

Acabo de recibir un diagnóstico de Trastorno del Espectro Autista siendo adulto

¿Qué debo hacer, saber y preguntar?



UNA GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO PSICOSOCIAL

Encontrarás recursos y tips que pueden ayudarte a comprender mejor esta nueva etapa en tu vida

**INCLUSIVE
WELL**
solutions

Índice

+	<u>¿QUÉ DEBO SABER SOBRE EL TEA Y EL AUTISMO?</u>	02
+	<u>¿CUÁLES SON LOS SIGNOS MÁS COMUNES DE TEA EN ADULTOS QUE NO HAN SIDO DIAGNOSTICADOS?</u>	07
+	<u>¿CON QUE OTRO TIPO DE DIAGNÓSTICOS ES CONFUNDIDO EL TEA EN LA ADULTEZ?</u>	10
+	<u>¿POR QUÉ ES DIFÍCIL DIAGNOSTICAR TEA EN LA EDAD ADULTA?</u>	13
+	<u>¿QUÉ CAMBIOS Y ADAPTACIONES PUEDE HACER UNA PERSONA ADULTA QUE RECIÉN ACABA DE RECIBIR UN DIAGNÓSTICO DE TEA?</u>	16
+	<u>¿CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS QUE COMPARTEN MUCHAS MUJERES EN EL ESPECTRO AUTISTA EN LA ADULTEZ?</u>	20
+	<u>¿POR QUÉ PARA MUCHAS PERSONAS RECIBIR UN DIAGNÓSTICO DE TEA EN LA ADULTEZ FUE POSITIVO Y MOTIVADOR?</u>	23

ACABO DE RECIBIR UN DIAGNÓSTICO DE TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA
SIENDO ADULTO O ADULTA

PRIMER CAPÍTULO

¿Qué debo saber sobre el TEA y el Autismo?



Somos AutismoProject y estamos comprometidos en ser una fuente y guía de información sobre salud mental y educación infantil y familiar en la que puedes confiar.

WWW.AUTISMOPROJECT.COM

¿QUÉ DEBO SABER?

Las personas adultas autistas suelen enfrentar desafíos significativos en una sociedad diseñada para la neurotipicidad. Muchos han desarrollado estrategias de afrontamiento para encajar en entornos laborales, sociales y familiares, pero a menudo a costa de un alto nivel de estrés y agotamiento. Las dificultades en la comunicación implícita, la rigidez en la rutina y la sensibilidad sensorial pueden generar obstáculos en la vida diaria, afectando su bienestar emocional. Sin embargo, con el reconocimiento y la adaptación de su entorno, muchas personas autistas logran desarrollar una vida plena, aprovechando sus fortalezas como la atención al detalle, la creatividad y la persistencia en sus intereses específicos.

Para quienes reciben un diagnóstico tardío, la experiencia puede ser transformadora pero también desafiante. Muchas de estas personas han pasado gran parte de su vida sintiéndose diferentes o inadecuadas, sin una explicación clara para sus dificultades. El diagnóstico puede traer alivio al dar sentido a sus experiencias, pero también puede generar un duelo por el tiempo perdido y por las oportunidades que pudieron haber tenido con el apoyo adecuado. Adaptarse a esta nueva identidad implica un proceso de autoconocimiento y autoaceptación, donde la conexión con la comunidad autista y el acceso a estrategias de apoyo pueden marcar una diferencia en su calidad de vida.

Por otro lado, las personas adultas con un doble diagnóstico de autismo y discapacidad intelectual enfrentan desafíos aún mayores en su vida cotidiana, especialmente en áreas como la autonomía, la comunicación y la inclusión social. Muchas dependen de apoyos constantes para realizar actividades básicas y tomar decisiones, lo que puede limitar sus oportunidades de autodeterminación. Además, la falta de accesibilidad en los servicios de salud, educación y empleo dificulta aún más su participación en la sociedad. A menudo, sus necesidades quedan invisibilizadas debido a una visión general del autismo que prioriza las experiencias de personas con mayor independencia. Sin embargo, con el acompañamiento adecuado, estrategias de comunicación adaptadas y entornos inclusivos, estas personas pueden desarrollar su potencial y disfrutar de una vida significativa, basada en el respeto a su individualidad y derechos.

¿QUÉ DEBO SABER?

Primero, respira profundo y date un momento para asimilar todo lo que estás viviendo y sintiendo. Antes de tomar decisiones o hacer cambios, es importante que comprendas bien la situación.

Lo primero que debes tener en cuenta es:



1. El Trastorno del Espectro Autista (TEA) y el autismo no son una enfermedad. Si has recibido este diagnóstico, no significa que estés enfermo o enferma.



2. El TEA puede diagnosticado tanto en hombres como en mujeres.



3. Tener TEA no es culpa tuya, ni de tu familia ni de nadie; simplemente es una de las muchas formas en las que se manifiesta la neurodiversidad humana.



4. Aunque aún no sabemos con certeza qué lo causa, hace décadas que está claro que no es culpa de los padres. Se debe a una combinación de factores ambientales, genéticos, físicos, entre otros.



5. Cada persona con diagnóstico de TEA es única. Sus características, procesos y habilidades varían, por lo que el camino de cada uno es diferente y personal.

¿QUÉ DEBO SABER?



6. Encontrarás muchas historias que enfatizan únicamente lo negativo y buscan generar lástima. Es recomendable mantener distancia de ese tipo de narrativas, ya sea en redes sociales, televisión, libros o conversaciones.



7. Compartir tu diagnóstico con los demás es una decisión personal. Tú decides cuándo, cómo y con quién hacerlo.



8. Si alguien afirma que puede curar o revertir el autismo o el TEA, ten precaución y aléjate. Aunque aún no comprendemos completamente sus causas, sabemos que no es una enfermedad y, por lo tanto, no necesita cura.



9. Tener un diagnóstico de TEA no significa que no puedas aprender o desarrollar nuevas habilidades. Al contrario, descubrirás habilidades nuevas y sorprendentes, aunque a tu propio ritmo y de manera única.

ACABO DE RECIBIR UN DIAGNÓSTICO DE TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA
SIENDO ADULTO O ADULTA

SEGUNDO CAPÍTULO

¿Cuáles son los signos más comunes de TEA en adultos que no han sido diagnosticados?



Somos AutismoProject y estamos comprometidos en ser una fuente y guía de información sobre salud mental y educación infantil y familiar en la que puedes confiar.

WWW.AUTISMOPROJECT.COM

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS MÁS COMUNES DE TEA EN ADULTOS?

El autismo en adultos a menudo puede pasar desapercibido o sin diagnóstico durante muchos años. A continuación, te presento una lista de signos o características que pueden estar presentes en adultos que no han sido diagnosticados con autismo:



DIFICULTADES EN LAS INTERACCIONES SOCIALES:

- Dificultad para entender las normas sociales no escritas.
- Problemas para mantener conversaciones fluidas.
- Dificultad para comprender las emociones de los demás o falta de empatía.



INTERESES Y RUTINAS REPETITIVAS:

- Obsesión por ciertos temas o actividades específicas.
- Necesidad de mantener rutinas rígidas o rituales diarios.



COMUNICACIÓN ATÍPICA:

- Habla monótona o peculiaridades en el lenguaje, como la ecolalia (repetición de palabras o frases).
- Dificultad para entender el lenguaje no verbal, como gestos o expresiones faciales.



SENSIBILIDADES SENSORIALES:

- Sensibilidad extrema a estímulos sensoriales, como luces brillantes, ruidos fuertes o texturas específicas de alimentos.



INTERESES PROFUNDOS:

- Tener intereses profundos en ciertas tareas o áreas específicas.

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS MÁS COMUNES DE TEA EN ADULTOS?



DIFICULTADES EN LA ADAPTACIÓN AL CAMBIO:

- Resistencia al cambio o ansiedad ante situaciones nuevas.



PROBLEMAS EN LA VIDA COTIDIANA:

- Dificultades en la organización, la planificación y la toma de decisiones.



AISLAMIENTO SOCIAL:

- Tendencia a aislarse o tener dificultades para formar y mantener amistades cercanas.



INUSUALIDADES EN LA PERCEPCIÓN Y ENFOQUE COGNITIVO:

- Enfoque detallado en lugar de ver el panorama general.
- Intereses inusuales en detalles específicos.

Es importante recordar que el autismo es un espectro, lo que significa que los síntomas y características pueden variar considerablemente de una persona a otra. Si alguien presenta varios de estos signos y está preocupado por el autismo en su vida o en la de otra persona, es recomendable buscar la evaluación y orientación de un profesional de la salud mental o un especialista en trastornos del espectro autista para obtener un diagnóstico adecuado y un plan de apoyo.

ACABO DE RECIBIR UN DIAGNÓSTICO DE TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA
SIENDO ADULTO O ADULTA

TERCER CAPÍTULO

¿Con que otro tipo de diagnósticos es confundido el TEA en la adultez?



Somos AutismoProject y estamos comprometidos en ser una fuente y guía de información sobre salud mental y educación infantil y familiar en la que puedes confiar.

WWW.AUTISMPROJECT.COM

¿CON QUE OTRO TIPO DE DIAGNÓSTICOS ES CONFUNDIDO EL TEA EN LA ADULTEZ?

El diagnóstico del autismo en la adultez puede ser complicado debido a que los síntomas pueden superponerse con otros trastornos o condiciones médicas. Algunos de los diagnósticos o condiciones con los que el autismo en la adultez podría ser confundido incluyen:



TRASTORNO DEL DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD (TDAH):

Tanto el autismo como el TDAH pueden presentar dificultades en la atención, impulsividad e hiperactividad. Sin embargo, es crucial diferenciar entre ambos trastornos, ya que pueden requerir enfoques de tratamiento distintos.



TRASTORNO DE ANSIEDAD:

Los adultos autistas pueden experimentar ansiedad social y otros tipos de ansiedad, lo que a veces puede llevar a un diagnóstico erróneo de trastorno de ansiedad social u otros trastornos de ansiedad.



DEPRESIÓN:

Las características como el aislamiento social, dificultades emocionales y cambios en el estado de ánimo pueden llevar a un diagnóstico erróneo de depresión.

¿CON QUE OTRO TIPO DE DIAGNÓSTICOS ES CONFUNDIDO EL TEA EN LA ADULTEZ?



TRASTORNO LÍMITE DE LA PERSONALIDAD:

El TEA se centra en dificultades de comunicación social, movimientos estereotipados y sensibilidad sensorial desde la infancia, mientras que el TLP se caracteriza por inestabilidad emocional e impulsividad. Un diagnóstico adecuado requiere una evaluación clínica detallada para diferenciar ambas condiciones y aplicar el tratamiento adecuado.



TRASTORNO DEL PROCESAMIENTO SENSORIAL:

Las sensibilidades sensoriales son una característica del autismo, pero también pueden estar presentes en otros trastornos, como el trastorno del procesamiento sensorial, lo que podría generar confusión.



TRASTORNOS DEL LENGUAJE:

Algunos adultos pueden tener trastornos específicos del lenguaje que afectan la comunicación, lo que podría confundirse con el autismo.

Es fundamental que la evaluación y el diagnóstico sean realizados por profesionales de la salud mental o especialistas en trastornos del espectro autista. Un diagnóstico preciso es crucial para proporcionar el apoyo y tratamiento adecuados, si es necesario. Además, es posible que se requiera una evaluación exhaustiva que incluya la recopilación de información sobre el desarrollo temprano y la observación de comportamientos actuales para llegar a un diagnóstico preciso en la adultez.

ACABO DE RECIBIR UN DIAGNÓSTICO DE TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA
SIENDO ADULTO O ADULTA

CUARTO CAPÍTULO

¿Por qué es difícil diagnosticar TEA en la edad adulta?



Somos AutismoProject y estamos comprometidos en ser una fuente y guía de información sobre salud mental y educación infantil y familiar en la WWW.AUTISMOPROJECT.COM que puedes confiar.

WWW.AUTISMOPROJECT.COM

¿POR QUÉ ES DIFÍCIL DIAGNOSTICAR TEA EN LA EDAD ADULTA?



SUTILEZA DE LOS SÍNTOMAS:

Los síntomas del autismo pueden ser menos evidentes en la adultez. Con el tiempo, las personas autistas pueden aprender a camuflar o disimular sus diferencias sociales y comportamentales, lo que dificulta su detección.



VARIABILIDAD EN LA PRESENTACIÓN:

El autismo es un trastorno del espectro autista (TEA), lo que significa que las características pueden variar ampliamente de una persona a otra. Algunas personas pueden tener características o comportamientos atípicos que no encajan fácilmente en los estereotipos tradicionales del autismo.



FALTA DE CONCIENCIA:

Algunos adultos autistas pueden no ser conscientes de sus diferencias o no perciben que sus experiencias son distintas a las de los demás. Pueden asumir que todos experimentan el mundo de la misma manera que las personas neurotípicas.



DIAGNÓSTICO PREVIO EN LA INFANCIA:

Muchos adultos autistas no fueron diagnosticados en la infancia debido a que el conocimiento sobre el autismo y los criterios de diagnóstico han evolucionado con el tiempo. Esto significa que algunos adultos no tuvieron la oportunidad de recibir un diagnóstico temprano.

¿POR QUÉ ES DIFÍCIL DIAGNOSTICAR TEA EN LA EDAD ADULTA?



DIAGNÓSTICO DE OTRAS CONDICIONES:

A menudo, las dificultades sociales o emocionales en la adultez pueden atribuirse erróneamente a otros trastornos o condiciones, como la ansiedad, la depresión, el TDAH o trastornos de personalidad.



FALTA DE FORMACIÓN PROFESIONAL:

No todos los profesionales de la salud mental están capacitados para reconocer los signos de autismo en adultos. La falta de conciencia y formación puede llevar a diagnósticos erróneos o la falta de diagnóstico.



ESTIGMA Y PREJUICIO:

El estigma en torno al autismo puede dificultar que las personas busquen un diagnóstico o que los profesionales de la salud lo ofrezcan. Algunos adultos pueden sentir temor o vergüenza de ser etiquetados como "autistas".

ACABO DE RECIBIR UN DIAGNÓSTICO DE TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA
SIENDO ADULTO O ADULTA

QUINTO CAPÍTULO

¿Qué cambios y adaptaciones puede hacer una persona adulta que recién acaba de recibir un diagnóstico de TEA?



Somos AutismoProject y estamos comprometidos en ser una fuente y guía de información sobre salud mental y educación infantil y familiar en la que puedes confiar.

WWW.AUTISMOPROJECT.COM

¿QUÉ CAMBIOS Y ADAPTACIONES PUEDE HACER UNA PERSONA ADULTA QUE RECIÉN ACABA DE RECIBIR UN DIAGNÓSTICO DE TEA?

Después de recibir un diagnóstico de autismo en la adultez, es posible que debas hacer cambios en tu vida para abordar tus necesidades específicas y mejorar tu bienestar. Estos cambios pueden variar según la persona. A continuación, te presento algunas áreas clave en las que podrías considerar hacer ajustes:



EDUCACIÓN Y COMPRENSIÓN:

Tomarte el tiempo para aprender más sobre el autismo y cómo cada persona lo vive de manera individual puede ser fundamental. Esto te ayudará a comprender las características y desafíos específicos que podrías enfrentar.



ACCESO A SERVICIOS Y APOYO:

Consultar con profesionales de la salud mental, terapeutas ocupacionales, terapeutas del habla y otros especialistas en autismo puede ser muy beneficioso. Ellos pueden ayudarte a desarrollar estrategias para abordar las áreas en las que necesites apoyo.



TERAPIA Y ENTRENAMIENTO:

La terapia cognitivo-conductual, la logopedia y la terapia de habilidades sociales son algunas de las opciones terapéuticas que pueden ayudarte a desarrollar habilidades para la vida diaria y mejorar tu bienestar emocional.

¿QUÉ CAMBIOS Y ADAPTACIONES PUEDE HACER UNA PERSONA ADULTA QUE RECIÉN ACABA DE RECIBIR UN DIAGNÓSTICO DE TEA?



APOYO SOCIAL:

Buscar grupos de apoyo locales o en línea para adultos con autismo puede ofrecer un entorno en el que se compartan experiencias y estrategias para enfrentar los desafíos. Estos grupos pueden ayudar a reducir el aislamiento y fomentar conexiones significativas.



COMUNICACIÓN:

Trabajar en estrategias de comunicación adaptadas a tus necesidades individuales es esencial. Esto puede incluir aprender a reconocer las señales sociales, mejorar la comunicación verbal y no verbal, y desarrollar habilidades para interactuar socialmente.



ADAPTACIÓN EN EL TRABAJO:

Si es necesario, hablar con tu empleador sobre tu diagnóstico puede ser útil para explorar posibles ajustes razonables en tu entorno laboral que satisfagan tus necesidades particulares.



AUTOCUIDADO:

Priorizar tu autocuidado es fundamental. Esto implica gestionar el estrés, regular las emociones y cuidar tanto de tu salud física como mental.

¿QUÉ CAMBIOS Y ADAPTACIONES PUEDE HACER UNA PERSONA ADULTA QUE RECIÉN ACABA DE RECIBIR UN DIAGNÓSTICO DE TEA?



ESTRATEGIAS PARA LA VIDA DIARIA:

Desarrollar rutinas y sistemas de apoyo para abordar tus tareas diarias puede ser muy beneficioso. Esto puede incluir la organización, la planificación y la gestión del tiempo.



EDUCACIÓN Y DEFENSA DE TUS DERECHOS:

Participar en programas de educación sobre el autismo y en la defensa de los derechos de las personas con autismo puede ayudarte a promover la comprensión y la inclusión en la sociedad.



ESTABLECIMIENTO DE METAS:

Trabajar en la identificación de metas personales y profesionales, así como en el desarrollo de planes para alcanzarlas, puede ser un proceso muy valioso.

Es importante destacar que no existe un enfoque único para todos los adultos con autismo, ya que las necesidades y objetivos individuales pueden variar considerablemente. Un equipo de profesionales de la salud, terapeutas y especialistas en autismo puede ofrecer orientación personalizada para abordar las necesidades específicas de cada persona. En última instancia, el objetivo es ayudar a las personas a llevar una vida plena y significativa, acorde a sus capacidades y preferencias.

ACABO DE RECIBIR UN DIAGNÓSTICO DE TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA
SIENDO ADULTO O ADULTA

SEXTO CAPÍTULO

¿Cuáles son las características que comparten muchas mujeres en el espectro autista en la adultez?



Somos AutismoProject y estamos comprometidos en ser una fuente y guía de información sobre salud mental y educación infantil y familiar en la WWW.AUTISMOPROJECT.COM que puedes confiar.

¿CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS QUE COMPARTEN MUCHAS MUJERES EN EL ESPECTRO AUTISTA EN LA ADULTEZ?

El autismo se presenta de manera diferente en cada individuo, independientemente de su género. Sin embargo, se ha observado que, en el pasado, muchas mujeres y niñas no fueron diagnosticadas correctamente o se les diagnosticó más tarde en la vida debido a diferencias en la manifestación de los síntomas en comparación con los hombres. Las características del autismo en mujeres adultas pueden incluir:



DIFICULTADES SOCIALES:

- Dificultad para establecer y mantener relaciones sociales.
- Sensibilidad a las interacciones y el estrés sociales.
- Mayor probabilidad de desarrollar relaciones de amistad, aunque pueden ser superficiales o inusuales.



COMUNICACIÓN:

- Dificultades en la comunicación verbal y no verbal, como expresiones faciales, tono de voz y gestos.
- Pueden tener un vocabulario extenso, pero pueden luchar con la pragmática del lenguaje, como mantener una conversación significativa.
- Dificultades para entender las sutilezas del lenguaje, como el doble sentido o las metáforas.



DIAGNÓSTICO TARDÍO:

- Las mujeres a menudo reciben diagnósticos de autismo más tarde en la vida, a veces en la adultez, debido a la falta de conciencia sobre las presentaciones atípicas del autismo en mujeres.

¿CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS QUE COMPARTEN MUCHAS MUJERES EN EL ESPECTRO AUTISTA EN LA ADULTEZ?



MÁSCARAS SOCIALES O MASKING:

- Muchas mujeres desarrollan estrategias de "mascarar" para ocultar sus diferencias y encajar en la sociedad.
- Esto puede ser agotador y llevar a problemas de salud mental, como ansiedad y depresión.



COMORBILIDADES:

- Las mujeres pueden tener una mayor probabilidad de tener comorbilidades como ansiedad, depresión, trastorno de ansiedad social, trastornos alimenticios o trastorno obsesivo-compulsivo (TOC).

ACABO DE RECIBIR UN DIAGNÓSTICO DE TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA
SIENDO ADULTO O ADULTA

SEPTIMO CAPÍTULO

¿Por qué para muchas personas recibir un diagnóstico de TEA en la adultez fue positivo y motivador?



Somos AutismoProject y estamos comprometidos en ser una fuente y guía de información sobre salud mental y educación infantil y familiar en la que puedes confiar.

WWW.AUTISMPROJECT.COM

¿POR QUÉ PARA MUCHAS PERSONAS RECIBIR UN DIAGNÓSTICO DE TEA EN LA ADULTEZ FUE POSITIVO Y MOTIVADOR?

Recibir un diagnóstico de TEA en la adultez puede ser positivo y motivador para muchas personas, ya que les ofrece una explicación a las dificultades que han enfrentado a lo largo de su vida. Esto les permite comprenderse mejor a sí mismas y sentirse validadas en sus experiencias. Además, el diagnóstico abre puertas a servicios de apoyo y terapias que pueden ayudarles a mejorar sus habilidades y conectarse con una comunidad que comparte sus vivencias. También les brinda la oportunidad de establecer metas realistas y trabajar en su desarrollo personal. En resumen, el diagnóstico de TEA puede ser el punto de partida para una vida más consciente, comprensiva y con acceso a recursos que mejoren su calidad de vida.

¿NECESITAS AYUDA?

Tenemos un espacio virtual de asesoramiento y coaching parental en el que te podemos colaborar.

Contáctanos a través de nuestra página web o email.

www.autismoproject.com
autismoproject@gmail.com





Somos AutismoProject y estamos comprometidos en ser una fuente y guía de información sobre salud mental y educación infantil y familiar en la que puedes confiar.

WWW.AUTISMOPROJECT.COM

AUTORA: MELISSA CRUZ

Psicóloga, Magister en Discapacidad e Inclusión Social y estudiante de Doctorado en Ciencias de la Salud.

CONTACTO:

autismoproject01@gmail.com