

FQ y salud mental: cómo triunfar con el TDAH

Guía para personas que tienen fibrosis quística

¿Qué es el trastorno por déficit de atención e hiperactividad?

El trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) es una afección frecuente que comienza en la infancia y afecta el comportamiento y razonamiento a lo largo de la vida de una persona.

Las personas con TDAH tienen dificultades para desempeñarse según lo esperado para su edad y su etapa de desarrollo, tanto en el hogar como en la escuela o el trabajo, debido a los desafíos en las siguientes áreas:

Falta de atención

- Les cuesta concentrarse y mantener la atención
- Se distraen fácilmente
- No captan los detalles
- Se "desconectan" durante las conversaciones
- Tienen problemas para seguir instrucciones
- Posponen o evitan la realización de tareas complejas
- Tienen problemas para gestionar el tiempo
- Tienen olvidos en relación con las actividades cotidianas
- Suelen perder elementos importantes

Hiperactividad e impulsividad

- "Siempre" deambulan
- Se mueven de manera nerviosa e intranquila
- Tienen problemas para permanecer sentado cuando se espera que lo hagan
- Suelen invadir el espacio físico de otras personas
- Tienen problemas para realizar actividades en silencio
- Hablan excesivamente e/o interrumpen
- Hablan o actúan sin antes pensar
- Tienen problemas para esperar
- Asumen riesgos sin planificar con antelación

Algunas personas con TDAH también presentan desafíos de aprendizaje o tienen dificultades con las relaciones sociales. Pueden tener problemas para dormir, gestionar la frustración, regular las emociones y aprender de las consecuencias. El TDAH no tratado puede provocar dificultades en el desempeño diario y aumentar el riesgo de ansiedad, depresión, uso indebido de sustancias y empeoramiento de la salud cuando la FQ no está bien controlada.

¿Cómo puede afectar el TDAH a las personas que tienen FQ?

Los síntomas del TDAH pueden ser más frecuentes en las personas con FQ en comparación con la población general. Tener FQ a menudo significa que hay tareas adicionales que realizar junto con el resto de las tareas diarias, y el TDAH puede hacer que estas exigencias sean más difíciles de llevar a cabo. El TDAH suele venir de familia.

Cuando una persona con FQ o el cuidador de una familia tiene TDAH, puede ser más difícil hacer lo siguiente:

- Encargarse de rutinas habituales de alimentación, sueño y ejercicio
- Completar tareas diarias relacionadas con la atención de la FQ de forma sistemática
- Organizar citas y recetas médicas
- Recordar las preguntas que quiere hacer durante las visitas de FQ y planificar los siguientes pasos
- Llevar a cabo tareas relacionadas con la atención de la salud, como completar la documentación del seguro o pagar facturas

¿Cómo se diagnostica el TDAH?

Si usted o su hijo tienen dificultades con algún síntoma mencionado anteriormente, puede hablar de sus inquietudes con su equipo de atención de la FQ. Su equipo de atención puede ayudarlo a determinar los siguientes pasos para recibir una evaluación, si fuera necesario. Un psiquiatra, un psicólogo u otro proveedor de atención médica calificado pueden hacer las evaluaciones del TDAH.

Las evaluaciones del TDAH pueden implicar recopilar información de entrevistas clínicas; revisar las escalas de valoración estandarizadas completadas por personas con FQ, profesores y padres; realizar pruebas académicas, y, a veces, hacer pruebas neuropsicológicas para evaluar el razonamiento, la memoria y la atención.

La coordinación entre su equipo de atención de la FQ y el proveedor que realiza la evaluación del TDAH es importante al momento de analizar otros problemas médicos o de salud mental que podrían explicar sus síntomas, y cómo los síntomas del TDAH pueden afectar su salud física y la capacidad de mantener la atención diaria de la FQ.

¿Cómo se trata el TDAH?

El TDAH se suele controlar de una mejor manera con la combinación de apoyo psicológico y medicamentos. La mayoría de las personas con FQ pueden usar de forma segura los medicamentos contra el TDAH, y existen diversas opciones eficaces disponibles. Los beneficios de los medicamentos suelen ser una mayor concentración y una mejor capacidad para organizar y completar tareas. Si presenta efectos secundarios (p. ej., disminución del apetito, cambios de humor), el proveedor que le emite las recetas médicas generalmente puede controlarlos trabajando con usted para hacer cambios en su tratamiento con medicamentos.

Obtener apoyo de terapia conductual puede ser muy útil para personas con TDAH de todas las edades. Las familias y los educadores también pueden aprender formas de apoyar a las personas con TDAH proporcionando una estructura de aprendizaje y desarrollo de habilidades para mejorar la concentración y para organizar, priorizar y completar tareas complejas. Las personas con TDAH pueden reunir los requisitos para que se les hagan adaptaciones con el fin de ayudarlas a prosperar en la escuela y el trabajo.

Estrategias para ayudar a triunfar con el TDAH durante las visitas de atención de la FQ

Su equipo de atención de la FQ puede trabajar con usted para identificar formas de ayudarlo a aprovechar al máximo sus visitas de FQ a la clínica y desarrollar planes de tratamiento que funcionen para usted.

- Haga una lista de preguntas o inquietudes que tenga antes de su visita de FQ a la clínica para recordar lo que desea conversar con su equipo. Tome notas sobre las respuestas y la información que recibe.
- Traiga actividades, como libros o música, a las visitas a la clínica que faciliten la espera.
- Los niños pueden beneficiarse de una lista de las cosas que se pueden esperar durante la visita, como qué integrantes del equipo los verán.
- Utilice la tecnología de forma inteligente. Los teléfonos móviles y las tabletas pueden ser útiles para hacer anotaciones y grabar notas de voz. También pueden ser una distracción y hacer difícil que se concentre durante conversaciones importantes.
- Colabore con su equipo de atención de la FQ para hacer que su plan de tratamiento sea más manejable. ¿Hay formas de simplificar las tareas o dividir las en pasos más pequeños? ¿Qué lo ayudará a mantenerse organizado?
- Pida a los profesionales de atención médica que repitan o expliquen información si no entiende algo.
- Antes de salir de la cita, revise las recomendaciones y sus planes de tratamiento.
- Cuando llegue a su hogar, consulte el portal de pacientes para ver un resumen de la visita realizada o copias de las notas médicas y, así, revisar sus planes de tratamiento.
- Póngase en contacto con su equipo de atención de la FQ si tiene preguntas o necesita ayuda para hacer las tareas diarias relacionadas con la atención de la FQ.

Documento redactado por Stephanie Filigno, PhD; Dra. Anna Georgiopoulos; Diana Kadosh, MSW; Lily Christon, PhD, y Dra. Beth Smith, en nombre del Comité Asesor de Salud Mental de la fundación Cystic Fibrosis Foundation.

Referencias:

- Georgiopoulos AM, Surman CBH. Attention-deficit hyperactivity disorder in medical illness. In: Fogel BS, Greenberg DB, eds. *Psychiatric Care of the Medical Patient*, 3rd ed. New York: Oxford University Press; 2015: 1045-1065.
- Georgiopoulos AM, Christon LM, Blair S. Module two: Emotional wellness in children with cystic fibrosis under 12 years. In: Quittner AL, Georgiopoulos AM, Smith BA, eds. *Course Five: Integrating Mental Health into Cystic Fibrosis Care*. Cystic Fibrosis Online Continuing Medical Education Courses, Indiana University School of Medicine. Sept 2021. <https://medicine.iu.edu/continuing-education/specialized/cystic-fibrosis>.
- Georgiopoulos AM, Christon LM, Filigno SS, et al. Promoting emotional wellness in children with CF, part II: Mental health assessment and intervention. *Pediatr Pulmonol*. 2020 Jul 24. doi: 10.1002/ppul.24977.