

La hiperactivitat no és només cosa de nens

Hi ha el fals mite
que el trastorn
per dèficit d'atenció
i hiperactivitat (TDAH)
sols afecta els nens.
Però no és així.
Entre un 2 i 4%
dels adults el pateixen
—a vegades encobert
per altres trastorns,
com ara l'ansietat,
la depressió
o l'alcoholisme—,
i a ulls de la resta
són vistos com
a simples despistats
o inadaptats.

La Clàudia Lenzner té un fill de tretze anys i una filla d'onze, tots dos amb el trastorn de dèficit d'atenció i hiperactivitat (TDAH).

Una anomalia neurològica que, en ser-lo detectada a temps, els ha permès dur una vida més o menys normal. En canvi, Lenzner no va saber que ella també el patia —i que van ser molt probablement els seus gens els que el van transmetre als seus fills— fins que va assistir a una xerrada sobre TDAH en adults esperant trobar respostes per al que els esperava als seus nens. El cas d'aquesta egarenca d'adopció i nascuda a Alemanya no és, però, quelcom excepcional. Es calcula que tan sols a Catalunya hi pot haver entre 200.000 i 270.000 afectats per aquest problema. El pitjor del cas, però, és que gran part d'ells no ho saben. Són els hiperactius adults.

El TDAH és un trastorn que s'acostuma a detectar entre els cinc i els set anys de vida. El formen 18 símptomes, entre els quals destaquen la dificultat per estar atent i escoltar quan se'ls parla directament, la necessitat constant d'aixecar-se del seient i l'incessant moviment de les mans i els peus. No és un problema nou, ja que els primers diagnòstics daten del 1902, però no ha estat fins ara que es comença a tenir consciència de casos entre els adults. És més: encara molts creuen en el fals mite que aquests comportaments són fruit d'una mala educació i que desapareixen durant l'adolescència. No és així: un infant afectat per TDAH

té entre un 30 i un 60% de probabilitats de continuar-ho patint de gran. Fins i tot hi ha estudis que eleven aquesta xifra fins al 90%.

En Ruben de Flores, de trenta-dos anys i resident a la Vall d'Aran, sap que pateix de dèficit d'atenció i hiperactivitat des de fa poc menys d'un any, quan li va ser diagnosticat. "De petit, el pediatre ja va advertir els meus pares", explica, però tot i així afirma que "no havia estat mai conscient que en edat adulta ho pogués continuar patint." Ell sabia que alguna cosa no anava bé, sobretot perquè no aconseguia mai centrar l'atenció en una cosa concreta, "senzillament la teva ment divaga i se'n va fàcilment, encara que no vulguis".

Les persones afectades per TDAH no tenen perquè tenir un nivell intel·lectual inferior a la resta, però sovint es veuen abocats al fracàs escolar —un 38% dels afectats abandona els estudis durant la secundària—, majoritàriament per la manca de concentració. Lenzner, per exemple, va deixar els estudis a COU, i De Flores ni tan sols va acabar l'EGB. De totes maneres, el veritable problema d'aquestes persones es produeix en l'etapa adulta. Des de fora poden semblar unes persones deixades i incapaces de fer el que se'ls encarrega. En una societat cada vegada més exigent, no hi ha lloc per a constants distraccions, la falta d'organització i la tendència a deixar les obligacions per a més endavant. És per aquest motiu que les persones amb

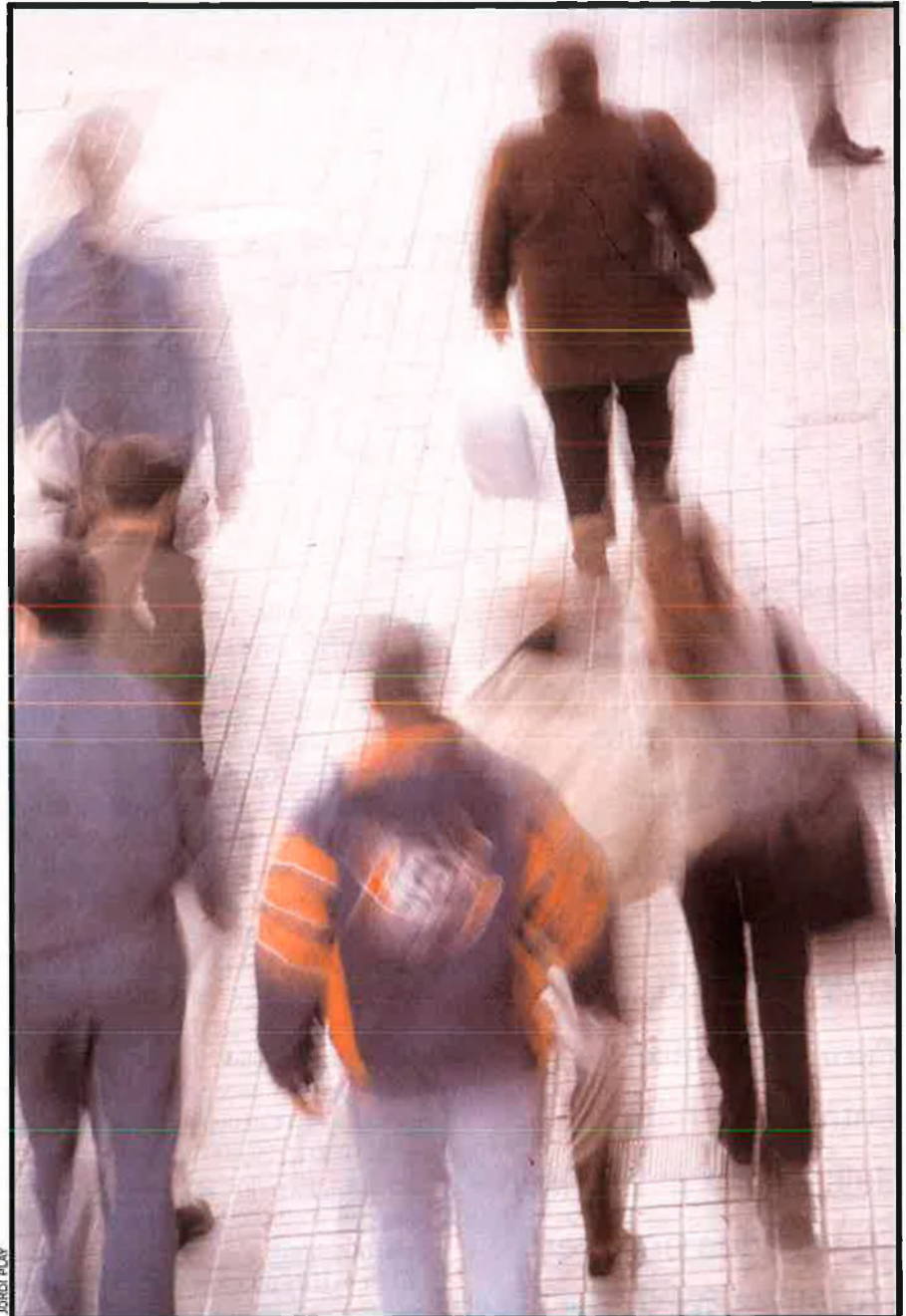
TDAH canvien fins a tres vegades més de feina que una altra persona, i acaben treballant, un gran nombre d'ells, autònomament.

L'àmbit laboral no és, però, l'únic espai on tenen problemes. També en pateixen en el dia a dia i dins la pròpia família. La seva impulsivitat els fa susceptibles d'iniciar-se més d'hora que la resta en el consum de tabac i de començar a mantenir relacions sexuals entorn dels quinze anys –habitualment sense protecció– amb el consegüent risc de naixements no desitjats i un elevat risc de contraure malalties de transmissió sexual. A més, s'ha constatat que pateixen més accidents amb conseqüències físiques importants i que la seva conducció és agressiva. Això es constata en el fet que reben més retirades de carnet de conduir, però curiosament no perquè les seves infraccions siguin més greus, sinó perquè desaprofiten els períodes d'al·legacions de les multes, perquè se n'obliden.

Quant a la vida en família, "és difícil conviure amb algú que no escolta, que no sap gestionar els diners o que simplement oblida anar a recollir els fills", explica Rosa Bosch, psicòloga adjunta del Programa Integral del Dèficit d'Atenció en Adults (PIDAA) de l'Hospital Universitari de la Vall d'Hebron. Però, de fet, moltes persones hiperactives se solen cansar per si mateixes i més fàcilment de les seves parelles que a l'inrevés, igualment com amb la feina o els estudis.

En resum, aquest cúmul de circumstàncies fa minar l'autoestima de la persona afectada, i en molts casos fa aparèixer altres trastorns, com l'ansietat, la depressió o l'addicció a substàncies com l'alcohol o la cocaïna.

Tot i que l'origen del TDAH és encara desconegut, molts experts coincideixen a atribuir aquest trastorn a la falta de dopamina, un component del sistema neurològic del cervell. A més, es considera que la seva aparició respon a factors genètics. Hi ha dades contrastades –sobretot estudis de països nòrdics– que estableixen en un 57% les probabilitats que té un pare o una mare afectat pel TDAH de transmetre el trastorn als seus fills. De totes maneres, no tot és genètic.



Tot i que l'origen del trastorn de dèficit d'atenció i hiperactivitat és encara desconegut, un bon nombre d'experts coincideixen a dir que en té culpa la falta de dopamina al cervell.

El tabac també pot ser-ne un factor determinant: encara que no hi hagi precedent d'hiperactivitat o falta d'atenció a la família, si la mare fuma durant l'embaràs, molt probablement el nadó en naixerà afectat.

La importància del diagnòstic.

Quan a un pacient se li diagnostica TDAH és com un alliberament. "Li treus una llosa que duia al damunt", as-

seguren el psiquiatre i la psicòloga del PIDAA. I és que quan una persona arriba a les mans de l'equip de la Vall d'Hebron "veu que la seva vida no funciona però no sap per què, i les paraules 'sóc estrany' o 'inútil' són les més freqüents per definir-se".

Ara bé, com es pot saber si es pateix TDAH? Josep Antoni Ramos-Quiroga, psiquiatre adjunt company de Bosch al PIDAA de la Vall d'Hebron, explica que

dels 18 símptomes que formen el TDAH, la persona afectada n'ha de recollir com a mínim 6, i que aquests afectin directament el desenvolupament d'una vida laboral i social normal. A més, s'ha de poder demostrar objectivament que els símptomes ja hi eren presents durant la infància. "Tothom perd coses o no es recorda d'on ha aparcat el cotxe alguna vegada, però no fins a quinze vegades en un dia", comenta Clàudia Lenzner.

Actualment hi ha teràpies i tractaments que aconsegueixen normalitzar entre un 70 i un 80% l'activitat laboral, acadèmica i social de les persones que pateixen de TDAH. Això s'aconsegueix a partir de productes com el metilfenidat, un fàrmac que estimula el nivell de dopamina al cos. Tanmateix, no es pot perdre de vista que el dèficit d'atenció i hiperactivitat és un problema crònic, com ho són l'asma o la diabetis, i que, per tant, el tractament serà de per vida. El que sí matisa Ramos-Quiroga, però, és que si bé al principi de la teràpia es recorre sempre als medicaments per un període d'un any, si el pacient respon correctament i obté altres mecanismes per fer front al trastorn, es deixen de banda els fàrmacs. També cal tenir en compte que el cos tendeix, amb els anys, a autoregular el seu sistema dopaminèrgic cap a millor, i la hiperactivitat va minvant, però com diu el psiquiatra, "tampoc no val la pena esperar als seixanta anys i estar tota una vida patint".

Barcelona, referent estatal. La capital catalana és un dels punts de recerca més avançats en TDAH de tot l'estat. Tant Ramos-Quiroga com Bosch treballen sota les ordres de Miquel Casas, cap de la unitat de Psicologia de la Vall d'Hebron, i al costat de professionals com Xavier Castells, Gemma Escuder i Lucas Brunsó, per investigar sobre la incisió del TDAH a la societat. Des que van iniciar-se en aquest projecte, l'any 2002, per les seves mans han passat entorn de 150 persones arribades de punts com les Illes Balears, Huelva, Màlaga o Lleó. Zones on, ara per ara, qui pateix aquest problema no rep cap mena de suport. En altres països, com França, cada vegada són més freqüents les teràpies en

grup. En canvi, a la Vall d'Hebron s'opta de moment per les sessions individualitzades. En aquestes sessions s'ajuda al pacient a reinterpretar tot el que li ha passat a la vida. Per què ell no té estudis mentre els seus germans són advocats o arquitectes, o per què ha hagut de canviar tres vegades de feina en els darrers mesos. S'hi estableixen pautes d'organització i comportament, tal com faria una persona sense aquest problema a partir de planificacions i l'ús d'una agenda.

El que no oblidem els experts com Bosch o Ramos-Quiroga és que molts dels afectats per TDAH no saben realment que el pateixen, o que no se'ls ha diagnosticat correctament el problema que tenen. Sovint els arriben pacients que han passat un llarg recorregut saltant de despatx en despatx de diferents especialistes. El desconeixement d'aquest trastorn en adults encara és elevat, no només dins la societat en general sinó en els propis professionals. Un estudi fet per l'equip de la Vall d'Hebron assenyalava que a Catalunya i Espanya tan sols es ven el 0,5% del metilfenidat i similars que s'hauria de vendre. També és cert que el fet que el TDAH sigui acompanyat freqüentment de depressió, ansietat o addicció, el fa més difícil de detectar. Entre un 20 i 30% de les persones amb problemes per consum de substàncies pateixen un TDAH no detectat.



Un pare o una mare afectats de TDAH té un 57% de possibilitats de transmetre el trastorn als seus fills

El què sí és cert és que cada vegada és major l'interès pel coneixement d'aquest trastorn en adults. A més de Barcelona, s'han fet petits grups de treball a ciutats com Terrassa, Mataró i Manresa. Tot i així, queda molt per fer. I és que no es pot perdre de vista que casos com el de Lenzner i De Flores demostren la importància d'un correcte diagnòstic i els resultats positius que s'obtenen si se segueix correctament el tractament. L'egarença, per exemple, ha aconseguit orientar la seva vida cap a un camp com és la docència, i ara exerceix de professora d'alemany. De Flores s'ha convertit en autònom i regenta un herbolari. "El TDAH existeix, però no ha de centrar la teva vida; has de viure al teu aire", diu.

Pau Brunet