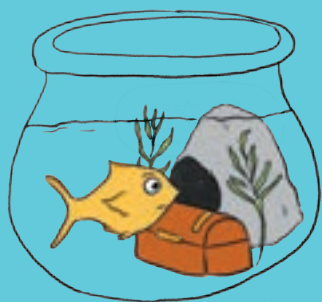


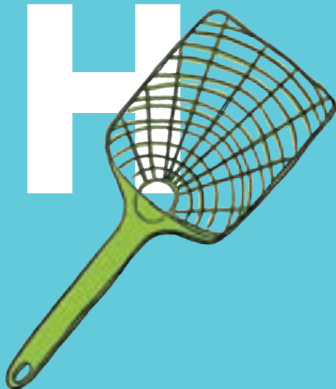
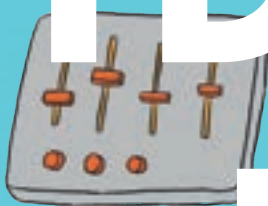
Bestseller de *The New York Times*

PENN Y KIM HOLDERNESS

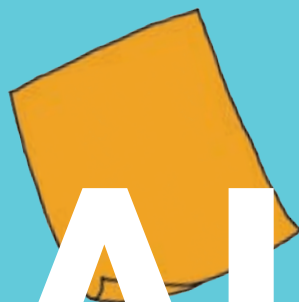


EL

TDAM



ES



GENIAL



UNA GUÍA PRÁCTICA Y DIVERTIDA PARA ADULTOS
QUE DESEAN MEJORAR SU VIDA

zenith

EL TDAH ES GENIAL

UNA GUÍA PRÁCTICA Y DIVERTIDA PARA
ADULTOS QUE DESEAN MEJORAR SU VIDA

PENN Y KIM HOLDERNESS

zenith

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Título original: *ADHD Is Awesome*

© Penn and Kim Holderness, 2024

© de la traducción, Remedios Diéguez, 2025

© de las fotografías del interior, Elijah Nacita, Holderness Family Productions: xviii; Penn Holderness: xix, 12, 122, 209, 214; Dail Holderness: 20, 55; CBS, The Amazing Race: 22, 132, 264; YouTube, Holderness Family Productions: 33, 35, 120, 128; Ann Marie Taepke: 56; Velcro Companies, Walk West: 124; WOFL, 130.

© de las ilustraciones del interior, Sarah Kempa

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

Primera edición: septiembre de 2025

Fotocomposición: Laura Rodríguez

ISBN: 978-84-08-30108-0

Depósito legal: B. 6.984-2025

Impresión y encuadernación: Huertas Industrias Gráficas, S. A.

Printed in Spain - Impreso en España





PRIMERA PARTE

ENTENDIENDO EL TDAH

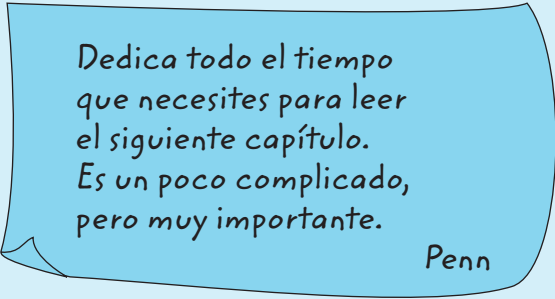
No estás solo, amigo. Puede que sientas que eres la única persona en el mundo cuyo cerebro funciona como el tuyo, pero hay millones de personas que comparten el mismo cableado. Vamos por la vida como los X-Men, camuflados entre la población general, compartiendo una alianza secreta y unos superpoderes increíbles. Sin embargo, en un mundo que valora la uniformidad y las interacciones sin fricciones, nuestros desafíos tan «friccionados» (sí, ya sabemos que esta palabra no existe, pero en este libro nos vamos a inventar unas cuantas) pueden hacer que nos sintamos como bichos raros (o, como mínimo, sumirnos en la frustración).

Los seres humanos desconfiamos de las cosas que no entendemos. Muchos de los que tenemos TDAH no nos sentimos cómodos con nuestra identidad en parte porque no entendemos del todo los entresijos de esta afección. El miedo a lo desconocido («¿Qué me pasa? ¿Por qué parece que todo me cuesta más que al resto?») puede interferir en nuestra capacidad de desarrollar todo nuestro potencial. En la teoría, todo parece más aterrador. Cuanto más desmitifiques lo

EL TDAH ES GENIAL

que sucede en la caja negra de tu mente, mejor equipado estarás para trabajar con tu TDAH, no contra él.

La primera parte de este libro tiene como objetivo precisamente eso: desmitificar lo que no entiendes. Te daré una visión general del TDAH —quién lo tiene, cómo se diagnostica, cómo se manifiesta y qué ocurre a nivel neurológico— para ayudarte a entender qué demonios pasa en ese órgano fascinante y bulboso llamado cerebro.



*Dedica todo el tiempo
que necesites para leer
el siguiente capítulo.
Es un poco complicado,
pero muy importante.*

Penn

NOCIONES BÁSICAS SOBRE EL TDAH

Empezaremos con una lista rápida de lo que no es el TDAH: no es un defecto, una deficiencia ni una elección. No es un referéndum sobre tus padres por no inculcarte disciplina o por no prestarte suficiente atención de pequeño. No es una moda, una tendencia, un bulo, una estrategia inteligente de las grandes farmacéuticas para forrarse vendiendo medicamentos innecesarios ni una táctica de miedo para aumentar los índices de audiencia de la tele. No es una excusa inventada para recibir un trato especial en la escuela o en el trabajo. No es un pase libre para comportarnos como queramos porque, claro, tenemos TDAH. Y para nada es motivo de vergüenza, aunque —¡que lo sepas!— el TDAH tiene un largo historial de nombres bastante bochornosos.

Entonces, ¿de qué estamos hablando? El trastorno por déficit de atención con hiperactividad es un trastorno del neurodesarrollo, crónico pero manejable, que afecta al desarrollo y el funcionamiento del cerebro. Las diferencias en tu cerebro pueden dar lugar a tres tipos principales de síntomas: inatención, impulsividad e hiperactividad.

La persona típica con TDAH tendrá dificultades para escuchar, acabar tareas y estar al tanto del tiempo (y de sus pertenencias). Se mostrará inquieta, sin poder parar, habladora e impaciente. Los síntomas aparecen normalmente en la infancia y pueden persistir en la edad adulta. Por desgracia para los que tenemos TDAH, estos síntomas pueden parecerse mucho a un mal comportamiento, falta de educación o una negativa rotunda a seguir las normas. Sin embargo, en las personas con TDAH no son conductas voluntarias; son síntomas involuntarios dictados por la neuroquímica. Repito: los síntomas del TDAH no son elecciones, están determinados neurológicamente.

SÍNTOMAS DEL TDAH

Qué parecen nuestros síntomas	Qué son en realidad
Impulsividad	Actos involuntarios debido a la química cerebral
Desorganización	Dificultades para priorizar
Mala gestión del tiempo	Dificultades para concentrarse
Dificultades para hacer varias cosas a la vez	Inquietud
Falta de planificación	Baja tolerancia a la frustración

A pesar del (horrible) nombre del diagnóstico, tener TDAH no significa que seas incapaz de prestar atención o de permanecer sentado un rato (aunque puede que alguna de estas dos cosas, o las dos, te retraten de vez en cuando). **De hecho, si tienes TDAH, es probable que te concentres más que tus amigos neurotípicos, siempre y cuando te interese de verdad lo que estés haciendo.**

Los estudios más recientes describen el TDAH como un trastorno que afecta a la capacidad de autorregularse, ya sea para estarte quieto en tu silla o para esperar a que alguien termine de hablar antes de compartir el interesante dato que acabas de descubrir sobre las ballenas azules (¡algunos de sus vasos sanguíneos son tan anchos que una persona podría atravesarlos!).

Con el TDAH, cada día es una aventura. A veces necesitas controlar tu imaginación desbordante, pero otras veces esa imaginación te ayuda a resolver un problema y te saca de un apuro. Dado que el TDAH es un espectro, tus síntomas pueden ser bastante distintos a los de tu vecino con TDAH (y, además, pueden variar de un día para otro). Tendrás días (o a lo mejor solo horas o minutos) en que los síntomas del TDAH no serán muy intensos y parecerán como un zumbido lejano, pero cuando te enfrentas a un ambiente estresante o con demasiados estímulos, los síntomas se pueden disparar hasta convertirse en un rugido ensordecedor.

Si no has prestado atención a ese último párrafo porque todavía estás pensando en la idea de atravesar a nado un vaso sanguíneo de una ballena, no pasa nada. Retrocede y vuelve a leerlo. Te ayudará a entender por qué no le has prestado atención (pero sí: el corazón de una ballena azul puede medir un metro y medio de largo y lo mismo de alto, por si te lo estabas preguntando).

Sí, el TDAH es un trastorno crónico que puede provocar un trastorno crónico (¿has visto lo que acabo de hacer?), pero recibir un diagnóstico no es el fin del mundo. **Los síntomas del TDAH se pueden controlar.** Como ocurre con la presión arterial, si el TDAH no se controla, puede ser muy perjudicial para tu salud (sobre todo, para tu salud mental), pero si tienes un diagnóstico claro y un plan detallado para trabajar con tu increíble cerebro, podrás vivir una vida plena y satisfactoria. Puedes aprender a mejorar tu capacidad para autorregularte mediante cambios de comportamiento, adaptando tu entorno, haciendo ejercicio, practicando mindfulness y recurriendo a un coach, y con medicación en algunos casos. En la tercera parte de este libro encontrarás sugerencias y estrategias para ayudarte a controlar tu TDAH.

¿QUÉ CAUSA EL TDAH?

En el gran debate sobre naturaleza versus crianza, la primera le da una paliza a la segunda en lo que respecta al TDAH. Durante décadas se dio por hecho que el TDAH era el resultado de una mala crianza o un defecto del carácter. La gente decía cosas como: «¡Lo que necesita este niño es más límites! ¿Dónde está mi regla?». En cambio, ahora los científicos están de acuerdo en que el TDAH está determinado en gran medida por la biología. La ciencia estableció hace tiempo que los cerebros con TDAH funcionan de manera distinta en las áreas que gestionan la atención, la emotividad y la impulsividad.

Recibir un diagnóstico de TDAH no tiene nada que ver con la cantidad de azúcar que comes o a cuántos videojuegos juegas antes de acostarte. Tampoco influye si tus padres son de esos que te dejaban



cenar Doritos o de los que te echaban un chorro de jabón si interrumpías durante la bendición de la mesa para contar que habías visto un bicho muy raro en el camino del colegio a casa.

Sin embargo, tus padres no están totalmente libres de responsabilidad, porque los orígenes biológicos del TDAH tienen un componente hereditario. Los científicos han identificado siete genes y varias decenas de ubicaciones en el genoma que parecen estar involucrados en el trastorno, lo que significa que el TDAH suele venir de familia. Existen muchas posibilidades de que tengas al menos un pariente con el trastorno. Según un estudio citado por Russell Barkley, profesor de Psicología de la Universidad de la Mancomunidad de Virginia y eminente experto en TDAH, en su libro *Tomar el control del TDAH en la edad adulta*, más de la mitad de los niños con TDAH compartían el diagnóstico con un progenitor biológico.

Me siento como la prueba viviente de esta estadística. Ni siquiera sé si entendía la herencia genética del TDAH hasta que Kim vino a una de mis reuniones familiares. Allí sentada, nos observó asombrada con los ojos como platos mientras manteníamos varias conversaciones a la vez como si nada. Muchos de mis familiares llevan su diagnóstico de TDAH con orgullo, y no cabe duda de que eso me ha ayudado a relacionarme sin problemas con mi propio cerebro.

UN INCISO DE KIM

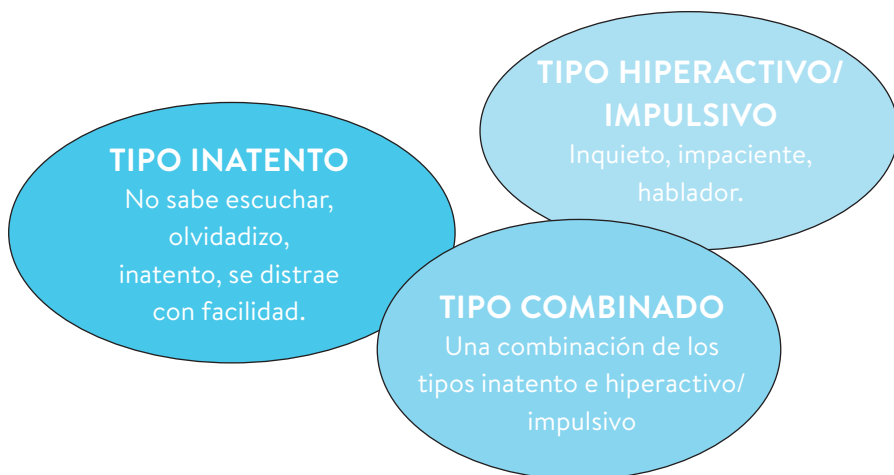
En aquella primera gran cena familiar me quedé boquiabierta porque nadie acababa una conversación. Una frase provocaba una pregunta sobre otro tema, y entonces alguien metía baza con una historia, y al mismo tiempo la persona que estaba sentada a mi lado me preguntaba por mi madre. Me dio un latigazo cervical. Eran capaces de mantener varias conversaciones a la vez, y eso me dejó alucinada. Me encantó la energía en la mesa y me enamoré de todas y cada una de aquellas personas, pero cuando llevaba diez minutos intentando seguir el ritmo, sentí que necesitaba una siesta.

ATRASADO, NO ELIMINADO

Existen personas a las que se les diagnostica TDAH a una edad temprana, pero cuyos síntomas desaparecen al hacerse mayores. En una entrevista, el doctor Steven Kurtz, exdirector clínico del Instituto de Trastornos de Déficit de Atención e Hiperactividad y de Conducta del Centro de Estudios Infantiles de la Universidad de Nueva York, y del Centro de TDAH del Child Mind Institute (nota al margen: sé que es un título muy largo, y gracias por leerlo entero, pero los expertos como el doctor Kurtz que accedieron a ser entrevistados para este libro estudiaron durante muchos años para ganarse todos esos títulos, así que vamos a citar todos los títulos de todos los doctores impresionantes que han tenido la generosidad de dedicarnos su tiempo), estableció una distinción entre las diferencias cerebrales que causan un retraso en el desarrollo de una habilidad y las que provocan la ausencia de esa habilidad. Muchos niños con TDAH experimentarán un retraso en el desarrollo en un área determinada (por ejemplo, el control de los impulsos o la gestión del tiempo), pero no carecerán de esa capacidad. Con la práctica, la habilidad en cuestión puede mejorar.

LOS TRES TIPOS PRINCIPALES DE TDAH

Aunque la combinación exacta de síntomas varía de una persona a otra, suelen agruparse en tres tipos principales de TDAH:



EL TDAH ES GENIAL

Por si sirve de algo, yo soy del tipo combinado. Tengo que esforzarme mucho para escuchar y para acabar un libro. También rompo la servilleta en mil trocitos (da igual con quién esté comiendo) y, si me dejas, hablaré sin parar. Estoy trabajando en ello.

En general, a las niñas se les diagnostica más el tipo inatento que el hiperactivo/impulsivo, y esa podría ser en parte la razón por la que sus diagnósticos pasan desapercibidos. Lo de soñar despierto no se reconoce como un síntoma tan fácilmente como la incapacidad de estar quieto.

El doctor Kurtz explica que la presentación hiperactiva/impulsiva tiende a detectarse antes en la infancia porque no hay muchas oportunidades de ver criaturas de uno o dos años con dificultades para prestar atención. Los despistados son fáciles de detectar. Sin embargo, cuando los niños alcanzan la edad escolar y se les pide que se concentren durante períodos más largos, el tipo inatento y el combinado son más fáciles de identificar.

¿A QUIÉN SE LE DIAGNOSTICA TDAH?

Millones de personas de todo el mundo viven con TDAH. Entre el 5 por ciento y el 10 por ciento de los niños y entre el 3 por ciento y el 5 por ciento de los adultos estadounidenses tienen un diagnóstico de TDAH.

Durante décadas se pensó que el TDAH no era más que un trastorno de niños pequeños incapaces de permanecer sentados en el aula; ahora, en cambio, disponemos de mejores herramientas de diagnóstico y más concienciación que nos permiten observar diferencias sutiles de por vida. De los niños diagnosticados antes de los diecisiete años, la inmensa mayoría —alrededor del 90 por ciento— seguirán teniendo síntomas de adultos, aunque dichos síntomas pueden aparecer y desaparecer en función de lo que suceda en sus vidas.

Si bien algunas personas consideran que existe un sobrediagnóstico de TDAH, en realidad está infradiagnosticado en muchos grupos de población, incluidos los siguientes:

Adultos. Muchos adultos no son diagnosticados porque los conocimientos sobre la aparición del TDAH en la edad adulta son nuevos. El niño que se sube al sofá se convierte en el adulto que da golpecitos con el boli en el escritorio de manera compulsiva. En general, los adultos muestran menos hiperactividad. En el caso de los adultos con

TDAH, nuestro comportamiento no consiste tanto en saltar físicamente como en pasar de un proyecto a otro porque nos cuesta sentarnos y concentrarnos en una sola tarea. En su libro *Driven to Distraction*, los doctores Edward Hallowell y John Ratey afirman que el 90 por ciento de los adultos que tienen TDAH ni siquiera son conscientes de ello. Muchos adultos no se dicen «Mmm... Esto que estás explicando sobre el TDAH me suena mucho...» hasta que se topan con un artículo o un pódcast sobre el tema, o si tienen un amigo o un familiar que recibe el diagnóstico.

Niñas y mujeres. Según la doctora Marcy Caldwell —especialista en el tratamiento y la valoración del TDAH en adultos, propietaria y directora de Rittenhouse Psychological Assessments, y creadora del blog ADDept.org—, los síntomas de las niñas y las mujeres tienden a pasarse por alto, en parte por la presión social que reciben las chicas para que interioricen sus experiencias difíciles. Así, los niños tienen el doble o el triple de probabilidades que las niñas de recibir un diagnóstico de TDAH. Las mujeres adultas con TDAH son descritas como «habladoras» o «demasiado sociables», y atribuyen sus síntomas a esa personalidad sociable.

Como se supone que las mujeres deben ser puntuales y ordenadas, y encargarse de todo lo relacionado con la familia, las mujeres con TDAH pueden cargar con muchos remordimientos. Sin un diagnóstico, puedes llegar a pensar que eres incapaz de conseguir que tus hijos salgan de casa con el bocadillo preparado y los permisos firmados por la sencilla razón de que tienes algún tipo de deficiencia. Sin embargo, no tiene nada que ver con un déficit: se trata de una diferencia en el funcionamiento del cerebro.

Personas muy inteligentes. Un nivel funcional alto puede ocultar muchas cosas. La inteligencia puede enmascarar los síntomas mientras sacas partido a tus dotes naturales sin esfuerzo. En ese caso, el TDAH se presenta de forma muy sutil. Muchas personas no son diagnosticadas hasta que van a la universidad, cuando las fechas de entrega, la independencia y la presión conducen a una manifestación más clara de los síntomas. Mis médicos me dijeron que pertenezco a esta categoría, y puede que por eso tardase tanto en ser diagnosticado.

Poblaciones minoritarias. Los niños negros y latinos tienen menos probabilidades que los blancos de recibir un diagnóstico y tratamiento para el TDAH. Los prejuicios y el racismo sistémico influyen en la percepción de los niños y los adultos pertenecientes a minorías, y eso hace que el comportamiento derivado del TDAH se etiquete como la consecuencia de una mala crianza o de una falta de disciplina. A los

EL TDAH ES GENIAL

niños blancos se les diagnostica TDAH en un 11,5 por ciento, mientras que la tasa en el caso de los niños negros es de un 8,9 por ciento y la de los latinos es de un 6,3 por ciento. Según la doctora Tumaini Coker, pediatra y profesora de Pediatría en la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington, en la comunidad negra se sospecha que la etiqueta del TDAH se utiliza como excusa para descartar y patologizar a los niños negros en particular. Así, hay niños que podrían beneficiarse de un diagnóstico, pero no lo reciben.

Niños pequeños. Muchos síntomas identificativos del TDAH se asemejan al comportamiento normal en la infancia. Los padres y los profesores dan por hecho que los comportamientos distraídos, hiperactivos y soñadores desaparecerán con el tiempo, y por eso hay tantos niños que nunca son evaluados o diagnosticados.

Personas con otros trastornos. El TDAH suele ir acompañado de depresión y ansiedad, y por eso no siempre es fácil diferenciar entre TDAH y otro trastorno.

Si crees que esta lista es tan amplia que podría incluir a cualquiera que pudiera tener TDAH, tienes razón. Aunque los conocimientos sobre el TDAH han aumentado mucho en los últimos veinte años, es muy probable que el trastorno continúe estando muy infradiagnosticado.

Comparación de diagnósticos de TDAH

