



Trastorno de déficit de atención con hiperactividad en adultos: lo que usted necesita saber



National Institute
of Mental Health

¿Ha tenido problemas de concentración, impulsividad, inquietud y organización a lo largo de su vida? ¿Alguna vez se ha preguntado si podría tener trastorno de déficit de atención con hiperactividad (frecuentemente conocido por sus siglas en inglés como ADHD)? Aunque este trastorno es muy bien conocido como una afección propia de los niños, muchos adultos también lo padecen. El trastorno de déficit de atención con hiperactividad puede ser perjudicial para las relaciones sociales y el rendimiento laboral y escolar, pero existen tratamientos eficaces para controlar los síntomas. Infórmese sobre los signos y los síntomas de este trastorno y cuándo debe conversar al respecto con su médico u otro proveedor de atención médica.

¿Qué es el trastorno de déficit de atención con hiperactividad?

Este es un trastorno del desarrollo asociado con un patrón continuo de falta de atención, de hiperactividad o de impulsividad. Los síntomas pueden interferir considerablemente con las actividades y las relaciones diarias de una persona. Este trastorno comienza en la niñez y puede continuar hasta la adolescencia e incluso la edad adulta.

¿Cuáles son los síntomas del trastorno de déficit de atención con hiperactividad?

Las personas con este trastorno presentan un patrón continuo de los siguientes tipos de síntomas:

- Falta de atención: tener dificultad para prestar atención.
- Hiperactividad: tener demasiada energía o moverse y hablar demasiado.
- Impulsividad: actuar sin pensar o tener dificultad con el autocontrol.

Algunas personas con trastorno de déficit de atención con hiperactividad presentan principalmente síntomas de falta de atención. Otras, en su mayoría, tienen síntomas de hiperactividad e impulsividad. Algunas personas tienen ambos tipos de síntomas.

Los signos de falta de atención pueden incluir los siguientes:

- Presentar problemas para prestar atención a los detalles o cometer errores aparentemente por descuido en el trabajo o durante otras actividades.
- No poder mantener la atención durante tareas prolongadas, como preparar informes, completar formularios o revisar trabajos extensos.
- Tener dificultad para escuchar atentamente cuando se le habla directamente.
- No poder seguir bien las instrucciones o terminar las tareas en el lugar de trabajo.
- Mostrar cierta inhabilidad para organizar tareas y actividades, y administrar su tiempo.
- Tener dificultad para participar en tareas que requieren una atención constante.
- Perder cosas como llaves, billeteras y teléfonos.
- Distraerse fácilmente con pensamientos o estímulos no relacionados.
- Ser olvidadizo en las actividades diarias, como pagar facturas, asistir a citas o devolver llamadas.

Los signos de hiperactividad e impulsividad pueden incluir lo siguiente:

- Experimentar inquietud extrema, dificultad para permanecer sentado durante períodos prolongados o agotar a los demás debido a su nivel de actividad.
- No poder dejar las manos o los pies quietos o dar golpecitos con ellos; retorcerse en el asiento.
- No poder participar tranquilamente en actividades de ocio.
- Hablar excesivamente.
- Responder preguntas antes de que se formulen por completo.
- Tener dificultad para esperar su turno, como cuando se hace una fila.
- Interrumpir o entrometerse con otros.

Otros trastornos mentales pueden ocurrir con el trastorno de déficit de atención con hiperactividad, incluidos los trastornos de ansiedad, de estado de ánimo y de consumo de sustancias. Puede obtener información sobre otros trastornos mentales en www.nimh.nih.gov/espanol.

¿Cómo se diagnostica el trastorno de déficit de atención con hiperactividad en adultos?

Este trastorno comienza en la niñez y continúa hasta la edad adulta. Los adultos que reciben este diagnóstico presentan varios síntomas del trastorno antes de los 12 años de edad. En la edad adulta, tienen al menos cinco síntomas persistentes de falta de atención o de hiperactividad-impulsividad. Estos síntomas deben estar presentes en dos o más entornos (por ejemplo, en el hogar, el trabajo o la escuela; con amigos o familiares; y en otras actividades) y deben interferir o reducir la calidad del desempeño social, escolar o laboral.

Los adultos que creen que pueden tener el trastorno de déficit de atención con hiperactividad deben hablar con su proveedor de atención médica. Los proveedores de atención primaria diagnostican y tratan este trastorno de forma rutinaria y pueden referir a las personas a profesionales de la salud mental. Si necesita ayuda para iniciar la conversación, consulte la hoja de datos del Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés) titulada “Consejos para hablar con su proveedor de atención médica” en www.nimh.nih.gov/consejosparahablar.

El estrés, otros trastornos de la salud mental y las afecciones o las enfermedades físicas pueden causar síntomas similares a los del trastorno de déficit de atención con hiperactividad. Por lo tanto, es necesario que un proveedor de atención médica o un profesional de la salud mental realice una evaluación exhaustiva para determinar la causa de los síntomas e identificar tratamientos efectivos. Durante esta evaluación, el proveedor de atención médica o el profesional de la salud mental examinará factores que incluyen el estado de ánimo de la persona, su historial médico y si tiene otros problemas, como alcoholismo o abuso de sustancias.

Una evaluación completa también incluye el análisis del historial de comportamiento infantil y las experiencias escolares de la persona. Para obtener esta información, el proveedor de atención médica puede pedir permiso para hablar con socios de trabajo, familiares, amigos cercanos y otros que conozcan bien a la persona. El proveedor de atención médica o el

profesional de la salud mental puede usar escalas estandarizadas de calificación del comportamiento o listas de verificación de síntomas del trastorno de déficit de atención con hiperactividad para determinar si un adulto cumple con los criterios para emitir un diagnóstico de este trastorno. Una persona puede completar pruebas psicológicas que analizan la memoria de trabajo, el funcionamiento ejecutivo (habilidades como la planificación y la toma de decisiones), las habilidades visuales y espaciales (relacionadas con el espacio) o de razonamiento (pensamiento). Estas pruebas pueden ayudar a identificar las fortalezas y las dificultades psicológicas o cognitivas (relacionados con el pensamiento) y pueden usarse para identificar o descartar posibles discapacidades de aprendizaje.

¿Cómo afecta a los adultos el trastorno de déficit de atención con hiperactividad?

Algunos adultos que padecen este trastorno no saben que lo tienen. Ellos pueden sentir que es imposible organizarse, durar en un trabajo o recordar acudir a sus citas. Las tareas diarias como levantarse por la mañana, prepararse para salir de la casa al trabajo o llegar a tiempo a este y ser productivo en él pueden ser especialmente difíciles para los adultos que tienen el trastorno de déficit de atención con hiperactividad no diagnosticado. Estos adultos pueden tener antecedentes de problemas con la escuela, el trabajo y las relaciones. Pueden parecer inquietos e intentar hacer varias cosas al mismo tiempo, la mayoría de ellas sin éxito. A veces prefieren soluciones rápidas en lugar de tomar los pasos necesarios para obtener mayores beneficios.

Es posible que a una persona no se le diagnostique el trastorno de déficit de atención con hiperactividad hasta la edad adulta porque los maestros o la familia no reconocieron que tenía esta afección a una edad más temprana, tenía una forma leve del trastorno o se las arregló bastante bien hasta que se enfrentó a las demandas de la edad adulta, especialmente en el trabajo. A veces, los adultos jóvenes con este trastorno no diagnosticado tienen problemas académicos en la universidad debido a la intensa concentración necesaria para los cursos universitarios.

Nunca es demasiado tarde para buscar un diagnóstico y tratamiento para el trastorno de déficit de atención con hiperactividad o cualquier otra afección de salud mental que pueda ocurrir al mismo tiempo. Un tratamiento eficaz puede hacer más llevadera la vida diaria de muchos adultos y sus familias.

¿Qué causa el trastorno de déficit de atención con hiperactividad?

Los investigadores no están seguros qué causa el trastorno de déficit de atención con hiperactividad, pero muchos estudios sugieren que los genes desempeñan una función importante. Como en muchos otros trastornos, es probable que el trastorno de déficit de atención con hiperactividad sea el resultado de una combinación de factores. Además de la genética, los investigadores están analizando posibles factores ambientales que podrían aumentar el riesgo de desarrollar esta afección y están estudiando cómo las lesiones cerebrales, la nutrición y los entornos sociales podrían desempeñar algún papel en este.

¿Cuáles son los tratamientos para el trastorno de déficit de atención con hiperactividad?

Los tratamientos para el trastorno de déficit de atención con hiperactividad incluyen medicamentos, terapia y otros tratamientos conductuales, o una combinación de estos métodos.

Medicamentos

El tipo de medicamentos que se usa con más frecuencia para el trastorno de déficit de atención con hiperactividad son los estimulantes. Diversas investigaciones muestran que estos medicamentos pueden ser muy eficaces. Como todos los medicamentos, pueden tener efectos secundarios y requieren que el proveedor de atención médica siga de cerca cómo puede estar reaccionando la persona al medicamento. También se encuentran disponibles medicamentos no estimulantes. A veces, los proveedores de atención médica pueden recetar antidepresivos para tratar a los adultos con trastorno de déficit de atención con hiperactividad, a pesar de que la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) no los ha aprobado específicamente para tratar este trastorno.

Al igual que con todas las recetas médicas, las personas deben revelar al proveedor de atención médica qué otros medicamentos toman cuando hablen sobre los posibles fármacos para el trastorno de déficit de atención con hiperactividad. Los medicamentos para problemas frecuentes de salud en adultos (como diabetes, presión arterial alta, ansiedad y depresión) pueden interactuar con los estimulantes. En este caso, el proveedor de atención médica puede sugerir otras opciones de medicamentos.

Para obtener información general sobre los estimulantes y otros medicamentos utilizados para tratar los trastornos mentales, consulte la página web en inglés de los NIMH sobre medicamentos para la salud mental (www.nimh.nih.gov/medications). El sitio web en inglés de la FDA (www.fda.gov/drugsatfda) tiene la información más reciente sobre aprobaciones de medicamentos, advertencias y guías de información para el paciente.

Psicoterapia y apoyo

Hay investigaciones que muestran que la psicoterapia tal vez no sea eficaz para tratar los síntomas principales del trastorno de déficit de atención con hiperactividad. Sin embargo, su inclusión en un plan de tratamiento para este trastorno puede ayudar a las personas a enfrentar mejor los desafíos diarios. La psicoterapia es especialmente útil si el trastorno de déficit de atención con hiperactividad coexiste con otros trastornos mentales, como ansiedad o depresión.

La psicoterapia, incluida la terapia cognitivo-conductual, podría ayudar a un adulto con trastorno de déficit de atención con hiperactividad a ser más consciente de los desafíos de atención y concentración, y a desarrollar habilidades para mejorar la organización y el uso del tiempo para completar las tareas diarias. Por ejemplo, esto puede ayudar a las personas a dividir las tareas grandes en pasos más pequeños y manejables. La psicoterapia también puede ayudar a los adultos con trastorno de déficit de atención con hiperactividad a aumentar su autoconfianza y controlar los comportamientos impulsivos y de riesgo. Para algunos adultos también puede ser útil obtener el apoyo de un consejero personal profesional o especializado en el trastorno de déficit de atención con hiperactividad, que pueda ayudarles con diferentes habilidades para mejorar su desempeño diario.

Para obtener información general sobre las psicoterapias utilizadas para tratar los trastornos mentales, consulte la página web en inglés de psicoterapias del NIMH en www.nimh.nih.gov/psychotherapies.

Enfoques de salud complementarios

Algunas personas pueden explorar enfoques de salud complementarios, como productos naturales, para controlar los síntomas del trastorno de déficit de atención con hiperactividad. A diferencia de los tratamientos de psicoterapia y medicamentos específicos que están científicamente probados para mejorar los síntomas y deficiencias de este trastorno, por lo general, no se ha encontrado que los enfoques de salud complementarios para el trastorno de déficit de atención con hiperactividad mejoren los síntomas del trastorno y no califican como intervenciones respaldadas por evidencia. Para obtener más información, visite el sitio web en inglés del Centro Nacional de Salud Complementaria e Integrativa en www.nccih.nih.gov/health/attention-deficit-hyperactivity-disorder-at-a-glance.

¿Cómo puedo encontrar ayuda?

La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés) ofrece el “Localizador de programas de tratamiento de la salud mental”, una herramienta en línea en inglés para encontrar servicios y programas de tratamiento para la salud mental en su estado. Este recurso está disponible en <https://findtreatment.samhsa.gov>. Para recursos adicionales, visite la página de ayuda del NIMH para las enfermedades mentales en www.nimh.nih.gov/busqueayuda.

Si usted o alguien que conoce se encuentra en peligro inmediato o está pensando en hacerse daño, llame gratis a la **Línea Nacional de Prevención del Suicidio** al 1-888-628-9454. También puede enviar un mensaje de texto en inglés a la **Línea de Menajes de Texto en Tiempos de Crisis** (HELLO al 741741) o visitar el sitio web de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio en <https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol>.

¿Cómo puedo ayudarme a mí mismo?

La terapia y los medicamentos son los tratamientos más eficaces para el trastorno de déficit de atención con hiperactividad. Además de estos tratamientos, hay otras estrategias que pueden ayudar a controlar los síntomas:

- Haga ejercicio con regularidad, especialmente cuando se sienta hiperactivo o inquieto.
- Aliméntese de manera saludable y a horas regulares.
- Duerma lo suficiente. Trate de apagar las pantallas al menos 1 hora antes de acostarse y duerma entre 7 y 9 horas cada noche.
- Trabaje para mejorar su organización y gestión del tiempo. Priorice las tareas urgentes y anote el trabajo asignado, los mensajes, las citas y los pensamientos importantes.
- Comuníquese con otras personas y mantenga esas relaciones. Programe actividades con amigos, especialmente con aquellas personas que lo apoyan y comprenden los retos que enfrenta por tener este trastorno.
- Tome los medicamentos según las indicaciones y evite el consumo de alcohol, tabaco y drogas.

¿Adónde puedo acudir si me siento solo con mi diagnóstico de trastorno de déficit de atención con hiperactividad?

Los adultos con este trastorno pueden obtener apoyo social y mejorar sus habilidades de afrontamiento al hablar con familiares, amigos y colegas sobre su diagnóstico. Si las personas en su vida conocen su diagnóstico, comprenderán mejor su comportamiento. La psicoterapia para familias y parejas puede ayudar con los problemas de relaciones y enseñar a todos los participantes sobre el trastorno de déficit de atención con hiperactividad. También hay grupos de apoyo para adultos con este trastorno.

¿Qué debo saber sobre la participación en estudios clínicos?

Los ensayos clínicos son estudios de investigación que analizan nuevas formas de prevenir, detectar o tratar enfermedades y trastornos. Aunque las personas pueden beneficiarse de formar parte de un ensayo clínico, los participantes deben ser conscientes de que el objetivo principal de un ensayo clínico es obtener nuevos conocimientos científicos para que otros puedan recibir una mejor ayuda en el futuro.

Los investigadores del NIMH y de todas partes del país realizan muchos ensayos con pacientes y voluntarios sanos. Hable con su médico sobre los ensayos clínicos, sus beneficios y riesgos, y vean si hay alguno que sea adecuado para usted. Para obtener más información sobre cómo participar en los ensayos clínicos, visite el sitio web en inglés del NIMH sobre estos estudios clínicos en www.nimh.nih.gov/clinicaltrials.

¿Dónde puedo encontrar más información sobre el trastorno de déficit de atención con hiperactividad?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, son la agencia nacional encargada de promoción, prevención y preparación en materia de salud. Puede encontrar información sobre los síntomas, el diagnóstico y las opciones de tratamiento del trastorno de déficit de atención con hiperactividad, así como recursos adicionales para familias y proveedores, en www.cdc.gov/ncbddd/spanish/adhd.

Reproducciones

Esta publicación es de dominio público y se puede reproducir o copiar sin necesidad de pedir permiso al NIMH. Le agradecemos que cite al NIMH como fuente de la información. Para obtener más información sobre el uso de las publicaciones del NIMH, comuníquese con el Centro de Recursos de Información del NIMH al 1-866-615-6464, envíe un correo electrónico a nimhinfo@nih.gov, o consulte las pautas del NIMH para reproducir sus materiales en www.nimh.nih.gov/reprints (en inglés).

Para más información

Sitio web del NIMH

www.nimh.nih.gov/espanol (español)

www.nimh.nih.gov (inglés)

MedlinePlus de la Biblioteca Nacional de Medicina

<https://medlineplus.gov/spanish> (español)

<https://medlineplus.gov> (inglés)

Ensayos clínicos

<https://salud.nih.gov/investigacion-clinica> (Información general en español)

www.clinicaltrials.gov (inglés)

Instituto Nacional de la Salud Mental

Oficina de Política Científica, Planificación y Comunicaciones

6001 Executive Boulevard

Room 6200, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9663

Teléfono: 301-443-4513 o 1-866-615-6464*

Teléfono para personas con problemas auditivos:

301-443-8431 o 1-866-415-8051*

Fax: 301-443-4279

Correo electrónico: <mailto:nimhinfo@nih.gov>

Sitios web: www.nimh.nih.gov (inglés) o

www.nimh.nih.gov/espanol (español)

*Llamada gratis en los Estados Unidos



National Institute
of Mental Health

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS

Institutos Nacionales de la Salud

Publicación de NIH Núm. 21-MH-3572S

Revisada en 2021