



El trastorno de déficit  
de atención con hiperactividad

# INFORMACIÓN BÁSICA



National Institute  
of Mental Health

## Descripción general

¿Le resulta difícil prestar atención? ¿Siente la necesidad de moverse constantemente durante momentos en que no debe hacerlo? ¿Encuentra que siempre está interrumpiendo a los demás? Si esto le pasa continuamente y siente que estos comportamientos le están impactando negativamente su vida diaria, podría ser un signo del trastorno de déficit de atención con hiperactividad (a veces conocido como TDAH).

Una persona que tiene el trastorno de déficit de atención con hiperactividad tiene dificultad para prestar atención y controlar sus comportamientos impulsivos. También puede ser inquieta y estar en movimiento constante.

**El trastorno de déficit de atención con hiperactividad no es sólo un trastorno de la infancia.** Aunque los síntomas del trastorno de déficit de atención con hiperactividad comienzan en la infancia, puede continuar en la adolescencia y la edad adulta. A pesar de que la hiperactividad tiende a mejorar a medida que un niño se convierte en un adolescente, a menudo los problemas de falta de atención, desorganización y mal control de los impulsos continúan hasta la adolescencia y en la edad adulta.

## ¿Qué causa el trastorno de déficit de atención con hiperactividad?

Los investigadores del Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés), los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés), y en otras partes del país están estudiando las causas del trastorno de déficit de atención con hiperactividad. La investigación actual sugiere que puede ser causado por la interacción entre los genes y el medio ambiente o factores no genéticos. Al igual que muchas otras enfermedades, hay una serie de factores que pueden contribuir a este trastorno, incluyendo:

- Genes
- Consumo de tabaco, alcohol o drogas durante el embarazo
- Exposición a toxinas ambientales, tales como niveles altos de plomo, a una edad temprana
- Bajo peso al nacer
- Lesiones cerebrales

## Señales de aviso

Las personas con trastorno de déficit de atención con hiperactividad muestran un patrón persistente de tres diferentes tipos de síntomas:

- Dificultad para prestar atención (falta de atención)
- Actividad o inquietud excesiva (hiperactividad)
- Actuar sin pensar (impulsividad)

Estos síntomas obstaculizan el funcionamiento o el desarrollo de la persona. Las personas con trastorno de déficit de atención con hiperactividad tienen una combinación de los siguientes síntomas:

- Pasan por alto o no se dan cuenta de los detalles, cometen errores por descuido o descuidados, en las tareas escolares, en el trabajo o al realizar otras actividades
- Tienen problemas para mantener la atención en sus tareas o juegos, incluyendo en las conversaciones, conferencias o lecturas largas
- Parecen no escuchar cuando se les habla directamente
- No logran seguir instrucciones, terminar las tareas u obligaciones escolares, del hogar o del trabajo o comienzan las tareas, pero en poco tiempo pierden el enfoque y se distraen fácilmente.
- Tienen problemas para organizar tareas y actividades, como, por ejemplo, para hacer las tareas en secuencia, mantener los materiales y pertenencias en orden, mantener el trabajo organizado, controlar el tiempo, y cumplir con los plazos
- Evitan o no les gusta hacer tareas que requieran un esfuerzo mental sostenido, como trabajos escolares o domésticos, o en el caso de adolescentes y adultos mayores, preparar informes, completar formularios o revisar documentos largos
- Pierden objetos necesarios para las tareas o actividades, tales como los útiles escolares, lápices, libros, herramientas, billeteras, llaves, documentos, anteojos y teléfonos celulares
- Se distraen fácilmente con pensamientos o estímulos no relacionados
- Son olvidadizos en las actividades diarias, como las tareas, los mandados, retornar las llamadas y mantener las citas

Algunas señales de hiperactividad e impulsividad son:

- Moverse y retorcerse cuando se está sentado.
- Levantarse y pasearse en momentos y lugares donde se espera que las personas permanezcan sentadas, como en el aula o la oficina
- Correr o deambular o treparse en lugares donde no se considera apropiado o, en el caso de adolescentes o adultos, sentirse inquietos a menudo.
- No poder jugar o participar en pasatiempos sin hacer bulla
- Estar constantemente en movimiento o deambulando o actuando como si fuesen "impulsados por un motor"
- Hablar sin cesar
- Responder las preguntas antes de que se terminen de hacer, terminar las oraciones de otras personas o hablar sin esperar su turno en la conversación
- Tener problemas para esperar su turno
- Interrumpir a otros o entrometerse, por ejemplo, en las conversaciones, juegos o actividades

Tener estas señales y síntomas no necesariamente significa que se tiene trastorno de déficit de atención con hiperactividad. Hay muchos otros problemas, como la ansiedad, la depresión y ciertos tipos de problemas de aprendizaje, que pueden tener síntomas similares. Si usted está preocupado

pensando que usted o su hijo podrían tener el trastorno de déficit de atención con hiperactividad, el primer paso es hablar con un profesional de la salud para averiguar si los síntomas se ajustan al diagnóstico. El diagnóstico lo puede hacer un profesional de la salud mental, como un psiquiatra o psicólogo clínico, o el médico de cabecera o pediatra.

## Cómo tratar el trastorno de déficit de atención con hiperactividad

Aunque no existe una cura para el trastorno de déficit de atención con hiperactividad, los tratamientos actuales pueden ayudar a reducir los síntomas y mejorar el funcionamiento. Este trastorno se trata con medicamentos, educación o capacitación, psicoterapia, o con una combinación de tratamientos.

### Medicamentos

Para muchas personas, los medicamentos para el trastorno de déficit de atención con hiperactividad reducen la hiperactividad y la impulsividad y mejoran la capacidad de concentrarse, trabajar y aprender. La primera opción de tratamiento para el trastorno de déficit de atención con hiperactividad son los estimulantes.

**Estimulantes:** Aunque pueda parecer inusual tratar el trastorno de déficit de atención con hiperactividad con un medicamento que se considera un estimulante, es un tratamiento eficaz. Muchos investigadores piensan que los estimulantes funcionan porque el medicamento aumenta la dopamina en el cerebro, y ésta desempeña un papel esencial en el pensamiento y la atención.

**No estimulantes:** Estos medicamentos tardan más en tomar efecto que los estimulantes, pero también pueden mejorar la concentración, la atención y la impulsividad en una persona con trastorno de déficit de atención con hiperactividad. Los médicos pueden recetar un medicamento no estimulante si una persona tiene efectos secundarios molestos a los estimulantes, si los estimulantes no son eficaces, o en combinación con un estimulante para aumentar la eficacia. Dos ejemplos de medicamentos no estimulantes son la **atomoxetina** y la **guanfacina**.

**Antidepresivos:** Aunque la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos no ha aprobado el uso de antidepresivos específicamente para el tratamiento del trastorno de déficit de atención con hiperactividad, a veces se utilizan para tratar a los adultos con trastorno de déficit de atención con hiperactividad. Ocasionalmente se usan los antidepresivos más antiguos llamados tricíclicos porque, al igual que los estimulantes, afectan la norepinefrina y la dopamina, que son sustancias químicas en el cerebro.

Hay muchos tipos y marcas de estos medicamentos, todos con posibles beneficios y efectos secundarios diferentes. A veces es necesario probar varios medicamentos o dosis diferentes de medicamentos antes de encontrar el que funciona para una persona en particular. Cualquiera que tome medicamentos deben ser vigilado cuidadosamente por el médico que los prescribe.

Llame a su médico de inmediato si tiene algún problema con los medicamentos que está tomando o si está preocupado de que podrían estarle haciendo más daño que bien. Su médico puede ajustar la dosis o cambiarle la prescripción a un medicamento diferente que tal vez funcione mejor para usted.

## Psicoterapia

Se han probado diferentes tipos de psicoterapia para el trastorno de déficit de atención con hiperactividad, pero las investigaciones muestran que la psicoterapia tal vez no sea eficaz en tratar los síntomas de este trastorno. Sin embargo, la adición de psicoterapia a un plan de tratamiento para el trastorno de hiperactividad con atención puede ayudar a los pacientes y a sus familias a lidiar mejor con los desafíos diarios.

**Para niños y adolescentes:** Los padres y los maestros pueden ayudar a los niños y adolescentes con trastorno de déficit de atención con hiperactividad a mantenerse organizados y seguir las instrucciones, con tácticas como mantener una rutina y un horario, organizar los artículos de uso diario, usar organizadores de tareas y cuadernos escolares, y alabar o recompensar a los niños si siguen las reglas.

**Para adultos:** Un profesional o terapeuta en salud mental puede ayudar a un adulto con trastorno de déficit de atención con hiperactividad a aprender a organizar su vida con tácticas que incluyen aprender a mantener rutinas y dividir las tareas grandes en tareas más pequeñas y manejables.

## Educación y capacitación

Los niños y los adultos con trastorno de déficit de atención con hiperactividad necesitan orientación y la comprensión de sus padres, familias y maestros para alcanzar su pleno potencial y ser exitosos. Los profesionales en salud mental pueden educar a los padres de un niño con este problema sobre el trastorno y cómo éste afecta la familia. También pueden ayudar al niño y a sus padres a desarrollar nuevas habilidades, actitudes y formas de relacionarse entre sí. Algunos ejemplos incluyen:

- ➔ **La capacitación en habilidades para la crianza** enseña a los padres las destrezas que necesitan para reforzar y recompensar el comportamiento positivo en sus hijos.
- ➔ **Las técnicas para el manejo del estrés** pueden beneficiar a los padres de los niños con trastorno de déficit de atención con hiperactividad al aumentar su capacidad para hacer frente a la frustración, para que puedan responder con calma al comportamiento de su hijo.
- ➔ **Los grupos de apoyo** pueden ayudar a los padres y a las familias a juntarse con otros que tienen problemas e inquietudes similares.

Si se añade terapia conductual, consejería y apoyo práctico, se puede ayudar a las personas con trastorno de déficit de atención con hiperactividad y a sus familias a enfrentar mejor los problemas diarios.

## Programas con base en las escuelas

Algunas escuelas ofrecen servicios de educación especial a los niños con este trastorno que califican para recibirlos. Los especialistas en educación ayudan a los niños, padres y profesores a realizar cambios en la clase y en las tareas asignadas para ayudar a que el niño pueda salir adelante. Las escuelas públicas están obligadas a ofrecer estos servicios a los niños que califican y estos pueden ser gratuitos para las familias que viven dentro del distrito escolar. Para más información acerca de la Ley para la Educación de Individuos con Discapacidades (IDEA, por sus siglas en inglés), visite: <http://idea.ed.gov> (inglés) y <http://www2.ed.gov/espanol/bienvenidos/es/idea.html> (español).

## Cómo encontrar ayuda

El **Centro Nacional de Recursos para el Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad**, un programa de la organización de Niños y Adultos con el Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad (CHADD®, por sus siglas en inglés), recibe apoyo de los **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)**, por sus siglas en inglés) y tiene información y muchos recursos. Puede ir a su sitio web en [www.help4adhd.org](http://www.help4adhd.org) o llamarles por teléfono al **1-800-233-4050**.

También puede visitar la página en inglés de Ayuda para Enfermedades Mentales del NIMH en [www.nimh.nih.gov/findhelp](http://www.nimh.nih.gov/findhelp) (inglés).

## Participe en un ensayo clínico

Es su colaboración la que en última instancia ayuda a los investigadores a descubrir los mejores métodos para tratar, prevenir, diagnosticar y comprender las enfermedades humanas. Usted puede ayudar participando en un ensayo de investigación clínica. El objetivo de los ensayos clínicos es determinar si funciona una nueva prueba o tratamiento y si es seguro. Los ensayos clínicos también pueden mirar otros aspectos de la atención, por ejemplo, cómo mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedades crónicas.

Los investigadores del NIMH y otros institutos de los NIH, como el Instituto Nacional de Investigación del Genoma Humano (NHGRI, por sus siglas en inglés), realizan investigaciones en muchas áreas, como la cognición, la genética, la epidemiología, las imágenes cerebrales, y el desarrollo de tratamientos. Los estudios se llevan a cabo en el Centro Clínico de los NIH localizado en Bethesda, Maryland. Si cree que le podría interesar participar en un ensayo clínico, hable con su médico para decidir si le conviene registrarse en un ensayo e identificar cuáles ensayos son los adecuados para usted. Para obtener información sobre los estudios relacionados con el trastorno de déficit de atención con hiperactividad que actualmente están reclutando pacientes en el NIMH, visite <http://www.nimh.nih.gov/joinastudy> (inglés).

Para encontrar un ensayo clínico cerca de donde usted vive, visite [ClinicalTrials.gov](http://ClinicalTrials.gov) (inglés). Esta es una base de datos de los ensayos clínicos que se llevan a cabo en los Estados Unidos y en otros países, con apoyo público y privado. ClinicalTrials.gov le da información sobre el propósito de cada ensayo, los requisitos para poder participar, los lugares donde se realiza el estudio y los

números de teléfono a los que puede llamar para obtener más detalles. Esta información se debe usar conjuntamente con el consejo adecuado de su médico u otro profesional de la salud.

## Aprenda más sobre el trastorno de déficit de atención con hiperactividad

Para aprender más sobre el trastorno de déficit de atención con hiperactividad, visite:

Instituto Nacional de la Salud Mental

[www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov) (inglés) o <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/index.shtml> (español)

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

<https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/> (inglés)

<http://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/adhd/facts.html> (español)

MedlinePlus (de la Biblioteca Nacional de Medicina)

<https://medlineplus.gov/attentiondeficithyperactivitydisorder.html> (inglés)

<https://medlineplus.gov/spanish/attentiondeficithyperactivitydisorder.html> (español)

## Reproducciones

Esta publicación es del dominio público y se puede reproducir o copiar sin necesidad de pedir permiso al NIMH. Le agradecemos que cite al Instituto Nacional de la Salud Mental como fuente de la información. El NIMH le anima a copiar y usar esta publicación en sus iniciativas para mejorar la salud pública. Sin embargo, como el uso de materiales gubernamentales de manera inapropiada puede generar ciertas dudas legales o éticas, le pedimos que tome nota de las siguientes pautas:

- ➔ El NIMH no endosa ni recomienda ningún producto, proceso o servicio comercial y no se pueden usar nuestras publicaciones para fines publicitarios o como endosos.
- ➔ El NIMH no ofrece consejos médicos ni recomendaciones o remisiones a tratamientos específicos. Nuestros materiales no se deben usar de manera que den la apariencia de que estamos dando este tipo de consejos o haciendo este tipo de recomendaciones.
- ➔ El NIMH solicita que las organizaciones no federales que usen nuestras publicaciones no las alteren de manera que comprometan su integridad y la "marca" o imagen de la institución.
- ➔ Si se agregan logotipos o enlaces a sitios web que no pertenecen al gobierno federal, éstos no deben dar la impresión de que el NIMH endosa algún producto o servicio comercial o algún servicio o tratamiento médico.
- ➔ Las fotografías en esta publicación son de modelos y se utilizan solamente con fines ilustrativos. El uso de algunas de las imágenes está restringido.

Si tiene alguna pregunta acerca de estas pautas o del uso de las publicaciones del NIMH, por favor comuníquese con el Centro de Recursos de Información del NIMH llamando al **1-866-615-6464** o envíe un correo electrónico a [nimhinfo@nih.gov](mailto:nimhinfo@nih.gov).



# Para información adicional

Si desea obtener más información sobre los problemas que afectan la salud mental o sobre las investigaciones y los recursos relacionados con la salud mental, visite **MentalHealth.gov** en <http://www.mentalhealth.gov> (inglés) o <http://espanol.mentalhealth.gov> (español). También puede visitar el **sitio web del NIMH** en <http://www.nimh.nih.gov>. Además, el servicio de **MedlinePlus** de la **Biblioteca Nacional de Medicina** tiene información sobre una gran variedad de temas de salud, incluyendo las enfermedades que afectan la salud mental.

## Instituto Nacional de la Salud Mental

Oficina de Política Científica, Planificación y Comunicaciones

División de Redacción Científica, Prensa y Difusión

6001 Executive Boulevard

Room 6200, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9663

Teléfono: 301-443-4513 o

1-866-615-6464 (1-866-615-NIMH)\*

Teléfono para personas con problemas auditivos:

301-443-8431 o 1-866-415-8051\*

Fax: 301-443-4279

Correo electrónico: [nimhinfo@nih.gov](mailto:nimhinfo@nih.gov)

Sitios web: <http://www.nimh.nih.gov> (inglés) o

<http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/index.shtml> (español)

\*Las llamadas a los números telefónicos que empiezan con 1-866 son gratuitas para quienes viven en los Estados Unidos.



National Institute  
of Mental Health

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS

HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS

Institutos Nacionales de la Salud

Instituto Nacional de la Salud Mental

Publicación de NIH Núm. 19-MH-8086S

Traducida en octubre del 2016

