

obtener un examen físico y pruebas hechas por su doctor de cabecera para detectar condiciones médicas comunes que puedan causar síntomas similares.

¿Cuáles son los tratamientos para TDAH?

Mucha gente con TDAH encuentra que los mismos tratamientos que eran efectivos para ellos cuando eran niños también continúan siendo efectivos en su edad adulta. Para adultos que apenas empiezan con el tratamiento para TDAH, se les pudiera recomendar medicamento psiquiátrico. Todas las decisiones sobre tratamiento deberán ser discutidas con su médico, ya que los riesgos y beneficios varían de un individuo a otro.

Algunas personas elegirán ser tratadas con medicamentos estimulantes, ej., methylphenidate (Ritalin), dextroamphetamine (Dexedrine) o con sales de amfetamina (Adderall). Estos medicamentos generalmente se piensan que son “tratamientos de primera línea” y quizás efectivos en más del 50 por ciento de los individuos. Algunas personas que toman estos medicamentos encontraran que tienen problemas para dormir o pérdida del apetito. Otra gente pudiera estar en riesgo de desarrollar problemas del corazón, incluidos presión alta, arritmias o incluso embolias.

La Recuperación

Recuperación no quiere decir que la enfermedad entro en remisión completa. A través del tiempo y después de lo que para muchos puede ser un proceso largo y difícil; los individuos pueden llegar a un acuerdo con su enfermedad, primero aprendiendo de ella y luego aceptándola y después siguiendo adelante.

Esto incluye aprender mecanismos de como sobrellevarla, creyendo en sí mismos como individuos, aprendiendo de sus fortalezas, así como de sus limitaciones, y llegando a darse cuenta de que ellos tienen la capacidad de encontrar un propósito y gozo en sus vidas a pesar de su enfermedad.

¡LA RECUPERACION ES POSIBLE!

DEMUESTRE SU APOYO. USE EL LISTON PLATEADO.



- Ayude a romper las barreras al tratamiento y apoyo.
- Ayude a reducir el estigma-hable sobre esto!



**BUSQUE AYUDA.
ENCUENTRE ESPERANZA.**

La enfermedad mental afecta 1 de cada 5 personas. Nosotros proveemos recursos y apoyo a todos aquellos afectados por la enfermedad mental.

**NAMI DEL SUR DE ARIZONA DEPENDE DE USTED.
HAY VARIAS FORMAS DE AYUDAR.
HAGASE MIEMBRO, VOLUNTARIO, O DONE.**

NAMI del Sur de Arizona
6122 E. 22nd St.
Tucson, AZ 85711
520-622-5582
NAMIsa@NAMIsa.org

LINEA DE CRISIS PARA LA COMUNIDAD:
520-622-6000 or 1-866-495-6735

NAMIsa.org



Revisado Junio 2020

TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD

Información de educación y apoyo local proveído por:



¿Qué es el trastorno por déficit de atención con hiperactividad TDAH?

El trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) se caracteriza por falta de atención, hiperactividad e impulsividad. Es el trastorno del comportamiento que más se diagnostica en la infancia y se calcula que afecta de un 3% a un 5% de los niños en edad escolar.

Aunque generalmente el TDAH se diagnostica durante la infancia, no es un trastorno que afecte sólo a los niños - muchas veces se prolonga hasta la adolescencia y a etapas posteriores. Frecuentemente no se diagnostica hasta muchos años después.

¿Cuáles son los síntomas del TDAH?

A decir verdad, existen tres tipos de TDAH, cada uno con síntomas diferentes: en el primero predomina la falta de atención; en el segundo predomina el aspecto hiperactivo-impulsivo y el tercero es una combinación de los anteriores. Las personas con TDAH en el que predomina la falta de atención frecuentemente:

- ◆ Tienen dificultad para poner atención a los detalles o cometen errores torpes en los deberes de la escuela, trabajo y otras actividades
- ◆ Tienen dificultad para fijar su atención en las labores o las actividades de recreación que están haciendo

- ◆ Parecen no escuchar cuando se les habla directamente
- ◆ No siguen instrucciones y no terminan los deberes de la escuela o del trabajo ni sus actividades
- ◆ Tienen dificultad para organizar tareas y actividades
- ◆ Evitan, les disgusta o se niegan a participar en tareas que exigen un esfuerzo mental prolongado
- ◆ Pierden cosas que son necesarias para realizar tareas o actividades
- ◆ Se distraen fácilmente con estímulos externos
- ◆ Son olvidadizos en sus actividades diarias

Las personas con TDAH en el que predomina el aspecto hiperactivo-impulsivo frecuentemente:

- ◆ Juguetean con las manos o los pies o no se quedan quietos en su asiento
- ◆ Se levantan de su asiento cuando la situación exige que se queden sentados
- ◆ Se mueven excesivamente o se sienten inquietos en situaciones en las que esto no es lo adecuado
- ◆ Tienen dificultad para realizar actividades de recreación calladamente
- ◆ Están siempre en movimiento o actúan como si tuvieran un motor
- ◆ Hablan excesivamente
- ◆ Responden impulsivamente antes que

se termine de formular la pregunta

- ◆ Tienen dificultad para esperar su turno
- ◆ Interrumpen o molestan a los demás
- ◆ Las personas con TDAH de tipo combinado, el tipo más común de TDAH, padecen de una combinación entre los síntomas de déficit de atención, hiperactividad e impulsividad.

También es importante resaltar que el TDAH es una condición que a menudo coexiste con otras condiciones y la gente con TDAH experimenta sus síntomas en diferentes escenarios (ej., académico, laboral, social u obligaciones familiares) Por ejemplo, un joven que tiene dificultades para poner atención en sus clases de la universidad y que también batalla para completar sus responsabilidades en el trabajo sería más un clásico ejemplo de un individuo con TDAH, que una persona mayor que nomás describe un problema aislado de concentración durante una conversación con su pareja.

¿Qué causa el TDAH y como se diagnostica?

Los científicos no han podido aislar ni un solo gene que les pueda indicar que sea el causante del TDAH, pero estudios científicos sugieren que la gente con TDAH pudiera tener problema con los químicos en el cerebro que controlan los niveles de vigilancia y atención (catecolaminas).

No hay una prueba específica (ej., de sangre o rayos x) que pueda diagnosticar a una persona con TDAH. En su lugar el diagnostico

de TDAH es hecho por un profesional de la salud que se basa en una evaluación clínica que incluye un historial formal y otra información; tales como records académicos, pruebas psicológicas y platicas con los padres u otros seres queridos. La mayoría de los adultos con TDAH ya habrán sido diagnosticados—y quizás tratados por esta condición—durante su niñez. Para los adultos que estén preocupados de que pudieran tener TDAH, el primer paso es contactar a un profesional de la salud mental para poner una cita y por medio de una evaluación en persona pueda evaluar sus síntomas.

Una evaluación psiquiátrica apropiada puede ser crucial. Cuando un adulto, especialmente aquellos sin un historial previo de TDAH, empiezan a experimentar nuevos síntomas, empeoramiento o dificultad para enfocarse, pudieran estar experimentando síntomas de una condición médica en lugar de TDHA. Estas condiciones podrían incluir depresión, ansiedad o abuso de sustancias (ej., marihuana o alcohol). Condiciones médicas como enfermedades de la tiroides, convulsiones o embolias-pueden imitar algunos de los síntomas asociados con TDAH.

Por lo tanto, adicionalmente a tener una evaluación psiquiátrica, cualquier adulto con síntomas de TDAH nuevos deberá