

# Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (ADHD) en adultos: Instrucciones de cuidado

## [Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) in Adults: Care Instructions]



### Instrucciones de cuidado

---

El trastorno por déficit de atención con hiperactividad (ADHD, por sus siglas en inglés) es una afección que hace difícil prestar atención. Es posible que usted tenga problemas cuando trata de concentrarse, organizarse y terminar tareas. Podría hacer que más activo que otras personas. O podría hacer cosas sin pensar primero.

El ADHD es muy común. Suele empezar en los primeros años de la infancia. Muchos adultos no se dan cuenta de que lo tienen hasta que se diagnostica a sus hijos. Es entonces que empiezan a reconocer sus propios síntomas.

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

El ADHD puede tratarse con medicamentos, capacitación del comportamiento y asesoría psicológica. El tratamiento puede mejorar su vida.

**La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad.** Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

### ¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

---

- Aprenda todo lo que pueda acerca del ADHD. Esto les ayudará a usted y a su familia a entenderlo mejor.

- Tome los medicamentos exactamente como le fueron recetados. Llame a su médico si cree estar teniendo un problema con su medicamento. Usted recibirá más detalles sobre los medicamentos específicos recetados por su médico.
- Si omite una dosis, no tome una dosis adicional.
- Si su médico le sugiere asesoría psicológica, busque un consejero que le guste y sea de su confianza. Hable de manera abierta y honesta. Esté dispuesto a hacer algunos cambios.
- Encuentre un grupo de apoyo para adultos con ADHD. Hablar con otras personas que tengan los mismos problemas le puede ayudar a sentirse mejor. También puede darle ideas de cómo sobrellevar mejor la afección.
- Deshágase de las distracciones en su espacio de trabajo. Mantenga su escritorio limpio. Trate de no sentarse frente a una ventana o un pasillo concurrido.
- Utilice carpetas, planificadores y otras herramientas para mantenerse organizado.
- Limite el consumo del alcohol y no consuma drogas ilegales. Las personas con ADHD tienen una mayor facilidad para llegar a tener un trastorno por consumo de sustancias que las demás. Avísele a su médico si necesita ayuda para dejar el hábito. La asesoría psicológica, los grupos de apoyo y, algunas veces, los medicamentos pueden ayudarle a evitar consumir alcohol o drogas.
- Haga actividad física por lo menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana. Se ha demostrado que el ejercicio ayuda a las personas a enfrentar el ADHD. Caminar es una buena opción. Quizá también desee hacer otras actividades, como correr, nadar, montar en bicicleta, o jugar al tenis u otros deportes de equipo.

## ¿Cuándo debe pedir ayuda?



Preste especial atención a los cambios en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- Se siente triste con frecuencia o llora todo el tiempo.
- Tiene dificultades para dormir o duerme demasiado.
- Tiene dificultades concentrarse, tomar decisiones o recordar cosas.
- Cambia su manera normal de comer.
- Se siente culpable sin ninguna razón.

## ¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

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

Escriba **B196** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (ADHD) en adultos: Instrucciones de cuidado**".

©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.