

Firme y adelante

Por Bryan Goodman, M.A.

Una mujer mayor con el TDA/H maneja sus finanzas durante la jubilación

Este es el último artículo de una serie de cuatro partes que trata sobre las experiencias financieras de aquellos que viven con el TDA/H en diferentes etapas de la vida. El primer artículo habló sobre los gastos de una madre soltera con tres hijos que presentan el trastorno, el segundo artículo exploró los retos y las preocupaciones de una estudiante universitaria con el TDA/H y el tercero presentó a un hombre de mediana edad que tiene el trastorno. La cuarta parte se enfoca en una mujer de setenta y tantos años que lucha con la carga financiera del TDA/H durante la época de la jubilación.

DONNA LOVE mira al pasado con asombro mientras recuerda los años de su vida en los que nada parecía irle bien. Love, de 78 años, siempre supo que era inteligente, mas sin embargo vivía continuamente con la frustración de sentir que todo lo que tocaba se convertía en cenizas. Siempre sintió como que de algún modo era diferente. Las experiencias le enseñaron un par de cosas sobre cuán cruel puede ser la gente con alguien que no se comprende a sí misma del todo.

Love, que ahora vive en Pleasant Hill, California, se hizo adulta en una época en que no existía CHADD; sin grupos de apoyo, sin campañas de concienciación pública y sin sitios web donde conseguir información confiable. Sencillamente, no se comprendía realmente lo que era el trastorno por déficit de atención/hiperactividad (TDA/H); un trastorno neurobiológico que po-

siblemente tuvo más influencia sobre su desarrollo que cualquier otro factor.

Dada la poca información disponible y la falta de entendimiento acerca del TDA/H, Love vivió la mayor parte de su vida sin recibir tratamiento para el trastorno. Fue diagnosticada a los 68 años, luego de que se dio cuenta de que presentaba los mismos síntomas que veía en otras personas mientras trabajó por una temporada como asistente de un psicólogo.

Cuando se trata del aspecto financiero de su vida, Love piensa que el asunto de los pagos retrasados es inconsecuente al compararlo con los costos financieros reales que surgieron a raíz de que no se le hubiera diagnosticado el TDA/H anteriormente. De hecho, algunas de las experiencias iniciales impactaron toda su vida. Por ejemplo, cuando tenía veintitantos años, luchaba con los cursos universitarios debido a los problemas de memoria causados por el TDA/H, a pesar de que no lo sabía en ese momento. Eventualmente dejó los estudios luego de recibir malas calificaciones, pasó décadas viviendo sin un grado universitario y luego regresó a la universidad a los

Bryan Goodman, M.A. es el director de comunicaciones y relaciones con los medios, y editor ejecutivo de la revista Attention de CHADD. Puede contactarse con él por correo electrónico: bryan_goodman@chadd.org



Donna Love

cincuentaytantos años para obtener un diploma universitario. Sin embargo, varios años después sufrió un revés al abandonar la escuela graduada luego de luchar con los aspectos académicos.

“Me he pasado la vida sin un buen empleo porque no fui capaz de obtener un grado universitario hasta que tuve mayor edad”, explica. “He perdido décadas de ingresos económicos que hubiera tenido si contara con un grado universitario”.

De hecho, a través de los años, Love saltó de un trabajo mal pagado a otro porque no podía prestar atención el tiempo suficiente en las tareas que realizaba. El costo verdadero de estas experiencias no fue la pérdida económica, sino cómo se sentía consigo misma. “Tratar de sumar el costo del TDA/H es como tratar de hacer estimados en el aire. No se le puede poner un signo de dólar a la autoestima”, comentó.

El viraje

Según dice el cliché, Love ha mejorado con el paso del tiempo. Ahora comprende mejor el trastorno con el que vive. Ha recibido tratamiento, incluso medicación, y ha aprendido técnicas de manejo conductual. También trabaja como coach y puede entrar en contacto con otras personas que tienen el trastorno a través del grupo de apoyo de CHADD que fundó. Como resultado de estos esfuerzos su autoestima ha mejorado dramáticamente. “Me siento más cómoda de decirle a la gente que estoy distraída, y de decirles, “¿Podría repetírmelo nuevamente?”. Además, tengo más conciencia de la energía que desperdicio y estoy más organizada”.

Love ha comenzado su propio negocio de coaching para ayudar a los adultos con el trastorno. Lo más que disfruta es ayudar a los adultos a ser exitosos en su lugar de empleo. Dice que asistir a las conferencias de CHADD durante los pasados diez años le han provisto el adiestramiento necesario para tener éxito en estos esfuerzos.

Hay aspectos de la vida de Love que definitivamente juegan a su favor y le ayudan con los reveses financieros. A pesar de que no ha ahorrado dinero para la jubilación, recibió dinero adicional de un acuerdo de divorcio. También recibe el Seguro Social y ha invertido en acciones.

La frustración continúa

Love aún tiene muchas frustraciones y algunas de ellas han surgido en la jubilación o son únicas de esta etapa. Dado que no tiene un trabajo de tiempo completo, cuenta con menos estructura en su vida. Esto la lleva a lo que describe como una sensación de que su cabeza está en una continua niebla. También tiene la sensación que surge cuando se compara con otras personas de la misma edad. “Muchas personas de mi edad viajan,” dice. “Yo estoy mucho más aislada”.

Love comenta que el grupo de apoyo de CHADD para adultos, el cual inició hace diez años en el norte de California, es muy útil porque le hace ver que no está sola. De hecho, comenta que muchas de las historias que escucha le parecen familiares. “Escucho sobre la quiebra económica, el mal crédito y las penalidades

por cuentas sin pagar. También hay personas que dicen que no califican para obtener hipotecas”.

Kathleen Nadeau, Ph.D., pasado miembro de la junta asesora profesional de CHADD y autora de un libro venidero acerca del TDA/H y la jubilación, dice que no se entiende mucho acerca del TDA/H en las personas mayores. Añade que los retos que enfrentan las personas mayores con este trastorno pueden agravarse por todos los demás asuntos que se presentan durante la edad dorada. “Manejar el dinero cuidadosamente con frecuencia resulta difícil para los adultos con el TDA/H, pero es más difícil aún cuando un adulto con el trastorno se acerca a la jubilación y está viviendo con un ingreso reducido”.

Además, es menos probable que los adultos con el TDA/H hayan ahorrado para la jubilación y más probable que lleguen a esta etapa con una deuda sustancial en las tarjetas de crédito. Esto crea mayores retos ya que tienen que vivir con el ingreso reducido que viene con la jubilación.

Nadeau dice que la dificultad con la papelería y la organización de documentos, la falta de atención a los detalles, la impulsividad y la desorganización frecuentemente conspiran para crear un patrón de gastos excesivos, desorganización en las finanzas y ansiedad general y crónica relacionada con el manejo del dinero durante la jubilación. Los casinos han capitalizado sobre el hecho de que muchos jubilados cuentan con demasiado tiempo disponible y tienen muy pocos entretenimientos, lo cual les hace especialmente vulnerables al atractivo de las apuestas. Aquellos con el TDA/H corren un riesgo mayor de presentar un patrón de apuestas y gastos impulsivos. Nadeau comenta que es importante que las personas jubiladas que presentan el TDA/H entiendan sus vulnerabilidades financieras y tomen medidas para manejarlas. Añade que, en algunos casos, un trabajo de tiempo parcial puede jugar un rol significativo y positivo para ayudarles a evitar las actividades impulsivas en busca de estimulación, tales como las apuestas o las compras.

También comentó que a medida que las personas con el TDA/H entran en la etapa de jubilación, necesitan buscar maneras de incorporar estructura a su vida. De otro modo, dice, algunas personas con el trastorno se

IDEAS ÚTILES PARA LAS PERSONAS JUBILADAS QUE PRESENTAN EL TDA/H

Sea que maneje las finanzas por su cuenta o con la ayuda de un familiar o un profesional, aquí hay algunas ideas útiles, tomadas en parte de un libro venidero acerca del TDA/H durante la etapa de jubilación, escrito por Kathleen Nadeau, Ph.D.

MANTENGA SENCILLOS SUS SISTEMAS. Desarrolle una forma estándar y simple de pagar las cuentas, archivar los papeles y presupuestar las finanzas. Pregúntele a sus amigos y conocidos, o a la gente que conoce en los grupos de apoyo de CHADD, acerca de lo que les funciona a ellos. Averigüe los pasos que la gente toma para agilizar sus procesos financieros. Luego debe llegar a un plan que le funcione a usted.

INCORPORA A SU VIDA ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN. Considere trabajar a tiempo parcial en una posición que le permita interactuar con las personas. El itinerario de trabajo le ayudará a enfocar su tiempo y energía para que lo se le junte el día con la noche. El dinero adicional le ayudará en las finanzas, pero si recibe el Seguro Social, asegúrese de investigar cuánto puede ganar sin que se afecten sus beneficios (visite www.ssa.gov o la oficina local del Seguro Social para obtener más información). Considere ofrecer trabajo voluntario en su comunidad, especialmente si un trabajo de tiempo parcial es problemático para usted. Considere separar una noche para que otras personas vengan a su casa a ver una película o a jugar cartas o algún otro juego. Esto le permitirá tener una actividad de disfrute sin gastar mucho dinero.

NO USE LAS COMPRAS COMO MODO DE ENTRETENIMIENTO. La jubilación trae consigo retos que se relacionan con el tiempo adicional que ahora tiene disponible. Si usted es un comprador compulsivo, necesitará desarrollar un plan doble. Primero, limite sus visitas a lugares en los cuales pueda sentir el impulso de comprar. Segundo, necesitará incorporar otras formas de estimulación a su vida para que no vuelva a caer en el impulso de comprar cuando se sienta aburrido o inquieto. Los centros comerciales pueden convertirse en lugares seguros para ejercitarse antes de que los comercios abran; considere unirse a un club de caminantes en el centro comercial. ¡Deje las tarjetas de crédito en la casa!

CUANDO VAYA DE COMPRAS, ASEGÚRESE DE LLEVAR CONSIGO UNA LISTA DE LAS COSAS QUE QUIERE COMPRAR. Considere invitar a alguien que usted sepa que le puede ayudar a no salirse de esa lista. Esto evitará que compre artículos que ya tiene y contribuye a que no se exceda en los gastos.

TENGA EN SU CARTERA DINERO EN EFECTIVO; NO TARJETAS DE CRÉDITO. Una vez que decida cuánto dinero separar para gastos discrecionales, vaya al cajero automático o al banco en el periodo designado cada semana y retire el dinero que ha separado para comer afuera, ir a los museos o ver películas. Una vez haya gastado ese dinero, espere al periodo designado la semana próxima para retirar dinero.

BUSQUE AYUDA CUANDO LA NECESITE. Con frecuencia, las conductas compulsivas asociadas al TDA/H son demasiado fuertes como para luchar con ellas por cuenta propia. Si usted está atrapado en un patrón de compras compulsivas que le está destrozando su presupuesto de jubilación, puede que necesite comenzar un proceso de consejería para romper exitosamente esos patrones destructivos. Trabajar con un consejero puede servirle de apoyo y puede permitirle entender mejor porqué siente el impulso de comprar cosas que sabe que no necesita o que no puede costear.

darán cuenta de que no tienen un itinerario regular y que viven en un estado de desorganización cada vez mayor, con hábitos irregulares de sueño, cuentas sin pagar y pobres hábitos diarios.

Nadeau aconseja que durante la jubilación las personas participen en actividades que impartan orden a su vida. Esto puede significar trabajar parte del tiempo o programar actividades que sean interesantes para ellos. Los jubilados pueden hacer varias cosas para ayudarles a manejar mejor sus finanzas (ver la casilla al margen).

Compartir el conocimiento con otros

Dado que ha vivido la mayor parte de su vida en una sociedad que no la ha comprendido a ella ni al trastorno con el que vive, Love ha experimentado un reto tras otro. Pero no es simpatía lo que está buscando. Está haciendo limonada del consabido limón. Está decidida a hacer del mundo un lugar mucho mejor que el que a ella le tocó. Quiere que la gente joven que presenta el TDA/H sienta el poder

que ella nunca sintió. Incluso se convirtió en una “Parent to Parent Teacher” en su esfuerzo por ayudar a los padres, a través de este programa de CHADD, a abogar por sus hijos en la escuela.

Más que nada, Love sirve como ejemplo de la diferencia que puede hacer el conocimiento, el entendimiento, la ciencia y la educación en la dignidad y el bienestar de una persona. Puede que a Donna Love le haya tomado más de seis décadas comprenderse a sí misma, pero ella le dirá que más vale tarde que nunca. 



PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN:

Para obtener más información sobre el manejo del dinero, visite el Centro Nacional de Recursos Para el TDA/H (NRC) en www.help4adhd.org/living/wwk17. La American Consumer Credit Counseling (www.credit-ayuda.com) es una organización sin ánimo de lucro que ofrece a los consumidores orientación crediticia y educación acerca del manejo de las finanzas. Otra fuente útil de información sobre el manejo de las finanzas se encuentra en las transcripciones del chat Pregúntele al Experto (Ask the Expert) en la sección de miembros del sitio web de CHADD (www.chadd.org).