



Salud mental

Entendiendo el TDAH: Síntomas, Tratamientos y Consejos



Entendiendo el TDAH: Síntomas, Tratamientos y Consejos

¿TDAH qué es?

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) es un trastorno neuroconductual que afecta a millones de personas a nivel mundial. Según cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS), se estima que el 8% de la población mundial vive con TDAH.

Se caracteriza por una combinación de dificultades como la falta de atención sostenida, hiperactividad e impulsividad que pueden afectar significativamente el rendimiento académico, laboral y social.

Síntomas de TDAH

El TDAH se manifiesta en tres tipos principales:

1. Predominantemente inatento

Poca capacidad para mantener la atención o concentrarse en tareas.

Falta de organización en tareas y actividades.

Errores en el trabajo o el colegio debido a la falta de atención a los detalles.

Evitan tareas que exigen una atención prolongada.



2. Predominantemente Hiperactivo-Impulsivo

Pueden moverse constantemente, incluso cuando están sentados o parados.

Hablar en exceso y tener dificultades para esperar su turno en las conversaciones.

Actuar impulsivamente, interrumpir a otros o tomar decisiones precipitadas.

3. Combinado

Las personas con este subtipo muestran una combinación de síntomas tanto del tipo inatento como del hiperactivo-impulsivo.

Es el tipo de TDAH más común.

¿Qué es el TDAH en adultos?

Si bien el TDAH es una condición que comúnmente se asocia con niños y adolescentes, también afecta a los adultos. Incluso, muchos no saben que lo padecen, ya que la mayoría de las veces este trastorno se diagnostica durante la infancia.

Los adultos con TDAH pueden presentar:

- Dificultades para concentrarse
- Desorganización en las labores cotidianas
- Escasas habilidades para administrar el tiempo
- Dificultad para realizar múltiples tareas a la vez
- Poca tolerancia a la frustración
- Cambios de humor frecuentes
- Problemas para enfrentar el estrés

Tratamientos del TDAH

Los tratamientos suelen incluir medicamentos específicos para TDAH, terapia cognitivo-conductual y adaptaciones educativas.

Estos enfoques pueden aliviar los síntomas, aunque el trastorno no tiene cura definitiva.

Consejos y recomendaciones

Vivir con TDAH puede ser desafiante, pero con las estrategias adecuadas, es posible manejar los síntomas de manera efectiva.

1. Organización y planificación: Mantén un calendario detallado de tareas y compromisos. Enfrenta las tareas grandes dividiéndolas en partes más pequeñas y manejables.



2. Recordatorios y priorización: Utiliza alarmas y temporizadores para recordar citas y tiempos de trabajo. Identifica y prioriza las tareas más importantes para asegurarte de que se completen a tiempo.
3. Ambiente propicio: Crea un espacio de trabajo libre de distracciones. Establece rutinas diarias que proporcionen estructura y visibilidad.
4. Descanso adecuado: Un buen dormir es crucial para la función cognitiva y la regulación emocional.
5. Estilo de vida saludable: La alimentación equilibrada y el ejercicio regular pueden mejorar la concentración y el estado de ánimo.
6. Apoyo profesional: Busca apoyo profesional. La terapia puede proporcionar herramientas y estrategias útiles para manejar el TDAH.

El TDAH es una condición que requiere comprensión, inclusión y apoyo. Con el diagnóstico adecuado y estrategias de manejo, las personas con TDAH pueden llevar vidas productivas y satisfactorias.

**El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento medicamentos que hayan sido recetados*



■ Referencias

Trastorno de déficit de atención con hiperactividad (TDAH) en adultos. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/adult-adhd/symptoms-causes/syc-20350878>

Trastorno de déficit de atención e hiperactividad. <https://medlineplus.gov/spanish/attentiondeficithyperactivitydisorder.html>

El trastorno de déficit de atención con hiperactividad en los niños y los adolescentes: Lo que usted necesita saber. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/el-trastorno-de-deficit-de-atencion-con-hiperactividad-en-los-ninos-y-los-adolescentes-lo-que-usted-necesita-saber>



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccione marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR