

Trastorno de déficit de atención e hiperactividad



Office of
Mental Health

Índice

Información general	1
Signos y síntomas	1
Falta de atención	2
Hiperactividad/Impulsividad	2
Factores de riesgo	3
Tratamientos y terapias	4
Medicamentos	4
<i>Estimulantes</i>	4
<i>No estimulantes</i>	4
Psicoterapia	5
<i>Terapia conductual</i>	5
<i>Terapia cognitivo conductual</i>	5
Aprendizaje y entrenamiento	6
<i>Entrenamiento en habilidades de crianza</i>	6
<i>Técnicas de manejo del estrés</i>	6
<i>Grupos de apoyo</i>	6
Consejos para ayudar a los niños y adultos con TDAH a organizarse	7
<i>Para niños</i>	7
<i>Para adultos</i>	7
Cómo encontrar ayuda	8
Directorio del Programa de Salud Mental del Estado de New York	8
Localizador de programas para tratamiento de salud mental	8
Para obtener ayuda inmediata	8

Trastorno de déficit de atención e hiperactividad

Información general

El trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH) es un trastorno cerebral caracterizado por un patrón constante de falta de atención o hiperactividad e impulsividad que interfiere con el funcionamiento o el desarrollo.

- La falta de atención significa que una persona se distrae de la tarea, no tiene persistencia, tiene problemas para mantener la concentración, y está desorganizado; y estos problemas no se deben a rebeldía o falta de comprensión.
- La hiperactividad significa que una persona parece moverse constantemente, incluso en situaciones en las que no es apropiado; o que se mueve, golpea o habla excesivamente. En los adultos, puede manifestarse con inquietud extremada o cansar a los demás con su actividad constante.
- La impulsividad significa que una persona realiza acciones apresuradas en el momento, sin pensarlo antes, con un alto potencial para causar daños; o un deseo de recompensas inmediatas o incapacidad para posponer la gratificación. Una persona impulsiva puede ser socialmente intrusiva e interrumpir excesivamente a otros, o tomar decisiones importantes sin considerar las consecuencias a largo plazo.

Signos y síntomas

La falta de atención y la hiperactividad/impulsividad son las conductas esenciales del TDAH. Algunas personas con TDAH sólo tienen problemas con una de las conductas, mientras que otras presentan tanto falta de atención como hiperactividad-impulsividad. La mayoría de los niños tienen TDAH del tipo combinado.

En preescolar, el síntoma más común del TDAH es la hiperactividad.

Es normal demostrar cierta falta de atención, actividad motriz desordenada e impulsividad, pero para la personas con TDAH estas conductas:

- Son más intensas
- Ocurren con más frecuencia
- Interfieren o reducen la calidad de su funcionamiento social, escolar o laboral

Falta de atención

Las personas con síntomas de falta de atención con frecuencia:

- Pasan por alto o ignoran detalles, cometen errores por descuido en tareas escolares, en el trabajo o en otras actividades
- Tienen problemas para mantener su atención en sus labores o juegos, incluyendo conversaciones, charlas o lecturas prolongadas
- No parecen escuchar cuando se les habla directamente
- No dan siguen instrucciones hasta el final y no terminan sus tareas escolares, labores domésticas o deberes en el trabajo, o inician tareas pero se distraen con rapidez
- Tienen problemas para organizar tareas o actividades, como qué hacer en secuencia, mantener en orden sus materiales y pertenencias, hacer trabajo desordenado, manejar mal su tiempo y no cumplir con fechas límite
- Evitan o sienten desagrado por tareas que requieren un esfuerzo mental continuo, como las tareas escolares o, en el caso de adolescentes y adultos, preparar informes, llenar formularios o leer documentos largos
- Pierden cosas necesarias para sus tareas o actividades, como útiles escolares, lápices, libros, herramientas, billeteras, llaves, documentos, anteojos y teléfonos celulares
- Se distraen con facilidad con pensamientos y estímulos ajenos
- Son olvidadizos en sus actividades cotidianas, como labores domésticas, recados, devolver llamadas y acudir a citas

Hiperactividad-Impulsividad

Las personas con síntomas de hiperactividad-impulsividad con frecuencia:

- Se mueven y retuercen en sus asientos
- Se levantan de sus asientos en situaciones en las que se espera que estén sentados, como en el salón de clases o la oficina
- Corren o trepan en situaciones en las que no es apropiado o, en adolescentes y adultos, a menudo se sienten inquietos
- No pueden jugar o hacer pasatiempos en silencio
- Están constantemente en movimiento o «de pasada», o actúan «como si los moviera un motor».
- Hablan sin parar
- Exclaman una respuesta antes de que se termine la pregunta, terminan las frases de otras personas, o hablan sin esperar su turno en la conversación
- Tienen problemas para esperar su turno
- Interrumpen o se entrometen con otros, por ejemplo, en conversaciones, juegos o actividades

El diagnóstico del TDAH requiere de una evaluación integral por parte de un profesional clínico acreditado, como un pediatra, psicólogo o psiquiatra con experiencia en TDAH. Para que una persona reciba un diagnóstico de TDAH, los síntomas de falta de atención y/o hiperactividad-impulsividad deben ser crónicos o de larga duración, obstaculizar el funcionamiento de la persona, y hacer que la persona tenga un retraso en el desarrollo para su edad. El médico también se asegurará de que los síntomas de TDAH no se deban a otro trastorno médico o psiquiátrico. La mayoría de los niños con TDAH reciben un diagnóstico durante los años de educación primaria. Para que un adolescente o adulto reciba un diagnóstico de TDAH, los síntomas deben haber aparecido antes de los 12 años de edad.

Los síntomas de TDAH pueden aparecer desde los 3 a 6 años de edad y pueden continuar durante la adolescencia y la edad adulta. Los síntomas de TDAH pueden confundirse con problemas emocionales o disciplinarios, o pueden ignorarse por completo en niños callados y de buena conducta, lo que puede demorar el diagnóstico. Los adultos con TDAH no diagnosticado pueden tener antecedentes de rendimiento académico deficiente, problemas en el trabajo, o relaciones personales difíciles o fallidas.

Los síntomas de TDAH pueden cambiar con el tiempo, conforme la persona envejece. En los niños pequeños con TDAH, la hiperactividad-impulsividad es el síntoma más predominante. Cuando el niño llega a la escuela primaria, el síntoma de falta de atención puede volverse más notorio y hacer que el niño tenga problemas académicos. En la adolescencia, la hiperactividad parece reducirse y puede presentarse con más frecuencia en forma de sentimientos de inquietud y movimientos constantes, pero la falta de atención y la impulsividad pueden continuar. Muchos adolescentes con TDAH también tienen problemas en sus relaciones y conductas antisociales. La falta de atención, la inquietud y la impulsividad tienden a persistir en la edad adulta.

Factores de riesgo

Los científicos no están seguros de qué causa el TDAH. Como en la mayoría de las enfermedades, cierta cantidad de factores pueden contribuir al TDAH, tales como:

- Genes
- Fumar cigarrillos o consumir alcohol o drogas durante el embarazo
- Exposición a toxinas ambientales durante el embarazo
- Exposición a toxinas ambientales, como altos niveles de plomo, a una edad temprana
- Bajo peso al nacer
- Lesiones cerebrales

El TDAH es más común en varones que en mujeres, y las mujeres con TDAH tienen más probabilidades de tener principalmente problemas de falta de atención. Otros trastornos, como discapacidades del aprendizaje, trastornos de ansiedad, trastornos de la conducta, depresión y abuso de sustancias son comunes en las personas con TDAH.

Tratamientos y terapias

Aunque no hay cura para el TDAH, los tratamientos que hay disponibles pueden ayudar a reducir los síntomas y mejorar el funcionamiento. Los tratamientos incluyen medicamentos, psicoterapia, preparación o entrenamiento, o una combinación de tratamientos.

Medicamentos

Para muchas personas, los medicamentos para el TDAH reducen la hiperactividad y la impulsividad y mejoran su capacidad para concentrarse, trabajar y aprender. Los medicamentos también pueden mejorar la coordinación física. En ocasiones es necesario probar varios medicamentos y dosis distintas antes de encontrar la combinación correcta que funcione para una persona en particular. Toda persona que tome medicamentos debe ser supervisada estrecha y cuidadosamente por su médico responsable.

Estimulantes

El tipo de medicamento más común usado para tratar el TDAH se conoce como «estimulante». Aunque puede parecer inusual tratar el TDAH con un medicamento que se considera estimulante, funciona porque aumenta las sustancias químicas dopamina y norepinefrina en el cerebro, que desempeñan papeles esenciales en el razonamiento y la atención.

Bajo supervisión médica, los medicamentos estimulantes se consideran seguros. Sin embargo, existen riesgos y efectos secundarios, especialmente cuando se usan de manera incorrecta o se toman en una dosis superior a la recetada. Por ejemplo, los estimulantes pueden elevar la presión arterial y la frecuencia cardíaca y aumentar la ansiedad. Por lo tanto, una persona con otros problemas de salud, como presión arterial alta, convulsiones, enfermedad cardíaca, glaucoma, enfermedades renales o hepáticas, o un trastorno de ansiedad, deben informar a su médico antes de tomar un estimulante.

Hable con un médico si presenta alguno de estos efectos secundarios al tomar estimulantes:

- Disminución del apetito
- Problemas del sueño
- Tics (movimientos o sonidos repentinos y repetitivos)
- Cambios en la personalidad
- Aumento de la ansiedad e irritabilidad
- Dolores estomacales
- Dolores de cabeza

No estimulantes

Algunos otros medicamentos para el TDAH son no estimulantes. Estos medicamentos tardan más que los estimulantes para empezar a funcionar, pero también pueden mejorar la concentración, la atención y la impulsividad en una persona con TDAH. Los médicos pueden recetar un no estimulante: cuando la persona tiene efectos secundarios molestos con los estimulantes; cuando un estimulante no fue efectivo; o en combinación con un estimulante para aumentar la eficacia.

Aunque no han sido aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. (por sus siglas en inglés, FDA) específicamente para el tratamiento del TDAH, algunos antidepresivos a veces se usan solos o en combinación con un estimulante para tratar el TDAH. Los antidepresivos pueden ayudar con todos los síntomas del TDAH y pueden ser recetados si un paciente presenta efectos secundarios molestos con los estimulantes. Los antidepresivos pueden ser útiles en combinación con estimulantes si un paciente también presenta otro trastorno, como un trastorno de ansiedad, depresión, u otro trastorno del estado de ánimo. Los médicos y pacientes pueden colaborar para encontrar el mejor medicamento, dosis o combinación de medicamentos.

Psicoterapia

Añadir la psicoterapia al tratamiento para TDAH puede ayudar a los pacientes y a sus familias a afrontar mejor sus problemas cotidianos.

Terapia conductual

La terapia conductual es un tipo de psicoterapia que busca ayudar a la persona a cambiar su conducta. Puede involucrar asistencia práctica, como ayuda para organizar tareas o terminar tareas escolares, o trabajar con eventos emocionalmente difíciles. La terapia conductual también le enseña a la persona a:

- **Vigilar su propia conducta**
- **Elogiarse o recompensarse a sí misma por actuar de la manera deseada, como controlar la ira o pensar antes de actuar**

Los padres, maestros y familiares también pueden dar retroalimentación positiva o negativa a ciertas conductas y ayudar a establecer reglas claras, listas de tareas y otras rutinas estructuradas para ayudar a una persona a controlar su conducta. Los terapeutas también pueden enseñar a los niños habilidades sociales, como esperar su turno, compartir juguetes, pedir ayuda o responder a las burlas. Aprender a leer expresiones faciales y tonos de voz de otras personas, y cómo responder apropiadamente, también puede ser parte del entrenamiento en habilidades sociales.

Terapia cognitivo conductual

La terapia cognitivo conductual también puede enseñarle a una persona técnicas de conciencia plena o meditación. La persona aprende a estar consciente y a aceptar sus propios pensamientos y sentimientos para mejorar su concentración y capacidad de enfoque. El terapeuta también anima a la persona con TDAH a ajustarse a los cambios en la vida causados por el tratamiento, como pensar antes de actuar, o resistir el impulso de tomar riesgos innecesarios.

La terapia familiar y conyugal puede ayudar a los familiares y cónyuges a encontrar mejores maneras de manejar conductas perturbadoras, a fomentar cambios en la conducta, y a mejorar las interacciones con el paciente.

Aprendizaje y entrenamiento

Los niños y adultos con TDAH necesitan orientación y comprensión de sus padres, familiares y maestros para alcanzar todo su potencial y tener éxito. En el caso de los niños en edad escolar, la familia puede haber acumulado frustración, culpa y enojo antes de que el niño sea diagnosticado. Los padres e hijos pueden necesitar ayuda especializada para superar los sentimientos negativos. Los profesionales de la salud mental pueden enseñar a los padres sobre el TDAH y cómo afecta a una familia. También pueden ayudar al niño y a sus padres a desarrollar nuevas habilidades, actitudes y maneras de relacionarse entre sí.

Entrenamiento en habilidades de crianza (entrenamiento conductual para padres)

El entrenamiento en habilidades de crianza (entrenamiento conductual para padres) enseña a los padres las habilidades que necesitan para fomentar y recompensar las conductas positivas en sus hijos. Ayuda a los padres a aprender a usar un sistema de recompensas y consecuencias para cambiar la conducta de un niño. Se enseña a los padres a dar retroalimentación positiva e inmediata a las conductas que quieren fomentar, e ignorar o redireccionar las conductas que quieren desalentar. También pueden aprender a estructurar situaciones de maneras que apoyen las conductas deseadas.

Técnicas de manejo del estrés

Las técnicas de manejo del estrés pueden beneficiar a los padres de niños con TDAH al aumentar su capacidad para lidiar con la frustración, para que puedan responder con calma a la conducta de su hijo.

Grupos de apoyo

Los grupos de apoyo pueden ayudar a los padres y las familias a relacionarse con otros que tengan problemas e inquietudes similares. Los grupos suelen reunirse con regularidad para compartir frustraciones y éxitos, para intercambiar información sobre especialistas y estrategias recomendadas, y para hablar con expertos.

Consejos para ayudar a los niños y adultos con TDAH a organizarse

Para niños

Los padres y maestros pueden ayudar a los niños con TDAH a mantenerse organizados y seguir instrucciones usando herramientas tales como:

- Mantener una rutina y un horario. Mantener la misma rutina todos los días, desde que se despierta hasta que se va a la cama. Incluir horas para hacer tarea, jugar al aire libre y hacer actividades en interiores. Poner el horario en el refrigerador o en un tablero de mensajes en la cocina. Escribir los cambios en el horario con tanta anticipación como sea posible.
- Organizar los artículos de uso cotidiano. Tener un lugar para cada cosa, y mantener cada cosa en su lugar. Esto incluye ropa, mochilas y juguetes.
- Usar organizadores para tareas y libretas. Usar organizadores para útiles escolares. Enfatizar a su hijo la importancia de anotar las tareas y de traer a casa los libros que necesitará.
- Ser claro y congruente. Los niños con TDAH necesitan reglas constantes que puedan entender y cumplir.
- Elogiar y recompensar cuando se cumplen las reglas. Los niños con TDAH a menudo reciben y esperan críticas. Esté atento a la buena conducta, y elógiela.

Para adultos

Un terapeuta profesional puede ayudar a un adulto con TDAH a aprender a organizar su vida usando herramientas tales como:

- Mantener rutinas
- Hacer listas de diferentes tareas y actividades
- Usar un calendario para programar eventos
- Usar notas como recordatorios
- Asignar un lugar especial para las llaves, las facturas y los documentos
- Separar las tareas grandes en pasos pequeños mas manejables, para que completar una parte de la tarea genere una sensación de logro.

Cómo encontrar ayuda

Directorio del Programa de Salud Mental del Estado de New York

El Directorio del Programa de Salud Mental proporciona información sobre todos los programas del Estado de New York que son operados, autorizados o financiados por la Oficina de Salud Mental del Estado (por sus siglas en inglés, OMH). Este sitio incluye tres opciones de búsqueda: Búsqueda básica, búsqueda avanzada y directorio completo. Las definiciones de todos los programas están disponibles en la pestaña Support (Ayuda), junto con la ayuda del directorio y la información sobre la recolección de datos del programa. Encuentre servicios cerca de usted en: Aplicación móvil «Find a Program» en omh.ny.gov

Localizador de programas para tratamiento de salud mental

La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (por sus siglas en inglés, SAMHSA) ofrece este recurso en línea para encontrar instituciones y programas de tratamiento de salud mental. La sección del localizador de tratamientos de salud mental del Localizador de Servicios de Tratamiento de Salud Conductual muestra las instituciones que brindan servicios de salud mental a personas con enfermedades mentales. Encuentre una institución en su estado en <https://findtreatment.samhsa.gov/>

Para obtener ayuda inmediata

Si se encuentra en crisis

Llame sin costo a la Línea Nacional para la Prevención del Suicidio al **1-800-273-TALK (8255)**, disponible **24 horas al día, 7 días a la semana**. El servicio está disponible para todos. Todas las llamadas son confidenciales. El número TTY es el 1-800-799-4TTY (4889).

Si está pensando en causarse daño o tiene pensamientos suicidas:

- Hable de inmediato con alguien que pueda ayudarle
- Llame a su profesional acreditado de la salud mental si ya está consultando a uno
- Llame a su médico
- Acuda al departamento de emergencias del hospital más cercano

Si un ser querido está pensando en el suicidio:

- No lo deje solo
- Trate de llevarlo inmediatamente al médico o a la sala de emergencia del hospital más cercano para obtener ayuda, o llame al 911.
- Elimine el acceso a armas de fuego y otros medios potenciales de suicidio, incluyendo medicamentos

La Oficina de Salud Mental del Estado de New York agradece al Instituto Nacional de Salud Mental por proporcionar la información contenida en este folleto.

Julio de 2018

Si tiene preguntas o quejas sobre los servicios de salud mental en cualquier parte del Estado de New York, comuníquese con:

Oficina de Salud Mental del
Estado de New York
Relaciones con Clientes
44 Holland Avenue
Albany, NY 12229

(800) 597-8481 (sin costo)

Para obtener información sobre los servicios de salud mental en su comunidad, comuníquese con la oficina regional de la Oficina de Salud Mental del Estado de New York más cercana a usted:

Oficina para New York Oeste
737 Delaware Avenue, Suite 200
Buffalo, NY 14209
(716) 885-4219

Oficina para New York Central
545 Cedar Street, 2nd Floor
Syracuse, NY 13210-2319
(315) 426-3930

Oficina para Hudson River
10 Ross Circle, Suite 5N
Poughkeepsie, NY 12601
(845) 454-8229

Oficina para Long Island
998 Crooked Hill Road
Building #45-3
West Brentwood, NY 11717-1087
(631) 761-2886

Oficina para la Ciudad de New York
330 Fifth Avenue, 9th Floor
New York, NY 10001-3101
(212) 330-1650



Office of
Mental Health

¿En crisis?

Tenemos tiempo para escuchar.

**Envíe el mensaje de
texto Got5 al 741741**

**Línea Nacional para la
Prevención del Suicidio**

1-800-273-TALK (8255)

Disponibles 24 horas al día, 7 días a la
semana (sin costo)

El servicio está disponible para todos.
Todas las llamadas son confidenciales.

El número TTY es:

1-800-799-4TTY (4889)

Conéctese con la OMH



www.facebook.com/nysomh



[@nysomh](http://www.twitter.com/nysomh)



www.youtube.com/user/nysomh



Para obtener más información sobre esta publicación, comuníquese a:

NYS OMH Community Outreach and
Public Education Office
44 Holland Avenue
Albany, NY 12229
(800) 597-8481 (sin costo)
www.omh.ny.gov