

ADHD en los adultos

¿Qué es ADHD?

ADHD significa trastorno por **déficit de atención con hiperactividad**. El ADHD es un trastorno biológico que afecta el funcionamiento del cerebro. Si bien no existe una cura para el ADHD, existen tratamientos y estrategias para controlar sus síntomas y gozar de una vida más satisfactoria y exitosa.

Las personas que tienen ADHD suelen tener problemas para prestar atención, sentarse quietas y controlar su comportamiento. Los síntomas comienzan en la infancia y suelen continuar hasta la edad adulta. El ADHD puede afectar algunos ámbitos de la vida más que otros. Si no se recibe tratamiento, puede hacer que usted pierda su trabajo, deje la escuela o capacitación, o tenga problemas en sus relaciones.

¿Cuáles son los síntomas del ADHD en los adultos?

El ADHD puede ser un poco diferente en los adultos que en los niños y puede ser diferente de una persona a otra. Si bien no todas las personas se enfrentan a estos desafíos, los adultos con ADHD a menudo se enfrentan a lo siguiente:

- Postergan las cosas y no comienzan o terminan las tareas a tiempo
- Evitan o les desagradan las tareas que requieren más concentración
- Apresuran el trabajo cometiendo errores por descuido y por no notan los detalles
- Pierden u olvidan cosas con frecuencia
- Llegan tarde, toman largos descansos y no asisten a las reuniones
- No pueden planear y organizar las tareas y las actividades
- Tienen dificultad para permanecer sentado por mucho tiempo, se sienten físicamente inquietos y golpetean los dedos o los pies



¿Qué debo hacer ahora?

- 1** Hable con su médico acerca de si debería o no probar con medicamentos para el ADHD para ayudar a controlar sus síntomas.
- 2** Considere la opción de asistir a una clase o unirse a un grupo de apoyo (consulte la **página 3** para conocer los recursos).
- 3** Averigüe si su seguro médico cubrirá la orientación relacionada con el ADHD.
- 4** Cree un plan para manejar su ADHD (consulte la **página 4**).

- Dicen o hacen cosas sin pensar
- Ignoran el peligro o se distraen, aumentando el riesgo al conducir
- Hablan mucho, interrumpen a otros a menudo, o no escuchan cuando alguien les habla
- Se frustran o pierden los estribos con facilidad
- Tienen dificultades para solucionar problemas en sus relaciones personales

Muchos adultos tienen síntomas como estos de vez en cuando, sin embargo, si usted tiene ADHD, estos son más graves o suceden con regularidad.

¿Cómo se diagnostica el ADHD?

Para diagnosticar el ADHD, su proveedor de atención médica deberá tener un panorama completo de sus síntomas y cómo afectan su vida, además, deberá revisar si usted presenta otras condiciones médicas que a veces aparecen con el ADHD. Este proceso por lo general incluye:

- Llenar formularios y responder preguntas sobre sus síntomas durante la entrevista, incluso recuerdos de su infancia.
- Hablar con alguien cercano a usted (cónyuge o pareja, familiar o amigo cercano) para obtener información clave sobre sus síntomas que tal vez usted desconozca.
- Verificar si tiene por lo menos 5 de los síntomas indicados para un tipo particular de ADHD.
- Determinar si los síntomas de su ADHD tienen un impacto negativo considerable (también llamada deficiencia) en al menos 2 áreas de la vida, como en el trabajo, en la escuela, en la familia o en las relaciones de pareja. Es posible que su proveedor de atención médica le pida ver las evaluaciones laborales o el boletín de calificaciones, si estos ayudan a mostrar el efecto del ADHD en su trabajo o en la escuela.
- Verificar si presenta otras condiciones médicas que tienen síntomas similares, como depresión, trastorno bipolar, problemas de tiroides, ansiedad, trastorno por abuso de sustancias o problemas de aprendizaje. A veces es importante tratar otros problemas antes de tratar el ADHD.

¿Cómo se trata el ADHD?

Por lo general, el ADHD se trata y se controla con medicamentos, asesoramiento, orientación y coordinación de la atención.

Medicamentos

Los medicamentos solos no controlan el ADHD, pero pueden ser parte de una solución general. Los medicamentos para el ADHD pueden ayudar al cerebro a procesar mejor la información para que usted pueda construir nuevas habilidades de atención y organización.

Los medicamentos para el ADHD afectan la dopamina o la norepinefrina, sustancias químicas que ayudan a las células del cerebro a comunicarse entre sí.

Preguntas para mi médico sobre los medicamentos para el ADHD

1 ¿Qué estoy tomando y por qué?

2 ¿Cuándo se supone que debo tomar esto?

3 ¿Puedo dejar de tomar esto en algún momento?

4 ¿Debería tomar más si creo que no está funcionando?

Existen 3 tipos de medicamentos para el ADHD:

- 1 Los medicamentos estimulantes** se recetan con frecuencia como primera opción debido a que han demostrado ser los más eficaces. Entre los ejemplos están las **anfetaminas** (Adderall o Vyvanse) y el **metilfenidato** (Concerta). Los estimulantes presentan un peligro de abuso o adicción. Son “sustancias controladas” que están cubiertas por leyes especiales. Su médico comprobará si existe una historia de abuso de sustancias y vigilará la medicación para su seguridad. (Nota: vender o compartir sustancias controladas es ilegal.)
- 2 Los antidepresivos** que afectan la norepinefrina son la desipramina (Norpramine), el bupropión (Wellbutrin) y la venlafaxina (Effexor).
- 3 Otros medicamentos no estimulantes** como atomoxetina (Strattera) y la guanfacina (Intuniv). La guanfacina es un medicamento para la presión arterial que ha demostrado mejorar los síntomas del ADHD. Ambos medicamentos son aprobados por la FDA para el tratamiento de adultos con ADHD.

Para todos los medicamentos para el ADHD, asegúrese de lo siguiente:

- Siga las indicaciones de su médico.
- No comparta su medicamento con nadie.
- Hable con su médico sobre cómo manejar sus efectos secundarios (como náuseas, insomnio, ansiedad, pérdida de apetito, cambios en la presión arterial o un latido del corazón más rápido).

Educación

Aprender a controlar los síntomas es la clave del éxito cuando se tiene ADHD. Para obtener educación y apoyo, su médico puede remitirle a una clase o grupo de apoyo, como los patrocinados por:

- CHADD (Niños y Adultos con ADHD): www.chadd.org
- NAMI (Alianza Nacional de Enfermedades Mentales) de Utah: www.namiut.org

Orientación

Su médico puede remitirle a un especialista en salud mental para ayudarle a mejorar sus habilidades. El especialista también puede ayudarles a usted y a sus seres queridos a resolver los problemas que puedan haber surgido como consecuencia de los síntomas de su ADHD. (Asegúrese de averiguar si el plan de su seguro médico cubrirá la orientación).

Coordinación de la atención

Muchas clínicas de atención primaria tienen un Gerente de atención o Defensor de la salud para ayudar a coordinar su atención entre su proveedor de atención primaria, especialistas y otros recursos (como las clases o grupos de apoyo). Esta persona puede ayudar a hacer que todo sea más fácil, y usted tendrá mejores resultados sin importar qué problemas de salud se estén tratando (incluyendo al ADHD).

Recursos

Libros

- Driven to Distraction: Recognizing and Coping with Attention Deficit Disorder. Edward Hallowell and John Ratey. Touchstone 2011.
- More Attention, Less Deficit: Success Strategies for Adults with ADHD. Ari Tuckman. Specialty Press/A.D.D. Warehouse 2009.
- Taking Charge of Adult ADHD. Russell Barkley. Guilford Press 2010.

Mi plan para manejar mi ADHD:

Compre una agenda.

- Elija una agenda que tenga todo lo que usted necesita para organizarse. Ya sea una agenda de papel o una aplicación de teléfono, asegúrese de que tenga un calendario, listas de tareas y un lugar para anotar información de referencia (números telefónicos, etc.).
- Empiece a usar su agenda poco a poco. Añada toda su información de la libreta de direcciones. A continuación, trate de usar el calendario todos los días durante un tiempo. Después, añada listas de tareas pendientes.
- Establezca una sesión diaria de planificación con usted mismo. Vea lo que está por venir ese día y decida qué tareas son las más importantes en su lista de tareas pendientes.
- Revise su agenda con frecuencia. Lleve su agenda a todas partes. Puede que tenga que recordarse revisarla o utilizarla, o pedir a alguien que le recuerde.

Organice su espacio.

Una oficina u hogar organizado puede ayudarle a evitar las distracciones y los sentimientos desbordados que puede crear un espacio desordenado. Siga los siguientes consejos:

- **Pídale a alguien que le ayude durante la limpieza inicial.** Tener un compañero puede facilitar la tarea.
- **Organice un área a la vez.** Divida cada habitación en secciones pequeñas. Primero trabaje en el tramo más fácil.
- **Ocúpese de los artículos uno a la vez.** Decida si cada artículo está donde le corresponde, si debe estar en otro lugar o si no está seguro. Si no está seguro, ponga el artículo en una caja y guárdelo durante un par de semanas.
- **Trabaje en sesiones cortas.** Encárguese de una sola área en cada sesión. Después de media hora a una hora, termine por ese día y dese un premio.
- **Trabaje en la organización de forma regular.** Sea paciente consigo mismo, pero sea persistente. No olvide premiarse durante todo el proceso.

Use trucos en el trabajo que le ayuden a enfocarse.

- **De ser posible, busque un trabajo en donde esté activo.** Muchas personas con ADHD disfrutan de un trabajo que es físicamente activo. Piense en conseguir un trabajo más activo si usted trabaja en una oficina y le es posible hacer el cambio.
 - **Divida cada tarea en pasos pequeños.** Tache uno cada vez que lo termine.
 - **Divida su trabajo en sesiones cortas, más o menos 30 minutos cada vez.** Durante cada sesión, evite todas las distracciones y concéntrese en una sola tarea. Después de 25 a 30 minutos tome un breve descanso y camine un poco. A continuación, repita el proceso.
- ### En sus relaciones personales oriente y escuche.
- **Ayude a los demás a entender su ADHD.** Mientras que el ADHD no es un dolor de garganta, puede ser “contagioso” en la forma en que afecta a todos en una relación. Explique cómo le afecta a usted el ADHD. Hable sobre cómo podría afectar la relación.
 - **Escuche la opinión de los demás, sobre todo en situaciones de conflicto.** Deténgase, respire, y pregúntele a otros lo que piensan.
 - **Consulte con su sistema de apoyo con frecuencia.** Sus seres queridos pueden aconsejarlo bien si usted se enfrenta a problemas o decisiones difíciles.