

Boletín Memoriza

Memoriza.com

Enero de 2017

Dr. Jorge González Hernández

N° 3

¿Me debo tomar el remedio del déficit atencional en las vacaciones?

Depende

Es una pregunta frecuente en esta época. Hay remedios de acción rápida, como el metilfenidato (ej. Ritalín o Concerta) que comienzan su efecto en 30 minutos y otros de acción lenta (ej. Atomoxetina, wellbutrin) que van haciendo efecto paulatinamente para llegar a un peak al mes de tratamiento. Los de acción lenta no es conveniente suspenderlos para así volver al trabajo con el efecto pleno. En el caso de los de acción rápida, hay pacientes que prefieren suspenderlo en las vacaciones porque no realizarán actividades que

Bullet Journal

Uno de los problemas que tienen muchos pacientes con Déficit Atencional es la

Números anteriores

•••

Algunos lectores me han pedido los números anteriores del Boletín Memoriza, los que desde ahora pueden ser descargados de este link: <http://memoriza.com/dcl.htm>

Sigo agradeciendo las recomendaciones que nos van permitiendo mejorar el servicio.

Que tengan unas reparadoras vacaciones. Las mías serán entre el 13 y 24 de febrero en que la consulta permanecerá cerrada.

requieran eficiencia, porque quieren descansar también del remedio o simplemente por ahorro. Otros, elijen tomarlo porque se relajan más fácilmente, pierden menos cosas, son más eficientes en tareas vacacionales y les baja la impulsividad que puede ser problemática también en tareas no laborales. Pienso que ambos argumentos son atendibles y cada paciente deberá evaluar en qué situación calza mejor. Puede

dificultad para organizarse. Esto está relacionado a una dificultad para situarse mentalmente en el futuro, con

ayudar también el consejo de un familiar cercano.

Les recomiendo eso sí usarlo de todos modos para conducir, puesto que está demostrado que reduce la tasa de accidentes de tránsito en pacientes con déficit atencional y son clásicos los impactos de verano al quitar el tratamiento. Por supuesto, jamás usar el celular ni realizar otras actividades distractoras al volante.

cierta impulsividad para involucrarse en demasiadas tareas y con la dificultad de priorizar lo que es urgente y

más importante y dejar de lado lo que puede esperar o no es tan relevante. Al final, esto trae como consecuencia el agobio de tener demasiados compromisos, el olvidar algunos de ellos o el caer en incumplimientos. Estas situaciones suelen generar estrés y deterioran significativamente la calidad de vida.

Es posible desarrollar estrategias para compensar este tipo de problemas, las que se pueden trabajar con psicólogos especializados.

Recientemente un paciente llegó con una interesante agenda absolutamente confeccionada por él y me contó que ese sistema le había

sido de mucha utilidad para organizarse. Generosamente me la mostró y me pareció realmente un acierto, aunque requiere la disciplina de trabajarla diariamente. Me contó que era un sistema de amplia difusión en el mundo, el "Bullet Journal". Pueden encontrar en internet o en YouTube muchos sitios en que enseñan a desarrollarla.

Aquí va uno que me pareció interesante:

<http://www.waselwasel.com/bullet-journal-que-es-y-como-hacer-uno/>

A diferencia de las agendas convencionales, es más flexible y queda un gran espacio para la creatividad

que es lo que les sobra a los TDA.

Normativa

Por favor, no responder este email.

Si necesita comunicarse conmigo, mi email es jorgegonzalez@memoriza.com

Si no quiere seguir recibiendo estos correos, avíseme y lo borraré de la lista de distribución.

Si necesita una hora de neurología, psicoterapia o psicometría debe llamar al 226650385 o al email secretaria@memoriza.com

Para descargar números anteriores del Boletín Memoriza, ir a este link:

<http://memoriza.com/dcl.htm>

Equipo Memoriza:

Dr. Jorge González Hernández (neurólogo conductual)

Dra. Teresita Ramos (evaluaciones neuropsicológicas)

Dra. Beatriz Shand (enfermedades del neurodesarrollo)

Ps. Evelyn Valenzuela (neuropsicóloga)

Ps. Miguel González (psicólogo clínico)

Fa Danka Scheuerman (terapeuta lenguaje)

Sra. Inés Chávez (secretaria)