

"En España está mal visto decir que eres optimista o feliz"

[Volver a la noticia](#)

El Doctor Luis Rojas Marcos, psiquiatra y afectado de Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), subraya la importancia de cuidar la autoestima de las personas que padecen esta enfermedad.

CHRISTIAN GONZÁLEZ | Madrid | 11/11/2013 15:05 | Actualizado: 12/11/2013 18:33 |

El doctor Luis Rojas Marcos visita España para participar en la presentación del informe ['El TDAH en España'](#). Pese a estar afectado por este trastorno se ha convertido en uno de los psiquiatras más importantes de nuestro país. Investigador y profesor de Psiquiatría de la New York University, ha desarrollado gran parte de su carrera en la Gran Manzana, donde llegó a ser presidente ejecutivo del Sistema de Salud y Hospitales Públicos de la ciudad entre 1995 y 2002.



A pesar de ser un trastorno muy común es un gran desconocido ¿Qué es el TDAH? ¿Qué problemas conlleva?

Se trata de un trastorno cerebral cuyo principal origen es genético y se manifiesta principalmente por la impulsividad, la incapacidad para controlar la conducta, la distracción muy fácil y por supuesto la hiperactividad, aunque tiene otras formas. Los niños que lo padecen no pueden mantener el ritmo de la clase. Pese a que hay un número elevado de afectados, la sociedad, los profesores, los padres y los médicos aún no están correctamente informados. En España, por lo que he oído, aún no existe ni la especialidad, en la psiquiatría infantil. Al final el niño que no crece dentro de unos límites de normalidad aceptados va a desarrollar problemas de autoestima y otros. Y si como sociedad no tratamos este problema, a largo plazo el coste será mayor.

Usted padece TDAH. ¿Cómo ha afectado a su vida? ¿Se puede aprender a vivir con este problema?

A mí me afectó negativamente al principio. Con 12 o 13 años suspendía todo menos las tres *marías*: educación física, religión y formación del espíritu nacional. Mis padres estaban muy preocupados por si iba a poder estudiar o aprender un oficio... Al final salí adelante gracias a una serie de personas que me ayudaron en un tiempo, los años 50 y 60, en que no se conocía este trastorno. Además logré usar mi exceso de energía, propio del TDAH, en otras actividades como tocar en un grupo de música. Luego me ha ido muy bien, pero siempre con ayuda y esfuerzo.

¿Qué papel juegan los familiares?

"Con doce o trece años suspendía todo en el colegio, menos las tres 'marías'"

Es muy importante que las familias se informen y que les informen. La información te da poder de control sobre tu vida. Las familias, médicos y profesores tienen que ayudarle, pero también el afectado tiene que conocer su problema para ayudarse a sí mismo. Y proteger la autoestima. El daño a la autoestima en la infancia tiene consecuencias muy graves.

¿Es mucho más problemático el TDAH en adultos?

Es problemático sobre todo cuando el adulto no sabe que lo tiene, o cuando ya ha entrado en un mundo donde ya ha sufrido las consecuencias colaterales como, por ejemplo, el abuso de alcohol, de drogas, la delincuencia, la depresión... De adulto se complica separar, por ejemplo, lo que es la depresión de lo que contribuyó a ella.

¿Cómo tiene que tratarse este problema desde las administraciones?

Es fundamental, una vez que una sociedad reconoce un problema, que ponga los medios para tratarlo. En este caso es muy importante que el sistema educativo ponga los medios para que los niños afectados puedan aprender a su ritmo, porque no se trata de inteligencia, ya que son niños inteligentes. Se trata de darles más tiempo, de evitar su distracción por ejemplo poniéndoles en clases con menos niños... Como sabemos que tienen problemas para organizarse, por ejemplo, ¿Por qué no les damos media hora o una hora más para hacer un examen? Pero tiene que haber una regulación para que esto se haga en todos los sitios. Y una formación correcta en los profesores.

"Estamos programados genéticamente para sentir"

Muchos de sus libros, como el último 'Secretos de la felicidad', son un canto al optimismo. ¿Hay algún secreto para ser feliz?

No hay secretos. No hay una regla para saber qué hace feliz a cada persona. Si uno pregunta, la mayoría de la gente responderá que las relaciones afectivas. Pues entonces potenciemos las actividades para conocer gente o encontrar una pareja. Yo encuentro mucha satisfacción en el trabajo, por ejemplo, o sentirme útil. Estamos programados genéticamente para sentir satisfacción

satisfacción por la vida"

por la vida. En España está mal visto decir que eres feliz o que eres optimista y en esta cultura la queja es el instrumento fundamental. Pero si preguntamos a la gente qué nota se da, la mayoría responde una alta. Yo por ejemplo me doy un 8,5. En cambio si a la gente le preguntamos por el resto del mundo, la mayoría le da menos nota. Esto es así porque tenemos programado el cerebro para pensar que somos más felices que el resto.

En una situación de crisis, como la que vivimos, ¿Puede una persona afectada por un desahucio o que está en el paro ser feliz?

Puede sentirse satisfecho con la vida si tiene otras fuentes de felicidad. Por eso es importante diversificar nuestras parcelas de satisfacción, no ponerlo todo en el mismo cesto. Buscar la satisfacción en el trabajo, pero también en la familia, los amigos, el ocio... De forma que si te va mal en un área, tengas otras. Sabemos, por ejemplo, que las personas que se divorcian lo superan mejor si están felices en su trabajo.

Sigue habiendo una cierta estigmatización hacia los enfermos mentales. ¿Se percibe igual en EEUU que en España?

Esto es cierto, siempre la ha habido. En EEUU quizá menos que aquí. La psiquiatría es una especialidad relativamente nueva, de un siglo y pico, no más. Antes a la persona que estaba enferma se la demonizaba, se la localizaba, se la apartaba. De ahí viene la palabra de "loco". Hay siglos de estigmatización, pero esto está cambiando para bien.