

Mes Europeo del TDAH de ADHD-Europe

Declaración sobre el TDAH en niñas y mujeres Octubre de 2017

Estimados políticos, profesionales y público en general,

En su Mes Europeo del TDAH, ADHD-Europe, la organización que agrupa en Europa a las organizaciones de apoyo al TDAH de ámbito nacional y regional, quiere este año pedir una mayor atención a la situación a la que se enfrentan las innumerables mujeres y niñas con TDAH en toda Europa y en el mundo.

Decimos innumerables porque debido a las diferencias en cómo el TDAH se presenta en las mujeres y las niñas y a la falta de comprensión que rodea a esta condición, los resultados en muchos casos es que no están diagnosticadas o, si lo están, suele haber un mal diagnóstico. Como consecuencia del mal o nulo diagnóstico, estas niñas y mujeres deben hacer frente a una cadena de desafíos, muchos de los cuales esbozamos en esta Declaración. Somos ADHD Europe y esperamos que Europa y el mundo escuchen nuestra llamada y una luz brille sobre estas mujeres que, con reconocimiento y apoyo, pueden convertirse en miembros activos de sus comunidades y países y desarrollar su potencial.

Esta declaración resume las experiencias de niñas y mujeres con TDAH, y de quienes trabajan con ellas, así como la evidencia científica alcanzada hasta la fecha. También proporcionamos nuestras recomendaciones y llamamientos a la acción, que son necesarios urgentemente para abordar este problema.

Un cuerpo emergente de la investigación y de experiencia en la práctica nos dice que evaluar y diagnosticar el TDAH en niñas y mujeres es más complicado que en varones. En parte esto es porque, por un lado, en ellas el TDAH puede tener una aparición más tardía y, por otro, se manifiesta de forma diferente.

En primer lugar, se piensa que es más común en mujeres el tipo de TDAH inatento que en hombres y los síntomas de TDAH inatento aún son mal entendidos por los profesionales médicos, lo que hace que muchos profesionales a menudo los confundan con trastornos del estado de ánimo, ansiedad u otra afección relacionada. De hecho, en las mujeres, el TDAH puede presentarse como problemas más sutiles o internos (por ejemplo, ansiedad, falta de atención) y menos problemas externos (por ejemplo, comportamiento desafiante, agresión). Pese a que las chicas pueden no

parecer impulsivas externamente o hiperactivas en el aula, tienden a internalizar sus comportamientos, y sus pensamientos pueden causarles una enorme distracción y agitación interna, añadido a una falta importante de habilidades sociales.

El TDAH en las mujeres también se vincula con mayor desregulación emocional y problemas de salud mental. Esto puede tener una base biológica, porque la investigación también ha demostrado que los cambios en los niveles de estrógeno en el cerebro pueden afectar mucho a las niñas con síntomas de TDAH durante la pubertad y más allá, haciéndoles más susceptibles a cambios de humor premenstruales severos, depresión y/o ansiedad. Durante la adolescencia, las niñas con TDAH pueden carecer de las estrategias necesarias para salir adelante y las que utilizaron durante la niñez pueden no funcionarles ya. Como resultado, son susceptibles de tener más disfunciones en la evaluación del funcionamiento social, escolar y familiar que las niñas sin TDAH.

Si una niña con TDAH se queda sin diagnosticar o sin un tratamiento, a medida que entra en la adolescencia y la edad adulta, casi inevitablemente encontrará una serie de problemas de ajuste que pueden conducir a trastornos adicionales, como un trastorno alimentario (bulimia, anorexia) o trastorno de la personalidad. Además, pueden presentarse otros comportamientos típicos de estas niñas que incluyen la actividad sexual temprana impulsada por la necesidad de sentirse bien, un sentido equivocado de querer ser querido y ser popular -un tipo de autotratamiento para la baja autoestima crónica-; este comportamiento, a veces impulsivo, conduce a relaciones sexuales sin protección, una mayor proporción de embarazos de adolescentes e infecciones de transmisión sexual o también un hábito de fumar temprano durante sus años escolares.

Por lo tanto, el TDAH no diagnosticado tiene como consecuencia mujeres adultas con TDAH que tienen más probabilidades de experimentar divorcio, formar una familia monoparental, alcanzar poca formación, estar subempleadas o desempleadas, sufrir de insomnio, fibromialgia, estrés constante debido a la dificultad en el manejo de las demandas de la vida cotidiana que la sociedad espera que hagan y una menor esperanza de vida que las tratadas por TDAH debido a accidentes.

Por lo tanto, cuando no se diagnostica y no está suficientemente apoyada, la condición de las mujeres con TDAH supone una pesada carga para ellas mismas y para la sociedad, por lo que se ha de enfatizar mucho la importancia de la identificación temprana y el tratamiento del TDAH en niñas y mujeres.

Para lograr este objetivo, los indicadores (síntomas) del TDAH en mujeres y niñas necesitan ser mejor comprendidos por los padres, profesores, profesionales de la salud y la sociedad en general. Una evaluación para el diagnóstico de TDAH en las niñas y las mujeres debe tener en cuenta la

historia de los síntomas basados en la forma en que el TDAH se presenta en ellas. Sobre todo, un rendimiento académico satisfactorio no debe descartar un diagnóstico, ya que el TDAH también se da en mujeres muy inteligentes.

Recomendaciones / Llamamientos a la Acción:

Debido a que la evaluación del TDAH es más complicada en las niñas y mujeres, es necesario:

- más investigación centrada en la forma en que el TDAH aparece en ellas (es decir, cómo se presenta clínicamente);
- listas de verificación específicas de género para identificar y diagnosticar a las niñas y mujeres con TDAH;
- que se establezca un sistema de detección que evalúe el TDAH en niñas y mujeres que presentan trastornos alimentarios, ansiedad, depresión, problemas del sueño, trastornos de la personalidad, abuso de alcohol y sustancias y fibromialgia.

- Más formación para padres, pediatras, psiquiatras de niños/adolescentes/adultos y psicólogos sobre:
 - a) los indicadores del TDAH en niñas y mujeres;
 - b) las comorbilidades que con frecuencia acompañan al TDAH en niñas y mujeres;
 - c) el papel de la emocionalidad en este tipo de TDAH;
 - d) la forma en que los estrógenos afectan a los cambios del estado de ánimo en las niñas con TDAH cuando alcanzan la pubertad;
 - e) la prevalencia de trastornos alimentarios en niñas con síntomas de TDAH y
 - f) la prevalencia de ansiedad y depresión en niñas y mujeres con TDAH.