

El trastorno de déficit de atención con hiperactividad en adultos:

4 cosas que usted debe saber

Del INSTITUTO NACIONAL de la SALUD MENTAL

1 Los adultos pueden tener el trastorno de déficit de atención con hiperactividad.

El trastorno de déficit de atención con hiperactividad (ADHD, por sus siglas en inglés) se caracteriza por un patrón persistente de falta de atención o de hiperactividad e impulsividad o una combinación de estas características, que dificulta el funcionamiento en al menos dos áreas de la vida, como el hogar, la escuela o el trabajo.

Los adultos con este trastorno pueden tener los siguientes tipos de síntomas:

- ▶ **Falta de atención.** Dificultad para prestar atención, mantenerse concentrado en una tarea o ser organizado.
- ▶ **Hiperactividad.** Actividad o inquietud excesivas, incluso en momentos inadecuados, y dificultad para participar en actividades tranquilas.
- ▶ **Impulsividad.** Actuar sin pensar o tener problemas de autocontrol.

Según los síntomas, a una persona se le puede diagnosticar uno de los tres tipos del trastorno de déficit de atención con hiperactividad: predominantemente inatento, predominantemente hiperactivo e impulsivo, o bien, una combinación de ambos tipos.

A menudo, los adultos con trastorno de déficit de atención con hiperactividad tienen un historial de bajo rendimiento académico, problemas laborales o relaciones tensas. Puede resultarles difícil mantenerse organizados, conservar un trabajo, acudir a citas, realizar tareas diarias o finalizar proyectos grandes. También, pueden estar inquietos, intentar hacer varias cosas a la vez, o participar en conductas riesgosas o impulsivas.

Se considera que el trastorno de déficit de atención con hiperactividad es un trastorno del desarrollo, ya que los síntomas deben comenzar en la infancia, pero muchos adultos también lo tienen.

2 Los síntomas del trastorno de déficit de atención con hiperactividad pueden causar problemas en la vida diaria.

El trastorno de déficit de atención con hiperactividad pueden interferir con el funcionamiento diario. En los adultos, los síntomas pueden causar:

- ▶ dificultad para prestar atención y tendencia a distraerse con frecuencia;
- ▶ desorganización y postergación de tareas o decisiones;
- ▶ manejo inadecuado del tiempo y mala planificación u organización;
- ▶ problemas para recordar las tareas diarias;
- ▶ pérdida frecuente de objetos o propensión a olvidarse de las actividades;
- ▶ tendencia a interrumpir a los demás con frecuencia o a hablar mucho;
- ▶ problemas para concentrarse en tareas grandes o para realizar varias tareas a la vez;
- ▶ dificultad para seguir instrucciones o terminar proyectos;
- ▶ problemas para permanecer sentado durante períodos prolongados y tendencia a moverse o inquietarse a menudo;
- ▶ sensación de inquietud y necesidad constante de estar activo o estimulado;
- ▶ elección de recompensas inmediatas, en lugar de recompensas o consecuencias futuras.

Muchas personas con el trastorno de déficit de atención con hiperactividad muestran algunos de estos comportamientos en algún momento. Sin embargo, en el caso de otros adultos con el trastorno, estas conductas son más graves, frecuentes y persistentes, interfieren en la vida diaria, se presentan en diversas situaciones y duran al menos seis meses.

A menudo, el trastorno de déficit de atención con hiperactividad coexiste con otros trastornos mentales y puede dificultar su tratamiento. En especial, los problemas de sueño son frecuentes y afectan hasta el 70% de los adultos con este trastorno.

En muchas personas con el trastorno de déficit de atención con hiperactividad, los síntomas continúan hasta la edad adulta, pero pueden cambiar con la edad. Por ejemplo, los síntomas de falta de atención suelen persistir a medida que las personas envejecen, pero es más probable que la hiperactividad y la impulsividad disminuyan. Obtenga más información sobre los síntomas y los tipos de este trastorno en www.nimh.nih.gov/ADHDspanol.

3

El trastorno de déficit de atención con hiperactividad se diagnostica de forma diferente en los niños y los adultos.

El trastorno de déficit de atención con hiperactividad se puede diagnosticar en la infancia o en la edad adulta. Sin embargo, los adultos deben haber mostrado síntomas mucho antes, es decir, antes de los 12 años.

La principal diferencia entre diagnosticar el trastorno de déficit de atención con hiperactividad en los niños y los adultos es la cantidad de síntomas. Los adultos o los adolescentes mayores de 16 años deben mostrar cinco (en lugar de seis) síntomas de falta de atención o hiperactividad e impulsividad.

¿Cómo puede saber un médico si tuvo síntomas del trastorno de déficit de atención con hiperactividad cuando era niño?

El diagnóstico del trastorno de déficit de atención con hiperactividad en la edad adulta es complicado, por lo que se debe haber tenido síntomas antes de los 12 años. Por este motivo, el diagnóstico depende en gran medida de informes de conductas anteriores.

Para ayudar a diagnosticar el trastorno de déficit de atención con hiperactividad, un médico de atención primaria o un profesional de la salud mental puede pedir hablar con personas que lo conozcan bien, como su pareja, familiares y amigos, para conocer sobre su comportamiento en diferentes situaciones y durante la infancia. Ellos pueden consultar los informes escolares u otros registros de la infancia.

Un proveedor de atención médica también hablará con usted y puede pedirle que haga lo siguiente:

- ▶ Finalizar entrevistas clínicas, escalas de calificación de conducta o listas de verificación de síntomas para determinar si cumple con los criterios para un diagnóstico de trastorno de déficit de atención con hiperactividad.
- ▶ Realizar pruebas psicológicas que examinen los procesos cognitivos, como la memoria, la planificación, la toma de decisiones, el razonamiento y el pensamiento, para identificar fortalezas y desafíos, así como posibles problemas de aprendizaje.
- ▶ Informarle sobre su estado de ánimo, y sus afecciones médicas actuales y pasadas, para descartar diagnósticos alternativos y establecer un plan de tratamiento general.

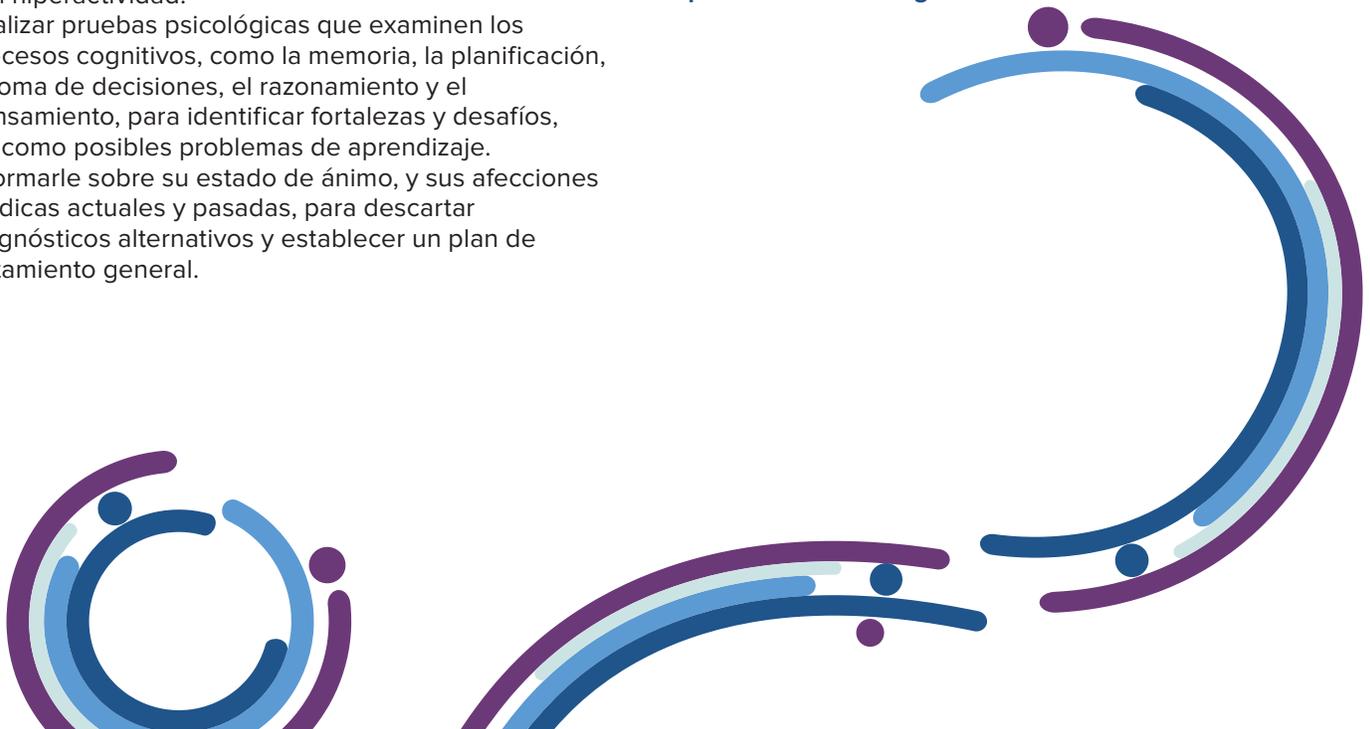
¿Por qué no me diagnosticaron el trastorno de déficit de atención con hiperactividad antes?

Existen muchas razones por las que a una persona no se le diagnosticó el trastorno por déficit de atención con hiperactividad hasta en la edad adulta. Por ejemplo, es posible que sus maestros y padres no hayan reconocido el trastorno o tal vez le ofrecieron entornos de apoyo que le ayudaron a prosperar a pesar de este trastorno. O bien, podría tener una forma más leve del trastorno de déficit de atención con hiperactividad que pudo controlarse bien hasta que usted se tuvo que enfrentar al estrés y a las exigencias de la vida adulta, sobre todo en el trabajo.

En especial, es probable que los síntomas del trastorno por déficit de atención con hiperactividad entre las niñas y las mujeres no se hayan detectado en la infancia. Las diferencias de sexo en las tasas de diagnóstico comienzan a equilibrarse en la adultez.

Nunca es tarde para buscar un diagnóstico y tratamiento para el trastorno de déficit de atención con hiperactividad y cualquier otro trastorno de salud mental que pueda ocurrir junto con este. Un tratamiento eficaz puede facilitar la vida diaria de muchos adultos y de sus familias. Encuentre algunos consejos sobre cómo hablar con su médico u otro proveedor de salud mental en www.nimh.nih.gov/consejosparahablar.

Puede obtener más información sobre cómo obtener ayuda en www.nimh.nih.gov/busqueayuda. La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés) ofrece información sobre cómo encontrar apoyo en www.samhsa.gov/encuentra-apoyo y cómo localizar servicios de salud mental en su área en <https://findtreatment.gov/es>.



4

Existen tratamientos para adultos con el trastorno de déficit de atención con hiperactividad.

El tratamiento para el trastorno de déficit de atención con hiperactividad puede reducir los síntomas y mejorar el funcionamiento. Los tratamientos más frecuentes para este trastorno en adultos son:

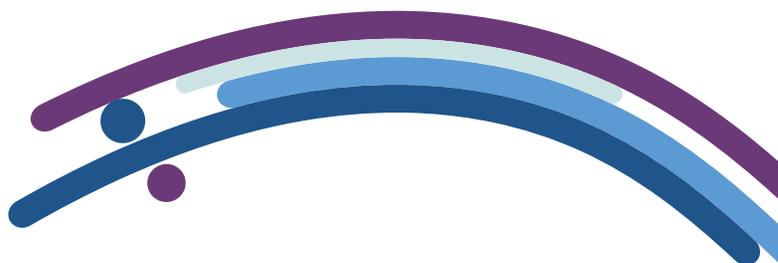
- ▶ medicamentos, generalmente estimulantes;
- ▶ psicoterapia, como la terapia conductual y la terapia cognitiva conductual.

Por lo general, un tratamiento eficaz combina varios elementos. A veces, las personas deben probar varios tratamientos antes de encontrar el que les funcione.

El Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés) tiene información sobre los estimulantes y otros medicamentos para la salud mental en www.nimh.nih.gov/medications (en inglés). Para obtener información general sobre las psicoterapias, visite www.nimh.nih.gov/psychotherapies (en inglés).

A algunos adultos puede resultarles útil recibir el apoyo de un entrenador o coach de vida profesional que les enseñe habilidades de funciones ejecutivas para mejorar su desempeño diario. Otras personas intentan hacer cambios en su estilo de vida, como agregar más ejercicio físico a su rutina diaria.

Las personas cuyos síntomas del trastorno de déficit de atención con hiperactividad generan impedimentos en el trabajo pueden reunir los requisitos necesarios para que se les efectúen ajustes razonables, según la Ley para Estadounidenses con Discapacidades (*Americans with Disabilities Act, ADA*). Puede obtener más información sobre esta ley en www.ada.gov (en inglés).



Encuentre recursos adicionales

Las siguientes organizaciones tienen más información sobre el trastorno de déficit de atención con hiperactividad:

- ▶ **Attention Deficit Disorder Association** (Asociación del Trastorno de Déficit de Atención): Ofrece una variedad de recursos para encontrar ayuda, incluyendo grupos de apoyo virtuales y un directorio profesional, en <https://add.org> (en inglés).
- ▶ **Children and Adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder** (Niños y Adultos con el Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad): Cuenta con un Centro Nacional de Recursos con información, enlaces y recursos sobre el tema en <https://chadd.org/nrc> (en inglés).
- ▶ **Centers for Disease Control and Prevention** (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades): Ofrecen información y recursos sobre los síntomas, el diagnóstico y las opciones de tratamiento del trastorno de déficit de atención con hiperactividad en www.cdc.gov/adhd/es/trastorno-por-deficit-de-atencion-e-hiperactividad-tdah.html.

Nota: Esta lista de recursos tiene fines solamente informativos. No es exhaustiva y la inclusión de una organización no constituye un respaldo oficial del NIMH.



Estudios clínicos

Los estudios clínicos son estudios de investigación que analizan nuevas formas de prevenir, detectar o tratar enfermedades y afecciones.

Estos estudios ayudan a determinar si un tratamiento es seguro y eficaz en las personas. Algunas personas participan en estudios clínicos para ayudar a los médicos y los investigadores a aprender más sobre una enfermedad y mejorar la atención médica.

Otras personas, como las que tienen alguna afección de salud, participan para probar tratamientos que no están disponibles con facilidad.

El NIMH apoya estudios clínicos en diferentes áreas de los Estados Unidos. Hable con un proveedor de atención médica sobre estos estudios y si alguno es adecuado para usted. Para obtener más información, visite www.nimh.nih.gov/estudiosclinicos.



Para más información

Obtenga más información en www.nimh.nih.gov/espanol. Si desea información adicional sobre diversos temas de salud, visite el recurso MedlinePlus en español de la Biblioteca Nacional de Medicina en <https://medlineplus.gov/spanish>.

Instituto Nacional de la Salud Mental
Oficina de Política Científica,
Planificación y Comunicaciones
6001 Executive Boulevard, MSC 9663
Bethesda, MD 20892-9663
1-866-615-6464
nimhinfo@nih.gov
www.nimh.nih.gov (en inglés)
www.nimh.nih.gov/espanol

Reproducciones

La información en esta publicación es de dominio público y se puede reutilizar y copiar sin necesidad de pedir permiso. Sin embargo, no puede reutilizar o copiar las imágenes. Por favor cite al Instituto Nacional de la Salud Mental como la fuente. Para obtener más información sobre el uso de las publicaciones del NIMH, consulte las pautas del NIMH para reproducir sus materiales en www.nimh.nih.gov/reproducciones.



National Institute
of Mental Health

Publicación de NIH Núm. 25-MH-3573S
Revisada en 2025

Síguenos en las redes
sociales @NIMHgov

