

# Aprenda sobre el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (ADHD) en adultos [Learning About Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) in Adults]



## ¿Qué es el ADHD?

---

El trastorno por déficit de atención con hiperactividad (ADHD, por sus siglas en inglés) es una afección en la cual la gente tiene dificultad para poner atención. Los adultos con ADHD también pueden ser más activos de lo normal. Tienden a actuar sin pensar. El ADHD puede hacer que les sea más difícil enfocarse, organizarse y terminar tareas.

El ADHD suele comenzar en la infancia y durar hasta la edad adulta. Muchos adultos no saben que tienen ADHD hasta que se les diagnostica a sus hijos. Entonces empiezan a ver sus propios síntomas.

Los médicos no conocen la causa del ADHD. Pero tiende a ser hereditario.

## ¿Cuáles son los síntomas?

---

Los síntomas más comunes de ADHD en adultos son los problemas de atención y la hiperactividad.

### Problemas de atención

A los adultos con ADHD les suele resultar difícil:

- Terminar tareas que no encuentran interesantes ni sencillas. Pero pueden obsesionarse con actividades que encuentran interesantes y que disfrutan.
- Conservar sus relaciones sociales.
- Concentrar su atención en conversaciones, leer materiales o trabajos. Es posible que cambien mucho de trabajo.
- Recordar las cosas. Pueden traspapelar o perder cosas.

- Prestar atención. Se distraen fácilmente y tienen problemas para concentrarse en una sola tarea.
- Pensar antes de actuar. Pueden tomar decisiones rápidas y actuar antes de pensar en el efecto de sus acciones.

## Hiperactividad

Los adultos con ADHD podrían:

- Moverse nerviosamente. Pueden balancear las piernas, cambiar de posición en su asiento o tamborilear con los dedos.
- Moverse mucho. Pueden sentirse "acelerados" o en movimiento. Es posible que no puedan tranquilizarse hasta que estén muy cansados.
- Tener dificultades para relajarse. Pueden sentirse inquietos o tener dificultades para llevar a cabo actividades tranquilas como leer o ver televisión.

## ¿Cómo afecta el ADHD la vida diaria?

---

El ADHD en los adultos puede afectar:

- El desempeño en el trabajo. Pueden tener dificultades para organizar su trabajo, manejar su tiempo y enfocarse en una sola tarea por vez. Pueden olvidar, traspapelar o perder cosas. Pueden renunciar a sus trabajos por aburrimiento.
- Relaciones. Los adultos con ADHD pueden tener dificultades para enfocar su atención en conversaciones. Es difícil para ellos "leer" el comportamiento y el estado de ánimo de los demás y expresar sus propios sentimientos.
- Mal humor. Pueden sentirse frustrados fácilmente. A menudo, esto puede hacer que sea difícil para ellos lidiar con el estrés. Estos adultos pueden reaccionar en forma exagerada y tener un temperamento explosivo.
- La capacidad para solucionar problemas. Los adultos que tienen problemas para esperar cosas que desean, pueden actuar antes de pensar acerca del efecto de sus acciones. Pueden tener comportamientos riesgosos. Estos incluyen relaciones sexuales sin protección, conducir en forma insegura, uso de alcohol y de drogas, o negocios imprudentes.

## ¿Cómo se trata el ADHD?

---

El ADHD puede tratarse con medicamentos, entrenamiento del comportamiento o asesoría psicológica. O puede ser una combinación de estos tratamientos.



### Medicamentos

Se suelen utilizar medicamentos estimulantes para tratar el ADHD. Estos pueden incluir:

- Anfetaminas (como Adderall y Dexedrine).
- Metilfenidato (como Concerta, Daytrana, Focalin, Metadate y Ritalin).

Otros medicamentos que pueden usarse son:

- Atomoxetina, como Strattera, un medicamento no estimulante para el ADHD.
- Antihipertensivos. Estos incluyen clonidina (como Catapres) y guanfacina (como Tenex).
- Antidepresivos, los cuales incluyen bupropión (Wellbutrin).

## Entrenamiento del comportamiento

El entrenamiento del comportamiento puede ayudar a los adultos con ADHD a aprender a:

- Organizarse. Un organizador o agenda puede ayudar a estos adultos a organizar sus tareas diarias. Pueden anotar sus citas y otras cosas que necesiten recordar.
- Reducir las distracciones. Pueden organizar su ambiente de trabajo o del hogar de manera que haya menos cosas que los distraigan. Podría resultarles útil el uso de audífonos o de una máquina con "ruido de fondo". Los estudiantes universitarios pueden hacer arreglos para vivir en una situación más tranquila, como en un dormitorio individual.
- Hacer esfuerzos para conservar sus relaciones. El entrenamiento en habilidades sociales puede ayudar a los adultos con ADHD a relacionarse con familiares, amigos y compañeros de trabajo. El asesoramiento para parejas o la terapia familiar pueden también ayudar a mejorar las relaciones.

## Asesoría psicológica

La asesoría psicológica no tiene como objetivo tratar la falta de atención, la hiperactividad o la impulsividad. Pero puede ayudar con algunos de los problemas que ocurren con ADHD, como el no llevarse bien con otros o tener problemas para seguir reglas.

### ¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

Vaya a <https://spanishkb.healthwise.net/Patientedes>

Escriba **Z848** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Aprenda sobre el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (ADHD) en adultos**".

©2006-2022 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.