



¿Qué es el TDAH?

El TDAH (**Trastorno por déficit de atención / hiperactividad**) es un trastorno que afecta la capacidad de una persona para prestar atención y controlar comportamientos impulsivos. Como su nombre indica, los síntomas del TDAH se organizan en dos categorías: *falta de atención e hiperactividad / impulsividad*.

|  Falta de atención |  Hiperactividad / impulsividad |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">✓ Tiene dificultad para mantenerse enfocado✓ Olvidadizo de deberes✓ Pasa por alto los pequeños detalles / comete errores imprudentes✓ Evita tareas mentalmente exigentes✓ Parece que no escucha cuando se le habla✓ A menudo pierde cosas | <ul style="list-style-type: none">✓ Constantemente en movimiento✓ Tiene dificultad para sentarse✓ Excesivamente comunicativo✓ A menudo inquieto, juega con sus dedos e inquieto cuando sentado✓ Tiene dificultad con deberes silenciosos✓ A menudo habla fuera de turno / interrumpe |

Nota: Todo el mundo ocasionalmente experimentará síntomas similares a los del TDAH. Todos nos olvidamos de las cosas, y a veces el trabajo es simplemente aburrido. Eso es normal. Cuando un profesional diagnostica el TDAH, ellos también deben considerar la intensidad, frecuencia y consecuencias de los síntomas.

¿Cómo es el TDAH?

Durante la **niñez**, el TDAH puede ser malinterpretado como intencionalmente "mal" comportamiento. Los niños con TDAH luchan por prestar atención durante la escuela, y con frecuencia se meten en problemas para hablar o salir de sus sillas. A menudo, incluso los compañeros se frustran por estos comportamientos, que pueden conducir al aislamiento.

Durante la edad **adulta**, el TDAH puede dañar las carreras, las relaciones y el autoestima. Los síntomas de falta de atención pueden llevar a olvidar responsabilidades, mala organización y dificultad para completar los deberes. Los síntomas de hiperactividad se manifiestan como búsqueda de emociones fuertes, una alta necesidad de estimulación y la toma de decisiones impulsivas.



Base biológica

El TDAH no fue creado para servir como una excusa para el mal comportamiento. Al contrario, sabemos que el TDAH tiene una base biológica muy real. Las personas con TDAH tienen diferencias estructurales en sus cerebros, sobre todo en un área que es responsable del control de los impulsos.

También sabemos que la genética juega un papel: Una persona es mucho más propensa a desarrollar TDAH si sus padres tienen el trastorno. Algunos factores ambientales también juegan un papel, pero en menor grado que la herencia.

Tratamiento

Aunque no hay cura, tanto los niños como los adultos pueden aprender a manejar sus síntomas con medicamentos y psicoterapia. Además, algunos niños simplemente superarán el TDAH con el tiempo.

|  Psicoterapia |  Medicamento |
|---|---|
| La terapia para el TDAH normalmente se centra en la identificación de fortalezas y debilidades, desarrollo de habilidades y educación sobre maneras de reducir la intensidad de los síntomas. Es invaluable trabajar con un terapeuta y aprender habilidades de afrontamiento <i>personalizadas</i> . | Aunque el medicamento no puede curar TDAH, un tratamiento eficaz puede ayudar a niños y a adultos con el control de los síntomas. Los medicamentos más comunes para el TDAH son los <i>estimulantes</i> . |