Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)

Lo que Necesita Saber

¿Qué es el TDAH?

Attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) is a developmental disorder El trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) es un trastorno del desarrollo caracterizado por síntomas persistentes de falta de atención, hiperactividad e impulsividad. Algunas personas presentan principalmente síntomas de falta de atención. Otras muestran sobre todo síntomas de hiperactividad e impulsividad. Algunas personas presentan ambos tipos de síntomas.

Los síntomas comienzan en la infancia y pueden interferir con la vida diaria, incluidas las relaciones sociales y el desempeño escolar o laboral. El TDAH es bien conocido entre niños y adolescentes, pero muchos adultos también padecen este trastorno. Existen tratamientos eficaces para controlar los síntomas.

¿Cuáles son los síntomas del TDAH?

Las personas con TDAH pueden experimentar un patrón continuo de:

- ➔ **Falto de atención:** dificultad para mantener la concentración
- ➔ **Hiperactividad:** mostrar demasiada energía o moverse y hablar en exceso
- ➔ **Impulsividad:** actuar sin pensar o tener dificultad para controlar los impulsos

Los signos de falta de atención pueden incluir dificultades frecuentes para:

- Prestar atención a los detalles, lo que provoca errores por descuido en la escuela, el trabajo u otras actividades
- Concentrarse en tareas o actividades, por ejemplo, al mantener conversaciones, realizar exámenes, completar tareas o leer documentos
- Escuchar cuando se les habla directamente
- Seguir instrucciones o completar tareas en la escuela, el trabajo o el hogar
- Organizar tareas y actividades, administrar el tiempo y cumplir con los plazos
- Terminar tareas que requieren atención sostenida, como trabajos escolares, proyectos grandes o formularios complejos
- Perder objetos como mochilas, libros, llaves, billeteras o teléfonos
- Distraerse fácilmente por pensamientos o estímulos no relacionados
- Olvidar actividades diarias como quehaceres, mandados o eventos, o cosas importantes como tareas, citas o llamadas

Los signos de hiperactividad e impulsividad pueden incluir con frecuencia:

- Moverse inquietamente, golpear con las manos o los pies o retorcerse mientras está sentado
- Moverse o sentirse inquieto cuando se espera que permanezca así, como en clase o en

la oficina
- Correr, trepar o moverse en momentos inapropriados
- Estar constantemente “en movimiento”, como si tuviera un motor interno
- No poder jugar o participar en pasatiempos de manera tranquila
- Hablando en exceso
- Responder antes de que se terminen de hacer las preguntas o completar las frases de otros
- Tener dificultad para esperar su turno o ser paciente, por ejemplo, al jugar o hacer fila
- Interrumpir o entrometerse en conversaciones, juegos o reuniones

¿Qué causa el TDAH?

Los investigadores no están completamente seguros de qué causa el TDAH, aunque muchos estudios sugieren que los factores genéticos desempeñan un papel importante. Como ocurre con muchos otros trastornos, el TDAH probablemente resulta de una combinación de factores. Además de la genética, los investigadores estudian diferencias en el desarrollo cerebral y la neurobiología entre personas con y sin TDAH. También analizan factores ambientales que podrían aumentar el riesgo de desarrollarlo, como lesiones cerebrales, nutrición y entornos sociales.

¿Cómo se diagnostica el TDAH?

Según los síntomas específicos, una persona puede recibir uno de los tres tipos de diagnóstico de TDAH:

- ➢ **Predominantemente inatento:** presenta principalmente síntomas de falta de atención, pero no de hiperactividad ni impulsividad
- ➢ **Predominantemente hiperactivo-impulsivo:** síntomas de hiperactividad e impulsividad, pero no de falta de atención
- ➢ **Combinado:** presenta síntomas tanto de falta de atención como de hiperactividad e impulsividad.

Los síntomas del TDAH deben comenzar en la infancia (antes de los 12 años) y con frecuencia continúan durante la adolescencia y la adultez. Los criterios para el diagnóstico varían según la edad:

- Niños de hasta 16 años deben mostrar al menos seis síntomas de falta de atención, hiperactividad, impulsividad o ambos.
- Adolescentes mayores de 16 años y adultos: deben mostrar al menos cinco síntomas de esos grupos.

Para que se diagnostique el TDAH, los síntomas deben además:
- Estar presentes durante al menos 6 meses
- Ocurrir en dos o más entornos (por ejemplo, en casa, en el trabajo, en la escuela o con amigos)
- Interferir o afectar el funcionamiento social, escolar o laboral

El estrés, los trastornos del sueño, la ansiedad, la depresión y otras enfermedades físicas pueden causar síntomas similares al TDAH. Por eso, un profesional de salud debe realizar una

evaluación completa para determinar la causa de los síntomas, confirmar el diagnóstico y recomendar los tratamientos más adecuados.

Los médicos de atención primaria a veces diagnostican y tratan el TDAH o pueden derivar a la persona a un profesional de salud mental. Durante una evaluación, el profesional normalmente:

- Examina el historial médico y de salud mental, incluido el estado de ánimo y condiciones actuales o pasadas.
- Analiza el comportamiento actual o, si se trata de un adulto, los antecedentes escolares y conductuales de la infancia. Para obtener esta información, puede pedir permiso para hablar con familiares, amigos, parejas, maestros u otras personas que conozcan bien al paciente y lo hayan visto en distintos entornos
- Utiliza escalas estandarizadas de comportamiento o listas de verificación de síntomas de TDAH para determinar si la persona cumple los criterios diagnósticos.
- Administra pruebas psicológicas que evalúan habilidades cognitivas como la memoria de trabajo, las funciones ejecutivas (planificación, toma de decisiones), las habilidades visuales y espaciales o el razonamiento. Estas pruebas ayudan a identificar fortalezas, desafíos cognitivos o posibles dificultades de aprendizaje.

¿El TDAH se manifiesta igual en todas las personas?

Cualquier persona puede tener TDAH. Sin embargo, los niños y hombres tienden a mostrar más síntomas de hiperactividad e impulsividad, mientras que las niñas y mujeres suelen ser diagnosticadas con el tipo inatento.

El TDAH puede diagnosticarse a cualquier edad, aunque los síntomas deben haber comenzado durante la infancia (antes de los 12 años). Los adultos con TDAH a menudo tienen antecedentes de dificultades en la escuela, el trabajo o las relaciones personales.

Los síntomas del TDAH pueden cambiar con la edad:

- En los niños la hiperactividad y la impulsividad son los síntomas más comunes. A medida que aumentan las demandas académicas y sociales, los síntomas de inatención suelen volverse más notorios e interferir con el rendimiento escolar y las relaciones con los compañeros.
- Los adolescentes suelen mostrar menos hiperactividad y pueden manifestarse como inquietud o necesidad constante de moverse. La falta de atención y la impulsividad suelen continuar y causar dificultades académicas, organizativas o relacionales. Los adolescentes con TDAH son más propensos a involucrarse en comportamientos impulsivos o de riesgo, como el consumo de sustancias o la actividad sexual insegura
- Las personas adultas, incluidas las mayores, pueden presentar inatención, inquietud e impulsividad; aunque en algunos casos estos síntomas se vuelven menos graves o menos incapacitantes. También pueden experimentar irritabilidad, baja tolerancia a la frustración o al estrés, y cambios de ánimo frecuentes o intensos.

Algunos adultos no fueron diagnosticados de niños porque sus maestros o familias no reconocieron el trastorno, porque tenían una forma leve o porque lograron manejarlo hasta enfrentarse con las exigencias de la vida adulta. Sin embargo, nunca es demasiado tarde para buscar un diagnóstico y tratamiento. Con una atención adecuada, las personas con TDAH y sus familias pueden mejorar su calidad de vida y su funcionamiento diario.

¿Cómo se trata el TDAH?

Aunque no existe una cura para el TDAH, los tratamientos actuales pueden reducir los síntomas y mejorar el funcionamiento diario. Los tratamientos más comunes son los medicamentos, la psicoterapia y otras intervenciones conductuales. En el caso de los niños, el tratamiento suele incluir también educación para los padres y programas escolares.

Los investigadores estudian nuevos tratamientos, como el entrenamiento cognitivo y la neuroretroalimentación (neurofeedback), aunque generalmente se exploran solo después de haber intentado la medicación y la psicoterapia. Para muchas personas, el tratamiento implica una combinación de varios enfoques.

Medicamentos

Los estimulantes son el tipo de medicamento más común para tratar el TDAH, y las investigaciones demuestran que son muy eficaces. Actúan aumentando los niveles de sustancias químicas cerebrales involucradas en el pensamiento y la atención.

Como todos los medicamentos, los estimulantes pueden tener efectos secundarios y deben ser prescritos y supervisados por un profesional de la salud. Informe siempre al proveedor sobre otros medicamentos que usted o su hijo estén tomando. Los fármacos utilizados para tratar afecciones comunes como diabetes, ansiedad o depresión pueden interactuar con los estimulantes; en ese caso, el profesional puede sugerir otras alternativas.

El NIMH ofrece información sobre los estimulantes y otros medicamentos para la salud mental en www.nimh.nih.gov/ medications. También puede obtener información actualizada sobre aprobaciones, efectos secundarios y advertencias en el sitio web de la FDA www.fda.gov/drugsatfda.

Psicoterapia e intervenciones conductuales

Las intervenciones psicológicas para el TDAH pueden adoptar distintas formas y combinarse con medicamentos u otros apoyos dirigidos a padres, familias y maestros. Agregar terapia a un plan de tratamiento puede ayudar a algunas personas a manejar mejor los desafíos diarios, ganar su confianza o controlar conductas impulsivas y de riesgosas.

La terapia es especialmente útil si el TDAH coexiste con otros trastornos mentales, como ansiedad, depresión, problemas de conducta o trastornos por consumo de sustancias.. Puedes aprender más de otros trastornos mentales en www.nimh.nih.gov/health.

Varios tratamientos psicosociales han demostrado ayudar a controlar los síntomas del TDAH y mejorar el funcionamiento diario.

- ★ La terapia conductual ayuda a la persona a modificar sus comportamientos. Puede incluir apoyo práctico, como aprender a organizar tareas o completar trabajos escolares, aprender habilidades sociales o supervisar su propia conducta.
- ★ La terapia cognitivo-conductual (TCC) ayuda a reconocer las dificultades de atención y concentración, y a trabajar en estrategias para mejorar el enfoque, la organización y la realización de tareas cotidianas (por ejemplo, dividir tareas grandes en pasos más pequeños y manejables).

- ★ La terapia familiar y de pareja enseña a los miembros de la familia a manejar comportamientos disruptivos, fomentar cambios positivos y mejorar la comunicación y las relaciones entre padres, hijos y parejas.
- ★ Algunas personas encuentran útil recibir apoyo de un entrenador personal o coach especializado en TDAH, quién puede enseñarles habilidades prácticas para mejorar su desempeño y funcionamiento diario.

Algunas personas también encuentran útil trabajar con un entrenador personal o coach especializado en TDAH, que les enseña estrategias para mejorar el funcionamiento diario.

Educación y apoyo para padres

La terapia para niños y adolescentes requiere que los padres participen activamente. Las sesiones solo con el niño suelen ser más efectivas para tratar síntomas de ansiedad o depresión que coexisten con el TDAH, pero no tanto para manejar los síntomas principales del trastorno.

Los profesionales de la salud mental pueden educar a los padres sobre el trastorno y cómo este afecta la dinámica familiar. También pueden ayudarlos a desarrollar nuevas habilidades, actitudes y formas de relacionarse con su hijo. Esto puede incluir programas de entrenamiento en habilidades parentales, técnicas de manejo del estrés para padres y grupos de apoyo que brindan la oportunidad de compartir experiencias y conectarse con otras familias que enfrentan preocupaciones similares.

Programas escolares

Muchos niños y adolescentes con TDAH se benefician de intervenciones conductuales y adaptaciones académicas dentro de la escuela. Las intervenciones pueden incluir planes de manejo de conducta o enseñanza en el aula de habilidades organizativas y de estudio. Las adaptaciones pueden incluir asientos preferenciales en el aula, reducción de la carga académica y más tiempo para realizar pruebas y exámenes.

Las escuelas pueden ofrecer estas adaptaciones a través de lo que se conoce como un Plan 504 o, para los niños que califican para servicios de educación especial, un Programa de Educación Individualizado (IEP, por sus siglas en inglés).

Entrenamiento cognitivo

Los métodos de entrenamiento cognitivo consisten en utilizar de forma repetida un programa o actividad durante varias semanas para mejorar funciones específicas, como la memoria o la atención. Los ejercicios se adaptan al rendimiento continuo de cada persona.

Las investigaciones muestran que este tipo de entrenamiento puede producir mejoras modestas en las tareas practicadas. Por ejemplo, los estudios indican que puede ayudar a mejorar la memoria, la atención, la inhibición, la planificación y la flexibilidad cognitiva en personas con TDAH. Sin embargo, estas mejoras no suelen traducirse en cambios significativos en los síntomas principales del trastorno, como la impulsividad y la hiperactividad.

Neuroretroalimentación

La neuroretroalimentación es una técnica no invasiva en la que un dispositivo electrónico monitorea y registra la actividad cerebral de una persona, proporcionándole retroalimentación

inmediata para favorecer la autorregulación. El dispositivo mide la actividad del cerebro mediante métodos como el EEG (electroencefalograma) o la fMRI (imagen por resonancia magnética funcional), y devuelve la información al individuo, generalmente en forma de una pantalla de computadora o una señal visual.

A través de esta retroalimentación, las personas aprenden a autorregular su actividad cerebral, modificando directamente los comportamientos asociados. Se basa en la idea de que, al recibir información en tiempo real y de manera repetida, las personas pueden cambiar su actividad cerebral interna, lo que produce efectos observables en su comportamiento y cognición.

En el caso del TDAH, la neuroretroalimentación se utiliza para entrenar y mejorar funciones cognitivas específicas. Aunque se ha demostrado que puede ayudar a reducir algunos síntomas del trastorno, sus efectos son menores que los observados con la medicación y la psicoterapia. Se necesita más investigación para perfeccionar este tratamiento y determinar para quién resulta más eficaz y en qué condiciones.

Enfoques de salud complementarios

Algunas personas pueden explorar enfoques de salud complementarios para manejar los síntomas del TDAH. Estos pueden incluir productos naturales, vitaminas y suplementos, cambios en la alimentación o acupuntura. Otras personas consideran útil realizar cambios en su estilo de vida, como incorporar más ejercicio físico en su rutina diaria.

A diferencia de la psicoterapia y los medicamentos, que cuentan con respaldo científico y han demostrado mejorar los síntomas del TDAH, los enfoques de salud complementarios no han mostrado ser tratamientos eficaces ni se consideran intervenciones basadas en evidencia.

Para obtener más información, visite el Centro Nacional de Salud Complementaria e Integral (NCCIH) en**:** **www.nccih.nih.gov/health/attention-deficit-hyperactivity-disorder-at-a-glance.**

¿Cómo puedo encontrar ayuda?

Si no está seguro de dónde buscar ayuda, un proveedor de atención médica es un buen lugar para comenzar. Este puede remitir a un profesional de salud mental calificado, como un psicólogo, psiquiatra o trabajador social clínico, quien podrá orientarlo sobre los siguientes pasos a seguir. Puede encontrar consejos para hablar con un profesional de la salud sobre su salud mental o la de su hijo en www.nimh.nih.gov/talkingtips.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) también ofrecen información sobre los síntomas, diagnóstico y tratamiento del TDAH, así como recursos adicionales para familias y profesionales, en www.cdc.gov/adhd.

¿Cómo puedo ayudarme a mí mismo?

La medicación y la terapia son los tratamientos más eficaces para el TDAH. Sin embargo, existen otras estrategias que también pueden ayudar a manejar los síntomas:

- Haga ejercicio con regularidad, especialmente cuando se sienta hiperactivo o inquieto.

- Coma alimentos saludables y mantenga horarios regulares de comida.
- Duerma lo suficiente. Trate de apagar las pantallas al menos una hora antes de dormir y procure descansar entre 7 y 9 horas cada noche.
- Mantenga una rutina constante.
- Trabaje en la gestión del tiempo y la organización. Priorice las tareas más urgentes y anote tareas, mensajes, citas, recordatorios e ideas importantes.
- Tome descansos breves durante las actividades que requieren atención sostenida, para mantener la concentración y evitar el agotamiento. Divida las tareas grandes en pasos más pequeños y manejables.
- Mantenga conexiones sociales. Participe en actividades con amigos, especialmente con aquellos que comprendan los desafíos del TDAH.
- Tome los medicamentos exactamente según las indicaciones y evite el alcohol, el tabaco y las drogas no prescritas.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo?

- Sea paciente, flexible y comprensivo. El TDAH puede resultar frustrante tanto para quienes lo padecen como para las personas en su entorno. Este trastorno puede dificultar que su hijo cumpla con ciertas tareas o comportamientos, por lo que puede necesitar estrategias distintas para tener éxito.
- Use un lenguaje claro, simple y directo para explicar las reglas y expectativas. Refuerce los comportamientos positivos con elogios o recompensas consistentes.
- Brinde ayuda práctica, por ejemplo, en tareas de limpieza u organización, o simplemente acompañe y participe mientras su hijo trabaja; esto puede darle una sensación de apoyo, motivación y responsabilidad que lo ayude a mantenerse concentrado.
- Fomente la exploración de actividades e intereses diversos. Ayude a su hijo a descubrir sus talentos únicos y a fortalecer su confianza en sus capacidades.

Si usted o alguien que conoce está pasando por una crisis o tiene pensamientos suicidas, llame al 988, la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis. Si se trata de una emergencia o alguien está en peligro inmediato, llame al 911 o acuda al hospital o servicio de urgencias más cercano.

Traducido del Instituto Nacional de Salud Mental (2024).
La información de esta publicación es de dominio público y puede reutilizarse o copiarse sin necesidad de permiso.