



AHORA TODO TIENE SENTIDO: CÓMO UN DIAGNÓSTICO DE TDAH TRAJÓ CLARIDAD A MI VIDA

Alex Partridge

Ahora todo tiene sentido es una obra íntima y honesta en la que Alex Partridge, creador digital británico y referente en el ámbito de la salud mental, narra su experiencia vital tras recibir el diagnóstico de TDAH en la adultez.

El libro combina confesiones personales con reflexiones universales que ayudan al lector a comprender cómo es vivir con un cerebro que funciona de manera diferente. Con un estilo directo y cercano, Partridge convierte su historia en un recurso inspirador tanto para quienes conviven con el TDAH como para familiares, educadores y profesionales de la salud.



EL AUGE DEL DIAGNÓSTICO DE TDAH EN ADULTOS

Uno de los aspectos más valiosos de **Ahora todo tiene sentido** es que arroja luz sobre una realidad poco conocida: el diagnóstico de TDAH en la adultez. Mientras que gran parte de la conversación pública suele centrarse en la infancia, Alex Partridge muestra cómo recibir este diagnóstico en la edad adulta cambia la manera de comprender la propia historia personal.

Desde el ámbito académico, refuerzan el testimonio de Partridge. Así Ramos-Quiroga et. al (2023) publican una investigación en la *Revista de Trastornos de la Atención (Journal of Attention Disorders)*, en la que revelan que el 90% de los adultos con TDAH no están identificados, confirmando que, en España, este trastorno continúa siendo infradiagnosticado e infratratado en la edad adulta, especialmente en mujeres.

TDAH EN CIFRAS

PREVALENCIA* DEL TDAH EN LA POBLACIÓN MUNDIAL

- **Niños** (3-12 años) **7,6 %**
- **Adolescentes** (12-18 años) **5,6 %**
- **Adultos** (12-65 años) **2,5 %**

Fuente: Neves Muniz, Sávio. (2023). TDAH en el adulto. Monográfico para Médicos de Familia.

(*) En un estudio de investigación epidemiológico, prevalencia es un concepto clave que indica cuántas personas en una población tienen una determinada enfermedad o condición en un momento dado.

PREVALENCIA DEL TDAH EN LA POBLACIÓN ESPAÑOLA

- **Niños y Adultos jóvenes** (7 a 24 años) **4,9 %**
- **Adultos** (mayores de 30 años)
Prevalencia **0.1 %**

Por sexos:

- **1-6 años:** niños **85 %** / niñas: **15 %**
- **Mayores de 30 años:**
hombres **58 %** / mujeres **42 %**

UN TESTIMONIO TRANSFORMADOR

La obra no solo relata vivencias personales, sino que invita a transformar la mirada sobre uno mismo. Partridge convierte lo que podría percibirse como una vulnerabilidad en un relato de autodescubrimiento y empoderamiento. Cada capítulo se convierte en un recordatorio de que compartir la propia historia puede ayudar a otros a sentirse menos solos y más comprendidos.

Lejos de centrarse únicamente en los retos, el libro ofrece una visión equilibrada, mostrando también la creatividad, la capacidad de adaptación y la resiliencia que acompañan al TDAH.

CONEXIÓN CON LA ACTUALIDAD

La publicación coincide con un momento de creciente interés por la neurodiversidad y la salud mental en todo el mundo. En el marco del mes de concienciación sobre el TDAH, el libro de Partridge se convierte en una herramienta imprescindible para fomentar conversaciones sociales más informadas y para desafiar los estigmas que aún persisten en torno al trastorno.

El trastorno más buscado en Europa

El TDAH se posiciona como la palabra más buscada en Europa, con más de 1,2 millones de consultas mensuales en Google. Esta cifra lo convierte en el trastorno psicológico más popular en 33 países del continente.

Según datos recientes, los hashtags más populares relacionados con el TDAH en adultos incluyen:

- #tdahemadulto
- #tdah
- #tdahadultos
- #tdahvidaadulta
- #tdahenfoco
- #diagnostico

Estos *hashtags* se utilizan en publicaciones que van desde experiencias personales y estrategias de afrontamiento hasta información educativa y recursos de apoyo. El uso de estos términos ha aumentado en plataformas como Instagram y TikTok, donde las comunidades de personas con TDAH comparten contenido relacionado.

TRASTORNO	BÚSQUEDAS
• TDAH	+1.200.000
• Ansiedad	975.900
• Esquizofrenia	506.520
• Insomnio	359.960
• Depresión	359.800

CREATIVIDAD E HIPERFOCO: VENTAJAS DEL TDAH EN EL MUNDO EMPRESARIAL

Las dificultades de atención sostenida o desorganización propias del TDAH, pueden transformarse en fortalezas excepcionales cuando se aplican estratégicamente en entornos empresariales.

Gracias a su tendencia a pensar de manera no lineal y asociativa, las personas con TDAH son capaces de generar ideas innovadoras y soluciones originales a problemas complejos.

Además, poseen la capacidad de experimentar períodos de hiperfoco, lo que les permite concentrarse profundamente en proyectos que les apasionan, trabajando de manera intensa y productiva durante horas, a menudo superando el ritmo de sus compañeros.

Reconocer y aprovechar la creatividad y el hiperfoco propios de estas personas no solo beneficia al individuo, sino que también impulsa a las empresas a adaptarse, crecer y diferenciarse en mercados competitivos.

El TDAH hace que mi forma de trabajar sea impredecible, pero también puede hacer que mis resultados sean increíbles. Por eso, los empleadores deberían fijarse en lo que conseguimos, no en cómo lo conseguimos.

Alex Partridge

CRIANZA Y TDAH: COMPRENDER PARA ACOMPAÑAR

En *Ahora todo tiene sentido*, Alex Partridge recoge los testimonios de diversos especialistas que analizan la crianza desde una doble perspectiva: la del padre con TDAH y la del hijo que también lo padece. A través de sus reflexiones, el autor construye un retrato honesto y empático de los retos que enfrentan las familias neurodivergentes.

Los expertos coinciden en señalar el perfeccionismo como el principal enemigo de los padres con TDAH. La necesidad constante de hacerlo todo bien y de proteger a los hijos puede derivar en un

fuerte desgaste emocional, afectando la salud mental y provocando una sensación continua de saturación y sobrecarga sensorial.

Para abordar este problema, Partridge propone apoyarse en la Terapia Cognitivo-Conductual y la Terapia Tradicional, herramientas eficaces para gestionar las expectativas, reducir la autocrítica y fomentar la comprensión hacia uno mismo.

En el capítulo dedicado a la crianza, el autor vuelve a subrayar la importancia de *dejar ser*: aceptar la diferencia, evitar los castigos o regaños

ante comportamientos que se alejan de la norma y promover una educación basada en la empatía, la paciencia y la aceptación.

Lo peor que se le puede hacer a un niño con TDAH es intentar convertirlo en un niño neurotípico o empujarlo a parecerse a uno. Los padres tienen que dejar de intentar quitarle el TDAH a su hijo a la fuerza. Hay que aceptarlo, sin vergüenza, y aprender a convivir con ello.

Alex Partridge

SOBRE EL AUTOR

Alex Partridge es creador de contenido, escritor y activista de la salud mental. Fundó las comunidades digitales UNILAD y LADBible, dos de las plataformas de medios más influyentes en Reino Unido con millones de seguidores globales. Tras recibir su diagnóstico de TDAH, decidió compartir su experiencia para derribar mitos, inspirar a otros y dar visibilidad a la neurodiversidad.

Actualmente, Partridge combina la escritura con charlas, entrevistas y proyectos digitales enfocados en bienestar, inclusión y salud mental.



Estoy agradecido por descubrir finalmente que no estoy roto y que no necesito que me arreglen. Todo en mi pasado tiene sentido. Mi vida tiene sentido. Siempre fui suficiente.

*Alex Partridge,
Huffington Post*

Miras atrás y deseas poder recordar al niño que tuvo el ataque de ansiedad en clase y decir: 'No estás roto, simplemente eres diferente'. Lo mejor que pude hacer fue intentar hacer todo el ruido posible sobre el TDAH, con la esperanza de que alguien más lo escuchara y comenzara a tomar conciencia antes que yo.

*Alex Partridge,
The Guardian*

ALEX PARTRIDGE EN MEDIOS

['It brought out the most vile side of lad culture': Unilad founder Alex Partridge on online hate, alcoholism and ADHD](#)

The Guardian, 17 de enero de 2025

[The Alex Partridge interview: "Humans thrive through storytelling](#)

Big Think, 4 de agosto de 2025

[How ADHD Shaped Alex Partridge's Entrepreneurial Journey](#)

Entrepreneur, 27 de febrero de 2025

[How to thrive as a neurodiverse leader](#)

Raconteur, 17 de marzo de 2025

['ADHD felt like 10 caffeinated squirrels in my head' – LADBible founder](#)

Business Cloud, 19 de enero de 2025

[What I wish managers knew about neurodiversity](#)

Smart Brief, 10 de marzo de 2025

[From Unilad and LADBible to ADHD advocate: Alex Partridge's remarkable story](#)

The New Zealand Herald, 18 de junio de 2025

[Your guide to building a social media community from the founder of LadBible](#)

Business Leader, 12 de febrero de 2025

[How to cope as an ADHD parent](#)

Belfast Telegraph, 15 de enero de 2025

[My ADHD diagnosis at 34 was 'clear as hell' - here's how I've silenced the caffeinated squirrels rioting in my brain](#)

The Sun, 7 de junio de 2025

['I Was 34 When I Got My ADHD Diagnosis – It Changed My Life Forever'](#)

Huffpost UK, 28 de abril de 2025

[Neurodiverse staff well suited to a changing world](#)

The Times, 20 de marzo de 2025

[Man's 'spotting ADHD in women in 25 seconds' trick is creating an emotional response](#)

Upworthy, 23 de noviembre de 2024

[ADHD Isn't a Trend. It's a Competitive Edge—When Workplaces Adapt.](#)

Observer, 11 de junio de 2025





EDITORIAL
SIRIO

SEPTIEMBRE 2025
PSICOLOGÍA / AUTOAYUDA

NO ERA PEREZA. NO ERA CAOS. ERA TDAH. Y ENTENDERLO LE DIO PODER



El autor

Alex Partridge es uno de los pioneros en la creación de contenido en redes sociales tal como las conocemos hoy. A los veintiún años, fundó UNILAD y LADBible, dos de las empresas de noticias y entretenimiento en Internet más populares del mundo con 300 millones de seguidores en todo el planeta. A los treinta y cuatro años, fue diagnosticado con TDAH y rápidamente se fue convirtiendo en una voz líder en las redes sociales. Sus apasionadas opiniones sobre el emprendimiento y la neurodiversidad han atraído a millones de seguidores. Alex presenta el popular pódcast, ADHD Chatter, que tiene más de 500.000 oyentes cada mes. Además, imparte conferencias y participa en eventos de cobertura mundial. Ha colaborado con TED, Experian, Centrica, Sky, The Business Show y British Airways, entre otros.



Título: *Ahora todo tiene sentido: Cómo un diagnóstico de TDAH trajo claridad a mi vida*

Autor: Alex Partridge

P. sin IVA: 13,94 €

Tamaño: 15 x 23 cm

THEMA: MBNH

Encuadernación: Rústica

ISBN: 9788410335783

PVP: 14,50 €

Nº págs: 280

BISAC: PSY022040

Categoría: A



9 788410 335783

CLAVES DE VENTA

- ✓ **Para quién:** personas diagnosticadas con TDAH, familiares y amigos; así como aquellos que sientan que podrían tener este tipo de neurodiversidad pero aún sin diagnóstico.
- ✓ **Comunidad** de potenciales lectores: Un millón de seguidres en IG, charla TED con 7k visualizaciones, 209k suscriptores en YouTube, 131k linkedi.
- ✓ Tema de **máxima actualidad:** el TDAH en adultos, el cual está en el centro del debate sobre salud mental y neurodivergencia.
- ✓ La **historia personal del autor** conecta con una generación que busca referentes reales, vulnerables y valientes. Miles de personas que, al leerlo, sentirán: *esto también me pasó a mí*.
- ✓ Se convirtió en un **éxito inmediato**, alcanzando la lista de bestsellers del *Sunday Times* la primera semana de lanzamiento.
- ✓ Visibilización **TDAH** y la **neurodivergencia**.

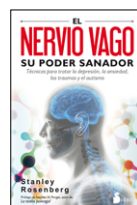
TAGS

ALEX PARTRIDGE // TDAH EN ADULTOS
SALUD MENTAL // NEURODIVERGENCIA
TDAH // TEA // DISLEXIA // ANSIEDAD // DEPRESIÓN
TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO
ALTAS CAPACIDADES // ALTA SENSIBILIDAD
NEURODIVERSIDAD // NEUROTÍPICO
NEUROINCLUSIÓN // CEREBRO ATÍPICO
COGNICIÓN NO LINEAL // CHARLAS TED
PENSAMIENTO DIVERGENTE

Sinopsis

En su pódcast ADHD Chatter, número uno en las listas, Alex ha conversado con decenas de expertos en TDAH y otros trastornos relacionados, con el objetivo de entenderlos mejor y buscar formas de mejorar la vida de las personas neurodivergentes. Este libro, innovador y necesario, reúne por primera vez todo ese conocimiento en un texto accesible y estimulante. Esta inmersión en el TDAH —una combinación de experiencia personal y mirada experta— tiene el poder de cambiarte la vida. Si alguna vez te has preguntado por qué se te olvidan las citas importantes, cómo puedes pasar en treinta segundos de estar superconcentrado a perderte en YouTube, o por qué la gente camina tan despacio... este libro, directo y sin filtros, es para ti. Escrito con la vulnerabilidad tan genuina que caracteriza a Alex, *Ahora todo tiene sentido* reúne lo esencial de todo lo que necesitas saber: desde cómo criar a un niño con TDAH (o hacerlo siendo tú quien lo tiene), hasta cómo cuidar tu salud mental, tus finanzas... e incluso tu lista de la compra. Pero, sobre todo, celebra las oportunidades, puntos fuertes, habilidades únicas y rasgos positivos que aporta el TDAH, para recordarte que NO estás enfermo. Y que eres valioso tal y como eres.

Libros relacionados:





ISABEL ALBA - Resp. Comunicación y Marketing

prensa@editorialsirio.com
(+34) 952 235 290 / 689 03 09 00
C/Rosa de los Vientos, 64
29006 Málaga, España

