



Columna



Macarena Quilabran

Académica Escuela de Terapia Ocupacional Universidad Andrés Bello

La "sorpresa" del diagnóstico de TDAH en adultos

En los últimos años, el diagnóstico de Trastorno por Déficit Atencional e Hiperactividad (TDAH) en adultos ha dejado de ser en algo ajeno para transformarse en una realidad cada vez más visible. Lejos de tratarse de un fenómeno aislado, estudios recientes evidencian un aumento que bordea el 15% entre 2020 y 2023, lo que da cuenta

Contar con un diagnóstico oportuno y apoyos pertinentes no solo permite mejorar la calidad de vida, sino también favorecer un desarrollo pleno en los distintos ámbitos.

de una población no diagnosticada en su infancia o adolescencia y marcada por la falta de herramientas, naturalización de sus malestares y escaso conocimiento.

Muchos de estos adultos fueron, en su momento, catalogados como "flojos", inquietos o desordenados, sin que se comprendiera que esas características respondían a una condición neurobiológica.

Hoy, gracias a un mayor acceso a servicios de salud mental, avances en criterios diagnósticos y evaluaciones más in-

tegrales, estas personas logran comprender su historia desde una nueva perspectiva.

El aumento en los diagnósticos también se vincula a factores socioculturales, como la mayor visibilidad del tema y el rol de las redes sociales en la difusión de información sobre salud mental, lo que ha incrementado la demanda por evaluaciones y, en consecuencia, las cifras de diagnóstico.

Sin embargo, más allá de los números, es fundamental comprender el impacto del TDAH en la vida adulta. Las dificultades en la atención, la organización, la gestión del tiempo, la regulación emocional y las relaciones interpersonales pueden generar un importante sufrimiento psíquico si no son abordadas adecuadamente.

Contar con un diagnóstico oportuno y apoyos pertinentes no solo permite mejorar la calidad de vida, sino también favorecer un desarrollo pleno en los distintos ámbitos. En este sentido, avanzar hacia un enfoque más comprensivo y libre de estigmas resulta clave.

Reconocer la existencia de estas condiciones, junto con promover una mirada neuroafirmativa y de inclusión, constituye el primer paso para que más personas accedan a sistemas de apoyos y puedan desenvolverse en una sociedad que entienda, valore y acoja la diversidad.