



GUÍA PARA
ADULTOS
CON **TDA/H**

FUNDACIÓN
VALÓRATE

El Trastorno por Déficit de Atención **TDA/H**, es una condición neurobiológica, principalmente hereditaria, que afecta las funciones ejecutivas, manifestándose en sus principales síntomas: Inatención, hiperactividad e impulsividad, y afecta a aproximadamente el 2.5% de adultos según la Asociación Americana de Psiquiatría (APA).

En la actualidad son muchos los adultos que no saben que tienen TDA/H, además, de advertir que muchas de las situaciones en su vida personal y profesional se deben a mayormente a esta condición.

¿QUIERES SABER CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS?





INATENCIÓN

- Cometes errores por descuido en el trabajo, como olvidar apagar el aire acondicionado.
- Presentas dificultad para mantener la atención en alguna actividad, como en reuniones laborales.
- Inicias diferentes labores, pero te distraes con facilidad ante cada una de ellas.
- Tienes dificultad para organizar el tiempo, tareas y actividades
- Pierdes cosas con facilidad como: Llaves, el celular y la cartera
- Evitas actividades que sabes que requieren mucho esfuerzo mental.



IMPULSIVIDAD

- Mueves constantemente las extremidades para sentirte tranquilo.
- Hablas excesivamente e interrumpes a los demás.
- Eres impaciente y te cuesta esperar tu turno.
- Tiendes a equivocarte al realizar una tarea porque no revisaste las indicaciones.
- Te sobrecargas de trabajo.
- Cambias de pareja o de trabajo constantemente.



OTRAS CONDICIONES QUE PUEDEN ACOMPañAR AL ADULTO CON TDA/H

- Ansiedad
- Depresión
- Consumo de Sustancias (drogas y alcohol)

¿CONSIDERAS QUE **TIENES ALGUNAS** DE ÉSTAS CARACTERÍSTICAS?

Esto puede ser consecuencia del TDA/H que no fue tratado de manera temprana, pero la buena noticia es que puede ser tratado actualmente.





PARA MANEJO DE LA ATENCIÓN

- Utiliza agenda y alarmas.
- Crea rutinas.
- Haz pausas para descansar al realizar tareas complejas.
- Las tareas complejas divídelas en mini tareas



PARA MANEJO DE LA HIPERACTIVIDAD

- Realiza ejercicio físico.
- Organiza tu espacio.
- Reconoce cuando estás ansioso y utiliza técnicas de respiración y relajación.



PARA MANEJO DE LA IMPULSIVIDAD

- Haz un alto, observa y piensa antes de actuar.
- Cuenta hasta 30 antes de tomar decisiones importantes.
- Procura terminar de escuchar al otro antes de dar tu opinión, así evitas estar predispuesto ante alguna situación.
- Realiza tus trabajos con paciencia.
- Revisa al terminar, cualquiera comete errores.

SI SOSPECHAS QUE PUEDES TENER TDA/H TE SUGERIMOS:



¿TENGO TDA/H?

- Buscar profesionales idóneos para el diagnóstico (psiquiatra, psicólogo clínico o neurólogo).
- Consultar al profesional y descubrir el mejor tratamiento para ti.
- Comprender y aceptar tu condición y las comorbilidades que la acompañan.
- Puedes asistir a centros de salud, centros de la Caja de Seguro Social, clínicas privadas y estar atentos a nuestras redes sociales para mayor información.



¿QUÉ ABORDARÍA CON EL ESPECIALISTA?

- Terapia psicológica individual
- Psicoeducación con la familia o pareja
- Terapia grupal
- Intervención farmacológica en caso de ser necesario.
- Apoyo interdisciplinario con psiquiatría en los casos que lo requieran.

The background of the entire page is filled with a pattern of colorful, irregular, pill-shaped confetti in shades of teal, red, orange, blue, purple, and green. In the center, there is a white rounded rectangular box containing text.

¡Juntos podemos lograrlo!

Un diagnóstico a tiempo puede prevenir muchos problemas causados por el TDA/H como pueden ser la ansiedad o depresión. En Fundación Valórate estamos comprometidos en concientizar, educar y tratar el TDA/H, para impactar positivamente la vida de todos, fomentando una cultura más inclusiva y espacios más tolerantes.

FUNDACIÓN
VALÓRATE