

CALMA

- *“Alma es una chica muy intranquila, distraída en clase, alocada y demasiado impulsiva. Tal vez esté pasando un mal momento en casa. A veces nos despreocupamos de nuestros hijos por nuestros problemas laborales o tensiones matrimoniales. Si sigue así no acabará el bachillerato”.* Comentó la tutora a los padres de Alma.
- *“Tonterías, además nosotros de pequeños también éramos así de inquietos, si no puede seguir con sus estudios, pues que abandone y a trabajar en nuestro negocio familiar. Además en lo que quiere presta mucha atención, el carnet de conducir ya lo ha sacado”.* Contestaron los padres a la tutora.

Alma tenía ya veinte años, había repetido en dos ocasiones, era la “tonta” de la clase. Además todos sus compañeros conocían su conducta agresiva y delictiva debido al consumo de drogas, junto a sus periodos de ansiedad y depresión.

Aquel viernes Alma salía de fiesta y cogió el coche de sus padres. Solía acelerar y frenar repentinamente y un trágico accidente le ocasionó secuelas de por vida.

FIN

Clara, cierra este libro que acaba de terminar. Reflexionando se da cuenta de que tiene muchas cosas en común con Alma. Su misma edad, también había repetido dos años, pero ella tuvo más suerte tras su accidente de tráfico, pues salió ilesa ya que alguien la auxilió en la carretera, Bruno. Un chico de dieciocho años, responsable y centrado en sus estudios de Bachillerato y en superar la EBAU. Además asistía de voluntario al centro de día “RANQUINES” para personas con problemas de salud mental, ya que quería ser psiquiatra. Clara consiguió su número de teléfono y se hicieron amigos.

Juntos salían y se divertían. Se complementaban como dos medias naranjas, Clara aportaba un punto de locura al enorme sentido común y responsabilidad de Bruno. Así que se enamoraron. Bruno invitó a Clara al centro de día, donde encontró su refugio. Y tras diferentes test, diagnosticaron su TDAH. Una enfermedad mental de niños y adolescentes, un Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH).

La mente del TDAH es bombardeada constantemente con pensamientos que vuelan dentro y fuera de ella, más rápido de lo que se podría esperar para organizarlos o procesarlos. Existe mucho ruido en el interior de su cabeza y a veces no puede comunicar sus pensamientos. Cuando se encuentra en un espacio tranquilo, los pensamientos van más lentos y se puede comunicar más “claramente”.

Bruno siempre le decía: *“Calma, tranquila”*. Y juntos caminaban de la mano abriéndose un futuro. Bruno la ayudaba en la organización de sus cosas, a no tomar decisiones sin pensar, a reflexionar antes de actuar y a escuchar cuando la hablaban.

Tras su diagnóstico Clara recibió apoyo escolar y medicación eficaz para el TDAH. Bruno a su vez, la ayudaba en las materias comunes del Bachillerato y en todo lo que podía.

Con toda esta ayuda, Clara consiguió aprobar Bachillerato, la EBAU e incluso comenzó estudios universitarios. Ahora ambos conocían su enfermedad y trataban de adaptarse a ella. Pero los problemas aparecieron pronto, Alma dependía demasiado de él y Bruno era más que su novio su "cuidador", así que ambos decidieron separar sus caminos.

Ella como buena TDAH, era ambiciosa, aventurera, espontánea, persistente, tenaz, trabajadora, valiente pero sobre todo creativa e ingeniosa y se iba a las nubes a volar entre la fantasía, convirtiéndose en una novelista de éxito entre los adolescentes.

Clara abrió el libro sobre aquella chica, Alma. Y en la página de agradecimientos ponía:

Al ángel que me dio la calma.

Clara se llamaba en realidad Alma Clara y quiso contar la triste historia de Alma, su propia historia. El triste final que le pudo ocurrir a ella si alguien no le hubiese detectado a tiempo su enfermedad mental. La importancia de su diagnóstico, de recibir medicación y apoyo de los padres, en el colegio y en el centro de día y de profesionales especializados. Pero sobre todo escribía con el propósito de informar a la juventud de cómo relacionarse con amigos con TDAH y concienciarles de no juzgarlos como "tontos" o "trastornados". Deportistas, actores, cantantes o genios como Bill Gates lo padecieron y lograron el éxito, a pesar del esfuerzo añadido para ellos.

El TDHA es una enfermedad mental del cerebro. Es un trastorno, producto de una alteración o variación en el crecimiento y desarrollo del cerebro. El 70% se debe a factores genéticos en relación con mutaciones de varios genes. Estos genes "defectuosos" dictarían al cerebro la manera de emplear neurotransmisores como la dopamina (DA), encargada de inhibir o modular la actividad neuronal que interviene en las emociones y el movimiento. Así se sugiere un fallo en el desarrollo de los circuitos cerebrales en que se apoya la inhibición y el autocontrol. Gracias al aumento de la sensibilización por parte de los colectivos docentes y sanitarios, el TDAH es cada vez un trastorno más visible. Así mismo, los programas diseñados para incrementar la interacción social involucran figuras como el profesor y los compañeros.

"Si todos conociésemos mas sobre las conductas de estos adolescentes tendríamos la mágica medicina de poder cambiar el destino de las personas".

Bruno Pérez García. Doctor en Psiquiatría.

Y una sonrisa brotaba en el rostro del prestigioso Neurocientífico Bruno, al recordar la personalidad, amante de la diversión e impulsiva de la que se enamoró un día.