

Adultos Hiperactivos: Correr sin llegar

Todos conocemos personas que pasan por ansiosas, inestables, procrastinadoras, distraídas. Muchas de ellas pueden serlo pero son características compatibles con el perfil de una persona hiperactiva, un diagnóstico que seguramente fue pasado por alto en la niñez y que quedó en la memoria familiar como un niño o niña inquieto y travieso.

El término médico de esta afección es Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) y se refiere a un desorden mental que abarca la *persistencia* de dificultades para prestar atención, hiperactividad y conducta impulsiva. Esta condición puede llevar a fracasar en relaciones de pareja, trabajo o estudios y, en consecuencia, a tener baja autoestima. Se desconocen las causas pero posiblemente sea por diferencias estructurales y químicas del cerebro.

Muchos adultos no saben que tienen TDAH hasta que consultan a un terapeuta por otros problemas como ansiedad, depresión, problemas reiterados en el trabajo y vida afectiva. A lo largo del tratamiento se ayuda a la persona a sostener hábitos y rutinas junto a técnicas de relajación para bajar el nivel de stress y focalizar la atención. Se recomienda incluir a los familiares para que conformen una red de contención en lugar de rechazar o aislar al paciente.

Cómo compensar esta dificultad:

- **Consultar al médico:** idealmente un psiquiatra o neurólogo, para que confirme el diagnóstico o no. Es probable que recete medicación, la cual puede ser una gran aliada. Desde ya, hay que descartar otros problemas de salud antes de confirmar el diagnóstico.
- **Terapia cognitiva conductual:** esta rama de la psicología trabaja con objetivos concretos y brinda herramientas al paciente para alcanzarlos. Desarrolla las fortalezas y pone foco en la autoestima.
- **Técnicas de meditación:** para reducir el estrés, la ansiedad y controlar una mente muy activa, se puede recurrir a ejercicios de relajación guiados, clases de yoga y práctica

de la meditación.

- **Anticipación:** poner orden, programar el día a día. Hacer listas de actividades y comprometerse con cumplirlas. Ponerse plazos lógicos.
- **Trabajar la impulsividad:** con técnicas de auto control como respirar lentamente o contar hasta diez. Aprender a registrar los síntomas en el cuerpo de la ira también es clave para detectarla y frenar el impulso físico o verbal.
- **Practicar deporte:** la actividad física es una de las mejores terapias para gastar el exceso de energía, descargar tensiones.
- **Buscar tranquilidad:** encontrar un lugar de la casa o del barrio (el banco de una plaza o la biblioteca pública) sin distracciones que nos perturben y donde podamos permanecer un rato en silencio.

Un adulto hiperactivo no se “cura” con los años, aunque el tiempo puede jugar a favor. Por ejemplo, la hiperactividad que los caracterizaba de niños disminuye y muta hacia la impulsividad y el déficit de atención.

Lo que sí puede hacer es educarse sobre esta condición y compensar las dificultades que le trae. Esto se logra con una combinación de terapia, red de contención y medicación.

A pesar de todo, el TDAH no define a las personas que lo sobrellevan. Hay científicos, escritores, músicos, actores y empresarios reconocidos con esta condición que han logrado compensar las dificultades, aprovechar el flujo creativo y canalizar el exceso de energía en forma constructiva.

Es importante detenerse y cuestionarse en relación a la propia funcionalidad en la vida diaria y la calidad de las relaciones afectivas. Si corremos sin parar, no llegaremos ningún parte y nos perderemos lo mismo que buscábamos: la vida misma.

Mientras tanto, sentir y conectarse con el *aquí y ahora* es el gran desafío para todos, con o sin hiperactividad.