hubieran quitado el ventilador de mi cabeza. Me podía concentrar, seguir escribiendo un correo electrónico, sin intentar hacer malabares con muchas cosas al mismo tiempo".

En todo caso se deber apuntar que si bien hay varios medicamentos utilizados para tratar el TDAH, ninguno ofrece una cura permanente. "Tuve problemas durante años con matrimonios fracasados y un comportamiento caótico. Me costó estudiar y me hacía expulsar en el colegio", agrega Lanham-Cook quien ahora se desempeña como asesor en salud mental en el consultorio de un médico general.

"Es como tener el motor de un Ferrari en el cerebro y los frenos de una bicicleta", añade citando al psiquiatra Edward Hallowel, un especialista en el TDAH y autor de libros sobre el tema.

TDAH



- La mayoría de los casos son diagnosticados en niños entre los seis y 12 años.
- Las investigaciones muestran que tanto los padres y hermanos de un niño con TDAH tienen de cuatro a cinco veces más probabilidades de padecer ellos mismos el TDAH.
- Los síntomas suelen mejorar con la edad, pero muchos de los adultos a quienes se les hizo un diagnóstico temprano en sus vidas seguirán experimentando problemas.
- El impacto sobre los adultos puede incluir rendir por debajo del nivel en el trabajo o en los estudios, tener dificultades en las relaciones en pareja y comportarse de forma peligrosa al volante

Fuente: Servicio Nacional de Salud del Reino Unido (NHS, por sus siglas en inglés)

Bilbow, de la organización Addiss, considera que **el trastorno es muchas veces confundido por los médicos con depresión o desorden bipolar.**

En ese sentido, Lanham-Cook resalta la importancia del diagnóstico "ya que tu comportamiento tiene entonces sentido".



La Ritalina es uno de los fármacos que suelen recetarse para el TDAH.

"Al saber que tengo TDAH, puede sacar partido de mi espontaneidad, mi energía, mi curiosidad y mi sensibilidad, todas cualidades que me atormentaron y que ahora florecen".

Y reconocer su condición médica también ha significado una gran diferencia para su vida personal.

"Me volví a casar con mi primera esposa. El diagnóstico significa que me comprende y sabe cómo recordarme las cosas.

"Ella también entiende que quizás no lleguen nunca a pintar la pared del baño", bromea.

RedacciónBBC Mundo

- 18 agosto 2015

https://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/08/150818_salud_tdah_trastorno_hiperactividad_adultos_hr

Contenido relacionado

- [Los estimulantes con los que se dopan los competidores de videojuegos](#)
24 julio 2015
- [El tratamiento para la hiperactividad puede reducir el crimen](#)