

Si tú o algún adulto cercano ha sido diagnosticado con **Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)**, ¡no dejes que los mitos te confundan!. Conocer la realidad es el primer paso para tomar el control de tu vida y superar los desafíos del TDAH.¹

MITO 1**El TDAH ocurre solo en niños y adolescentes**

La realidad es que el TDAH puede manifestarse en cualquier momento de la vida.²

Persiste hasta la adultez en más de la mitad de los niños.³ En otros casos pasa desapercibido o se confunde con otras enfermedades hasta que se diagnostica en la adultez.⁴

MITO 5**El TDAH es solo falta de fuerza de voluntad**

Es causado por una combinación de factores genéticos y ambientales y definitivamente ¡no se trata de falta de voluntad!. Ocurre por alteración de las sustancias químicas en los sistemas de control del cerebro y es heredado en el 74% de los casos.^{1,3}

MITO 2**El TDAH en adultos se manifiesta igual que en niños**

En los adultos la hiperactividad física propia de los niños es más sutil y se transforma en inquietud interna. Son frecuentes las dificultades para concentrarse y mantenerse enfocado, controlar impulsos organizar y priorizar las tareas diarias y regular emociones.¹

MITO 6**Si mi TDAH no se trató en la infancia ¿Para qué tratarlo ahora?**

Cualquier momento es importante para reconocer y tratar el TDAH. Sin diagnóstico ni tratamiento los síntomas pueden extenderse y empeorar, afectando negativamente tu vida social, educativa y laboral. ¡El tratamiento hará tu vida más fácil!^{5,7}

MITO 3**Para saber si tengo TDAH me harán pruebas muy complejas**

Por el contrario, la evaluación es más sencilla de lo que imaginas. El especialista realizará una historia clínica completa, evaluará tus síntomas, antecedentes personales y familiares, aplicará algunos cuestionarios y pruebas psicológicas especiales.^{4,5}

MITO 7**Para tratar el TDAH es preferible no usar medicamentos**

Tu plan de tratamiento será una combinación de medicación, educación y terapias psicológicas diseñado a tu medida, junto con tu médico.⁵

Los medicamentos estimulantes son los más efectivos y la primera opción para tratar el TDAH en adultos y deben ser supervisados por tu médico para hacer cualquier ajuste necesario.^{4,5}

MITO 4**Si tengo TDAH no podría tener otros problemas psiquiátricos**

En las personas con TDAH es 6 veces más frecuente la presencia de otros problemas de salud mental como trastornos del estado de ánimo, ansiedad generalizada, trastornos del sueño, trastorno por uso de sustancias y trastorno obsesivo compulsivo.^{1,4,6}



Cuanto antes confirmes el diagnóstico de TDAH e inicies tu tratamiento, más pronto mejorará tu calidad de vida.^{5,7}

Referencias

1. Helpguide.org.TDAH en adultos. Disponible online: <https://www.helpguide.org/es/tDAH/tDAH-en-adultos-sintomas-efectos-y-autoayuda>. Accedido en junio 2024; 2. CHADD. Myths and Misunderstandings. Disponible online: <https://chadd.org/about-adhd/myths-and-misunderstandings/>. Accedido en junio 2024; 3. Custodio RJP et al. Rev Neurosci. 2023;35(2):225-241; 4. ADDitude. Adult ADHD. Disponible online: <https://www.additudemag.com/adhd-in-adults/>. Accedido en junio 2024; 5. National Institute of Mental Health. Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder in Adults. Disponible online: www.nimh.nih.gov/sites/default/files/documents/health/publications/adhd-in-adults.pdf. Accedido en junio 2024; 6. ADDitude. ADHD diagnosis in adults. Think I Have ADHD. Disponible online: <https://www.additudemag.com/slideshows/adult-adhd-test-diagnosis/>. Accedido en junio 2024; 7. Kosheleff A et al. Journal of Attention Disorders 2023, 27(7) 669-697.