



AFTER THE DIAGNOSIS

Después del diagnóstico de TDA

Entiende tu historia,
deja de dudar de ti
y empieza a organizarte sin culpa

InatentaMente #1

ANTES DE EMPEZAR



UNA ACLARACIÓN IMPORTANTE

Este libro no ofrece diagnósticos médicos ni reemplaza el acompañamiento profesional.

Vas a encontrar contexto, lenguaje y criterio para entenderte mejor después de un diagnóstico de TDA en la adultez, sin exigirte desde lugares que no te ayudan.

Cada experiencia es distinta, y las decisiones sobre medicación, tratamiento o salud mental se toman con profesionales.

Si en algún momento el malestar te desborda o necesitas apoyo específico:

Pedir ayuda no es un retroceso, es parte del cuidado.

ÍNDICE



Antes de empezar: Aclaración importante	2
Prólogo: Leer esto antes de seguir buscando respuestas	4
Capítulo 1: El alivio... y el caos tras el diagnóstico	8
Capítulo 2: Cuando te hacen dudar de ti	10
Capítulo 3: ¿Por qué en mujeres suele pasar desapercibido?	15
Capítulo 4: ¿Qué sí suele ser TDA en la vida diaria?	23
Capítulo 5: ¿Qué NO es TDA? (y por qué es importante saberlo)	28
Capítulo 6: La búsqueda desesperada de validación	33
Capítulo 7: Profesionales, medicación y tratamiento: qué esperar (y qué no)	37
Capítulo 8: No estás rota: estás desorientada	44
Capítulo 9: Principios reales para organizarte con TDA (sin disciplina tóxica)	49
Capítulo 10: Cómo seguir este camino sin quemarte	56
Recursos confiables para profundizar	62
Agradecimientos	63
Para cerrar	64

PRÓLOGO

LEER ESTO ANTES DE SEGUIR BUSCANDO RESPUESTAS

Antes de seguir buscando respuestas, necesito decirte esto:

Cuando en este libro hablo de TDA, me refiero al Trastorno por **Déficit de Atención** en su presentación con predominio inatento. Es la forma que hoy se conoce como predominantemente inatenta y es la que suele pasar **más** desapercibida, especialmente en mujeres.

No implica ser inquieta físicamente ni "hiperactiva" en el sentido clásico. Muchas personas con TDA fueron buenas estudiantes, responsables, silenciosas y muy exigentes consigo mismas. Pero vivieron toda su vida con esfuerzo interno, confusión y agotamiento.

A lo largo del libro uso el término **TDA** porque es con el que muchas nos identificamos mejor. Si en otros espacios escuchas TDAH, piensa en él como el término general que engloba distintas formas de funcionamiento.

Cuando me diagnosticaron TDA en la edad adulta, a los 36 años, sentí dos cosas al mismo tiempo: alivio y caos.

Alivio, porque por primera vez muchas piezas encajaban. Caos, porque, aunque mi neuróloga sí me daba información, yo no lograba procesarla del todo. Mientras me hablaba, mi mente se iba a otro lado y salía de la consulta con más sensación de confusión que de claridad.

Sabía que tenía TDA, pero no sabía qué significaba eso en la vida real.

Tener el **diagnóstico** no es tener un mapa.



El diagnóstico no es una definición. Es una foto.

El camino empieza después.

Empecé a buscar información de forma casi compulsiva, pero no cualquier información. Quería cosas validadas por médicos, con evidencia científica. Quería entender cuáles eran los síntomas, cómo se diagnostica el TDA en la edad adulta, quién puede hacerlo, qué pruebas se usan y qué significan realmente.

Leí artículos, busqué estudios, hice pruebas y también pasé horas consumiendo contenido en Instagram. Algunas cosas me hacían mucho sentido y me daban alivio; otras me confundían todavía más, porque no sabía qué era confiable, qué estaba demasiado simplificado y qué no aplicaba a mí.

Un día sentía que todo lo que me había pasado en la vida "era TDA". Al día siguiente, dudaba de todo y pensaba que quizá estaba exagerando. O peor: que el problema seguía siendo yo.

En medio de esa confusión, empecé a mirar hacia atrás con lupa. Me preguntaba cómo era posible que en mi infancia o adolescencia nadie lo hubiera sospechado. Intentaba recordar si de niña había señales, indicios, algo que se hubiera notado.

Pero siempre había sido buena estudiante. Tenía buenas notas. Me esforzaba mucho, sí, pero desde afuera funcionaba. Incluso una vez, una psicóloga me dijo que era imposible que tuviera TDA porque me había graduado de ingeniera. Ese tipo de frases se me quedaron grabadas y alimentaron todavía más la duda.

Me dijeron cosas como:

"Ahora todo el mundo tiene TDA."

"Eso está de moda."

"Todas somos un poco así."

Y aunque intenté que no me afectara, lo hizo. Porque cuando recién te diagnostican, no estás buscando excusas: estás buscando claridad.

Necesitaba saber si lo que sentía era TDA, ansiedad, depresión... o una mezcla.



Necesitaba entender qué esperar de la medicación.

Y necesitaba encontrar profesionales que realmente supieran de TDA en adultos.

También empecé a mirar mi pasado con otros ojos: mi relación con el alcohol, con la comida, con los excesos, con los límites, con la necesidad de placer inmediato, con la inseguridad y la ansiedad constante por encajar.

Y la pregunta que no me dejaba en paz era siempre la misma:

¿Esto es el TDA...
o soy yo?

No es lo mismo decir

"soy TDA"

que decir

"tengo TDA".

Tu cerebro procesa la información de una forma particular.

Eso explica muchas cosas.

Pero no te resume.

No eres tu diagnóstico.

Es información sobre cómo funcionas.

Y con esa información,

puedes empezar a decidir con más criterio

y menos culpa.



Tu cerebro procesa distinto. Eso no te define por completo. Te da información. Y con eso, decides.

Este libro nace de ese vacío.

No es una guía para excusarte. Tampoco es un manual para culparte.

Es una guía para entenderte sin perderte, para dejar de dudar de tu experiencia y empezar a diferenciar con más criterio qué tiene que ver con el TDA y qué forma parte de tu historia personal.

El TDA no lo explica todo, pero sí influye en cómo muchas cosas se viven, se intensifican o se desregulan.

Este libro es para ti si fuiste diagnosticada en la edad adulta y te sentiste desorientada después; si buscaste información y terminaste más confundida; si quieres organizarte sin forzarte ni justificarte.

No estabas rota. Habías estado funcionando sin referencias claras.

Si alguna vez sentiste que estabas fallando, cuando en realidad estabas confundida o sin las herramientas correctas, quiero que sepas algo antes de seguir.

No llegaste hasta aquí porque seas débil. Llegaste porque llevas años intentando entenderte.

Este libro no busca explicarte quién eres, sino ayudarte a dejar de luchar contigo misma, a ordenar lo que antes fue confuso y a construir claridad sin exigirte ser alguien que no eres.

Si hoy estás cansada de dudar de ti, este libro es para ti.

Este libro existe porque yo también necesité palabras... y no las tenía.