

Tratamiento del trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) en adultos

El trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) comienza en la infancia. A veces, persiste a lo largo de la vida. De ser así, puede afectar el trabajo y hasta las relaciones personales. Pero el TDAH se puede controlar con ayuda.



Terapia

Su terapeuta puede enseñarle maneras saludables para enfrentar el TDAH. A veces, su pareja o su familia pueden asistir a las sesiones con usted. De esta manera, podrán comprender mejor la naturaleza de su trastorno y le darán apoyo adicional.

Asesoramiento

Un asesor de TDAH colabora con usted para ayudarlo a lograr sus metas. Aprenderá las mejores maneras de administrar su tiempo. También aprenderá a evitar el desorden y el ruido que pueden distraerlo. Con el tiempo, su vida estará mejor organizada y estructurada. Su asesor le ofrecerá apoyo y comentarios constructivos sobre sus progresos.

El empleo

Busque trabajos que le permitan expresarse libremente y desarrollar su creatividad. Evite cargos aburridos o que requieran ser muy detallista. Tal vez siga teniendo que hacer esfuerzos especiales. Los siguientes consejos pueden serle útiles:

- Trate de trabajar en su casa, por lo menos, medio tiempo.
- Solicite una oficina privada.
- Use auriculares para amortiguar el ruido.
- Trabaje en más de un proyecto a la vez. Cuando se aburra de uno, cambie al otro.
- Realice las tareas aburridas cuando se sienta más alerta.

- Haga un cronograma para cada día y esfuércese por cumplirlo.
- En la oficina, pida a su asistente o secretario que lo ayude con los detalles.
- Use agendas y listas de tareas pendientes. Hágase notas o programe recordatorios en sus dispositivos electrónicos.
- Dese un premio cuando termine una tarea.

Medicamentos

En la mayoría de los casos, los síntomas del TDAH pueden controlarse con medicamentos. En la gran mayoría de los casos, tomará medicamentos además de tener asesoramiento, realizar terapia y hacer cambios en el estilo de vida. El proveedor de atención médica puede recetarle un estimulante para mejorar su habilidad para concentrarse. O tal vez tenga que tomar un tipo de antidepresivo u otro medicamento. Encontrar el medicamento más eficaz podría tomar tiempo. Tenga presente que los medicamentos no curan el TDAH. Además, pueden causar efectos secundarios como dolores de cabeza, dificultad para dormir o problemas gastrointestinales. Tome los medicamentos según le hayan indicado. Si le molesta algún efecto secundario, avise a su proveedor. Nunca comparta sus medicamentos ni tome los medicamentos de otra persona. Hable siempre con su proveedor de atención médica antes de hacer algún cambio con sus medicaciones.