



**ADD** Attention Deficit Disorder

**SDA** Síndrome de Deficiencia de Atención

---

BASADO EN EL LIBRO: DRIVEN TO DISTRACTION, POR EDGARD M. HALLOWELL, MD & JOHN J. RATEY, MD.

---

*Por:*

***Rogelio Carrillo Penso***

## Referencia

El **ADD** o *Attention Déficit Disorder*, *Desorden de Déficit de Atención DDA* es una anomalía generalmente no detectada en adultos, pero que ha sido diagnosticada y tratada en niños aparentemente hiperactivos desde hace varios años. No fue sino hasta la década de los '90 que este síndrome ha comenzado a ser identificado y tratado en adultos.

ADD es un desorden, lo que quiere decir que puede ser tratado. Aquellos adultos que los padecen y son apropiada y oportunamente diagnosticados puede ser ayudados a llevar una vida mucho más placentera y equilibrada, reduciendo la enorme carga de angustia para ellos y para sus esposas / esposos, familiares, colegas y amigos que los ven sufrir sintiéndose impotentes para ayudarlos.

Puesto en palabras sencillas:

**UD. NO QUIERE HACER LAS  
COSAS QUE HACE, Y UD. NO  
HACE LAS COSAS QUE  
QUISIERA HACER.**

Si Ud. Es de esas personas que nunca llega a tiempo a ninguna parte, que le cuesta concentrarse en su trabajo o actividad diaria, que es hiperactivo y anda por allí haciendo todo y de todo; si Ud. conoce a personas con estas características que se sienten presas e insatisfechas por la forma como están

actuando pero no saben cambiar, es posible que Ud. o esa persona *estén sufriendo de ADD.*

Comentan los autores: *“Una vez que Ud. Se da cuenta de lo que es este síndrome, lo verá por todos lados. Personas que Ud. Pensaba que eran desorganizadas o maníacas, pero siempre impredecibles, personas que se lamentaban que podrían hacer mucho más si tan solo pudieran poner las cosas en su santo lugar, personas que han estado dando tumbos en su vida escolar y profesional, que “algo” las impulsa o las lleva de la nariz aun cuando hayan logrado llegar a la cúspide del éxito.”*

ADD es un síndrome caracterizado por distracción, hiperactividad o exceso de energía que solo en Estados Unidos afecta a 15 millones de personas: 6% de la población. Más conocido en niños, cuando no se detecta en esta etapa nos acompaña en la adolescencia enmascarada por las “cosas de la edad” y termina afectando nuestra vida profesional adulta, impidiendo que alcancemos todo nuestro potencial, sintiéndonos incapaces de transformar nuestras excelentes ideas en resultados tangibles.

Si sospecha de que Ud. Pudiera estar sufriendo de ADD, el paso más importante, *el primer paso*, es *identificar aquellos elementos que pudieran indicarle que Ud. es víctima inocente de este Desorden.* Para ello a continuación les ofrecemos un **Test de 20 puntos** que le permitirán un diagnóstico preliminar.



Lea y conteste honesta y francamente las 20 preguntas que detallamos a continuación. Conteste afirmativamente si se siente reflejado en alguna de ellas. Si tiene dudas o percibe que se está diciendo mentiras Ud. mismo, pídale a una persona allegada que lo conozca y lo aprecie que discuta las preguntas con Ud. y lo ayude a contestar la verdad.

Si detecta que Ud. o la persona amiga tiene por lo menos **14** de estas actitudes (Ud. Contestó sí a 14 o más preguntas), es muy posible que Ud. Sufra de **ADD**.

En tal caso, *el segundo paso*, el más importante, es consultar con un médico especialista en el área que corrobore o deseche su “diagnóstico”, y defina el tratamiento que lo ayude a mejorar su calidad de vida y la de aquellos que lo acompañan.

*Driven to Distraction*, Edgard M. Hallowell, MD & John J. Ratey, MD., Touchtone Books, 1995, N.Y.C.

## El Test de 20 Pasos para ADD

1. Una sensación que son poco exitosos, que logros y metas son muy cuesta arriba para ellos.
2. Dificultad para organizarse (llegan tarde a sus citas, se les extravían las cosas, olvidan si hicieron los cheques, incumplen acuerdos de fecha cierta, los proyectos se alargan más allá de lo deseado)
3. Aplazamientos crónicos y diferimiento de decisiones, dificultad para arrancar; ansiedad ante el comienzo de una tarea y actividad que nos hace posponerla.
4. Mantener en proceso varios proyectos simultáneos, dificultad en llevarlos a término. Dejan una cosa y comienzan otra.
5. Tendencia a decir los que les viene a la mente sin necesariamente evaluar previamente la oportunidad y conveniencia del comentario. Se dejan llevar por el entusiasmo.
6. Búsqueda frecuente de cosas que los estimulen, Siempre en búsqueda de algo novedoso, algo que los amarre.
7. Intolerancia por el aburrimiento y el tedio. En el milisegundo que llega el aburrimiento, la persona salta como un resorte a la actividad frenética y consigue algo que hacer.
8. Se distraen fácilmente, dificultad para enfocar su atención, una tendencia a desviarse o perder sintonía en medio de una página de lectura o en una conversación.
9. Son con frecuencia mentes creativas con destellos de brillantez, intuitivos y muy inteligentes.
10. Tienen dificultad para mantenerse dentro de los límites establecidos o para seguir los “Procedimientos establecidos”, los fastidia la rutina.
11. Impacientes y con poca tolerancia ante la frustración que los hace desligarse. Este aspecto nace de la necesidad de estimulación constante y hace a que las personas los vean como inmaduros o insaciables.



12. Impulsivos tanto de palabra como de obra; deseo compulsivo de gastar dinero, de cambiar planes, métodos, carreras, trabajos.
13. Tendencia a preocuparse innecesaria y permanentemente; de estar en constante búsqueda de algo que justifique nuestras preocupaciones; alternando con descalificación, negación, o falta de atención por los verdaderos peligros.
14. Una sensación de inseguridad crónica sin importar cuan estable sea nuestra vida. Con frecuencia sienten que el mundo se está desmoronando a su alrededor.
15. Cambios violentos de humor, que se acentúan cuando se desligan de algunas personas o proyecto. Pueden ir del la tristeza a la alegría, pasar de lo bueno a lo malo en el período de unas pocas horas y sin razón aparente. Su carácter da señales de inestabilidad.
16. Una inquietud que se ve como “energía nerviosa”: Ir de un sitio a otro, tamborillar con los dedos, cambiar constantemente de posición mientras están sentados, se levantan de la mesa y salen de la habitación frecuentemente; se Sienten inquietos en la compañía de otras personas.
17. Tendencia a conductas adictivas. La adicción puede ser hacia ciertas sustancias como cocaína o alcohol (refrescos, chocolate, etc.), o hacia una actividad como jugar, compras compulsivas, comer o trabajar en exceso.
18. Problemas crónicos con su autoestima, causados por años de frustración y fracaso; inclusive en algunos que han

acumulado grandes logros se sienten en cierta forma poco realizados.

19. Capacidad limitada para conocerse a si mismos. No les es fácil juzgar el impacto que pueden tener en otras personas, o se ven a si mismos como menos efectivos o con menos poder que como las otras personas los ven a ellos.
20. Una historia familiar de ADD o enfermedades maniaco depresivas, de abuso de drogas o dificultad para controlar su impulsividad o estados de ánimo.

## The 20 Step Test for ADD

### **ADD: ATTENTION DEFICIT DISORDER**

**YOU DON 'T MEAN TO DO  
THE THINGS YOU DO, AND  
YOU DON'T DO THE THINGS  
YOU MEAN TO DO.**

1. A sense of underachievement, of not meeting one's goals,
2. Difficulty getting organized (missed appointment, lost check, missed deadline)
3. Chronic procrastination, or trouble getting started; anxiety with beginning a task so that they put it off.
4. Many projects going on simultaneously, trouble with follow through. Put off one task, another is taken up.
5. Tendency to say what comes to mind without necessarily considering the



- timing or appropriateness of the remark. Get carried away by enthusiasm.
6. A frequent search for high stimulation, always on the lookout for something novel, something engaging
  7. An intolerance of boredom. The millisecond boredom arrives, person springs into action and finds something new
  8. Easy distractibility, trouble focusing attention, tendency to tune out or drift away in the middle of a page or conversation
  9. Often creative minds with flashes of brilliance, intuitive, highly intelligent.
  10. Trouble in going through established channels or following "Proper procedures", bored by routine
  11. Impatient; low tolerance for frustration. Makes him withdraw. Arises from need for constant stimulation and leads to think individual is immature or insatiable
  12. Impulsive, either verbally or in action, as in impulsive spending of money, changing plans, schemes, careers
  13. Tendency to worry needlessly, endlessly; tendency to scan the horizon looking for something to worry about, alternating with inattention to or disregard for actual dangers.
  14. Sense of chronic insecurity no matter how stable their life situation may be. They often feel as if their world could collapse around them.
  15. Mood swings, mood liability specially when disengaged from a person or project. They can go suddenly into a bad mood, then into a good mood in the space of a few hours and for no apparent reasons. Unstable moods.
  16. Restlessness, seen as "nervous energy": pacing, drumming fingers, shifting position while sitting, leaving table or room frequently, feeling edgy with the rest.
  17. Tendency towards addictive behavior. The addiction may be towards a substance like cocaine or alcohol, or to an activity like gambling, shopping, or eating, or overwork.
  18. Chronic problems with self esteem, caused by years of frustration and failure, even those that have achieved a great deal feel somewhat ineffective
  19. Inaccurate self observation. They do not accurately gauge the impact they have in other people, or see themselves less effective or powerful than other people do
  20. Family history of ADD or manic-depressive illness, or substance abuse or other disorders of impulse control or mood.