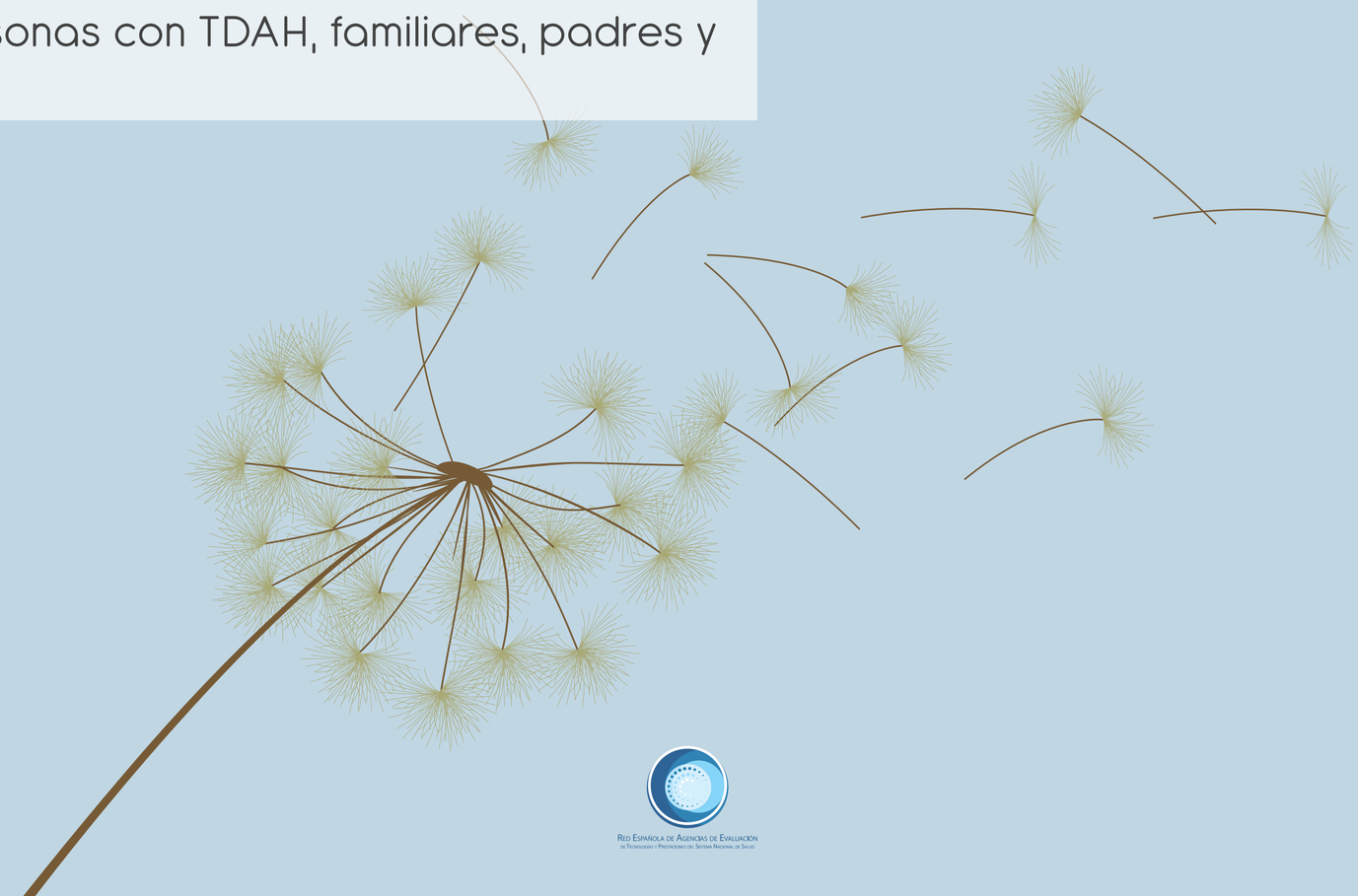
APRENDIENDO A CONOCER Y MANEJAR LOS PROBLEMAS DEL TRANSTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD (TDAH)

Información para personas con TDAH, familiares, padres y educadores



TDAH

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

Red Española de Agencias de Evaluación de Tecnologías y Prestaciones del Sistema Nacional de Salud

IACS Instituto Aragonés de Ciencias de la Salud

Índice

Presentación 3

¿Qué debemos saber sobre el trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH)? 4

¿Qué causa el TDAH? 5

¿Cuáles son algunos de los síntomas del TDAH? 6

¿Cómo evoluciona el TDAH con la edad? 7

¿Cómo se diagnostica el TDAH? 8

¿Cómo se trata el TDAH? 9

¿Qué puedo hacer como padre o madre para ayudar a mi hijo o hija? 10

- ¿Qué puedo hacer por mi hijo o hija adolescente que tiene TDAH? 11
- ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo o a mi hija desde casa? 12
- ¿Cómo puedo trabajar con la escuela de mi hijo o de mi hija? 13

¿Y si soy un adulto con TDAH? 14

¿Qué debo tener en cuenta cuando visite mi centro de salud o si voy al hospital? 15

Recursos e información adicional 16

Esta información ha sido realizada por el grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica (GPC) sobre las Intervenciones Terapéuticas en el Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH) elaborada para el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. 2015. Guías de Práctica Clínica en el SNS.

Esta información está también disponible en formato electrónico en la página web de GuíaSalud. En estas páginas puede consultarse, además, la versión completa de la GPC.

Presentación

Este documento está dirigido a:

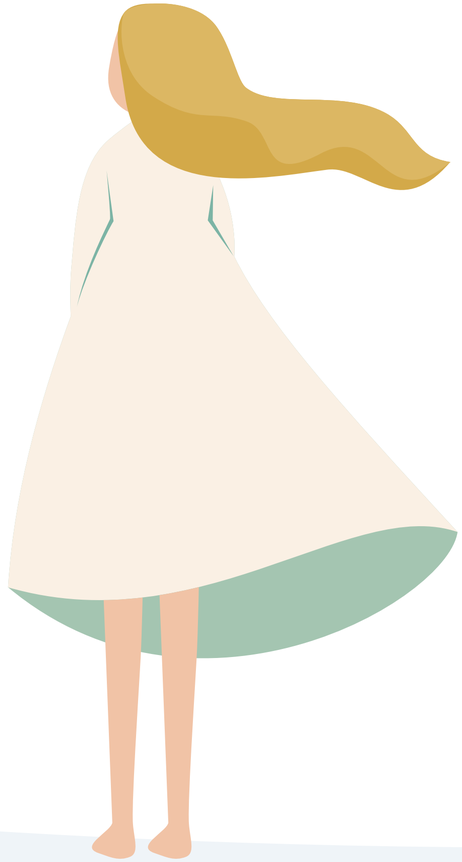
- Padres y madres de niños/niñas con TDAH y a sus educadores.
- También va dirigida a adolescentes y adultos que presentan estos problemas de salud, para que ellos mismos o sus familiares tengan una información que les ayude a conocer mejor el TDAH.

El documento integra e incluye:

- información sobre este trastorno,
- su diagnóstico y tratamiento,
- consejos sobre cómo manejarlo día a día,
- y otros recursos de utilidad como los contactos de asociaciones de pacientes, lecturas o recursos de Internet.

Esta información no sustituye a la opinión del médico o de otros profesionales, como enfermeras y psicoterapeutas, de los equipos sanitarios o a la de profesionales del ámbito educativo, como orientadores y profesorado. Sirve para ayudar a complementar la información que se haya recibido y ser una guía para poder “saber más”.

La información que se facilita en este documento se basa y forma parte de la “Guía de Práctica Clínica (GPC) sobre las Intervenciones Terapéuticas en el Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH)", del Sistema Nacional de Salud y las recomendaciones que en ella se encuentran se han elaborado basándose en la literatura científica existente y en el acuerdo del grupo de trabajo de dicha guía. También se han tenido en cuenta otros documentos informativos sobre el TDAH, elaborados por sociedades científicas y organismos oficiales en España, EEUU, Reino Unido y otros países. El documento ha sido realizado con la participación tanto de un amplio grupo de profesionales expertos en el tema como de padres, madres y asociaciones de pacientes que han aportado sus experiencias y necesidades.



¿Qué debemos saber sobre el trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH)?

El trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) es un trastorno crónico que se inicia, normalmente, en la infancia y en muchas ocasiones perdura hasta la edad adulta. Por lo tanto, puede afectar tanto a niños y niñas como a adolescentes y adultos de todas las edades. El TDAH cuando está correctamente diagnosticado y tratado, puede ser controlado. Esto quiere decir que la persona que tiene TDAH puede reducir sus síntomas y con ello mejorar el funcionamiento diario y su calidad de vida.

Las personas con TDAH pueden presentan un comportamiento impulsivo, (que les hace actuar sin pensar en las consecuencias), ser hiperactivas y pueden tener dificultades para prestar la atención que se corresponde con la esperada por su edad. No todas las personas que hayan sido diagnosticadas con TDAH tienen que presentar estas tres características. En algunas de ellas predominan la hiperactividad e impulsividad, en otras la inatención y las hay que presentan una combinación de todas ellas.

El que un niño, niña, adolescente o adulto tengan TDAH, normalmente, influye en las relaciones que se tienen entre todos los miembros de la familia. Padres, madres, cuidadores, hermanos, hermanas y cónyuges se ven afectados negativamente por los problemas que suelen surgir y que están relacionados con la convivencia y la realización de las tareas de la vida diaria. Los estudios muestran que para los padres y madres de los niños y niñas diagnosticados con TDAH la demanda de atención y la perturbación que conllevan los síntomas de hiperactividad, impulsividad, e inatención consiguen que la tarea de ser padres y madres aumente sus niveles de estrés, ansiedad, exigencia, y dedicación.

> Las personas con TDAH pueden tener también dificultades de adaptación en otros ámbitos o entornos como son el de la escuela, la universidad, el trabajo o las relaciones sociales.

Sin embargo, los primeros que sufren son las personas que tienen el trastorno cuando:

- son pequeños porque no saben qué les pasa,
- son adolescentes que ya han tomado conciencia de sí mismos porque sienten que no son como el resto, y
- son adultos porque les resulta difícil cumplir con la exigencia del trabajo, de la familia, etc.

¿Qué causa el TDAH?

Se han realizado numerosos estudios para descubrir qué causa el TDAH, y las investigaciones concluyen que no hay una única causa sino varias que puedan intervenir en la aparición de este trastorno. Se encuentran factores que tienen que ver con la genética. De esta forma se ve que el TDAH es un trastorno que, en parte se hereda, y puede darse en varios miembros de una misma familia, si interactúan algunos genes. Se investiga también sobre si posibles influencias ambientales (por ejemplo la exposición al plomo) u otros factores desencadenantes (como parto prematuro, bajo peso al nacer, el consumo de alcohol o tabaco materno en el embarazo u otros problemas prenatales como las lesiones cerebrales) pueden contribuir a que aparezcan algunos de los casos de TDAH.

> Los problemas en los estilos de la organización familiar, educación y crianza de los hijos e hijas pueden hacer que el TDAH mejore o empeore, pero no causan el trastorno, porque es un trastorno que tiene que ver con el desarrollo del cerebro.

¿Cuáles son algunos de los síntomas del TDAH?

Por lo general, los síntomas del TDAH surgen en la infancia, a no ser que el trastorno se haya originado por algún tipo de lesión cerebral en una edad más adulta.

Hay tres tipos de TDAH, que dependen de los síntomas que predominan en la persona, aunque esto no excluye que, a veces, se presenten en un tipo algunos síntomas propios de otro:

TDAH tipo predominantemente inatento:

- No logra prestar atención a los detalles o comete errores por descuido
- Tiene dificultad para mantener la atención
- No parece escuchar una conversación
- Tiene problemas para seguir las instrucciones
- Tiene dificultad con la organización
- Evita o le disgustan las tareas que requieren mantener un esfuerzo mental
- Pierde las cosas
- Se distrae fácilmente
- Es olvidadizo con las actividades cotidianas

TDAH tipo predominantemente hiperactivo-impulsivo:

- Tiene dificultades para permanecer sentado
- No puede estarse quieto, juega con sus manos o pies o se retuerce en la silla
- Corre, salta o trepa constantemente o en situaciones inoportunas
- Tienen dificultad para realizar las actividades tranquilamente
- Actúa como si estuviera impulsado por un motor
- Habla mucho
- Responde antes de que le hayan terminado de hacer la pregunta
- Tiene dificultad para esperar su turno o escuchar instrucciones
- Interrumpe mucho o importuna a los demás o les arrebata cosas

TDAH tipo combinado:

- La persona presenta por igual los síntomas del tipo de falta de atención y del de hiperactividad e impulsividad

> Como norma general, un niño o niña con TDAH puede presentar estos síntomas:
>
> - Soñar despierto muy a menudo
> - Olvidarse o perder cosas frecuentemente
> - Moverse todo el tiempo y no estarse quieto
> - Hablar demasiado
> - Cometer errores por descuido o afrontar riesgos innecesarios
> - Tener dificultad para resistir ciertas tentaciones
> - Tener problemas para esperar su turno
> - Tener dificultad para llevarse bien con otros niños

> No todas las personas con TDAH son iguales. El trastorno les puede afectar de forma diferente lo que hará que predominen en ellas más unos síntomas que otros.

¿Cómo sé si mi hijo o mi hija tienen TDAH?

¿Qué puedo hacer si creo que mi hijo o mi hija tienen TDAH?

Si usted sospecha que su hijo o su hija tienen alguno de estos síntomas es conveniente que acuda a su centro de salud, para el diagnóstico correcto del trastorno.

Para distinguir entre un niño o niña con o sin TDAH, hay que evaluar la duración en el tiempo y la intensidad de las manifestaciones clínicas. Habitualmente, en el caso de que el niño o niña presente un trastorno por TDAH, se caracterizará por presentar conductas hiperactivas e impulsivas, así como síntomas de inatención que:

- serán más intensos de lo que se espera para su edad,
- se manifiestan en más de un lugar (colegio, casa, zonas de recreo, etc)
- se mantienen en el tiempo durante más de 6 meses

¿Cómo evoluciona el TDAH con la edad?

El sexo, la edad, la etapa de desarrollo y el entorno social y cultural juegan un papel importante, para los niños, niñas y adolescentes, en la evolución del TDAH.

Las peculiaridades del trastorno que tienen que ver con la forma de comportarse y pensar van cambiando con el tiempo, de forma que no son las mismas en la edad preescolar que al final de la edad adulta. Por lo tanto, los síntomas de TDAH que muestra una persona en la primera infancia no tienen por qué permanecer con la misma intensidad en la adolescencia. De esta forma, por ejemplo, el comportamiento hiperactivo puede disminuir o desaparecer conforme se avanza con la edad, mientras que los problemas de atención tienden a ser más constantes a lo largo de la vida.

Evolución de los síntomas de hiperactividad e impulsividad

Evolución de los problemas de atención

¿Cómo se diagnostica el TDAH?

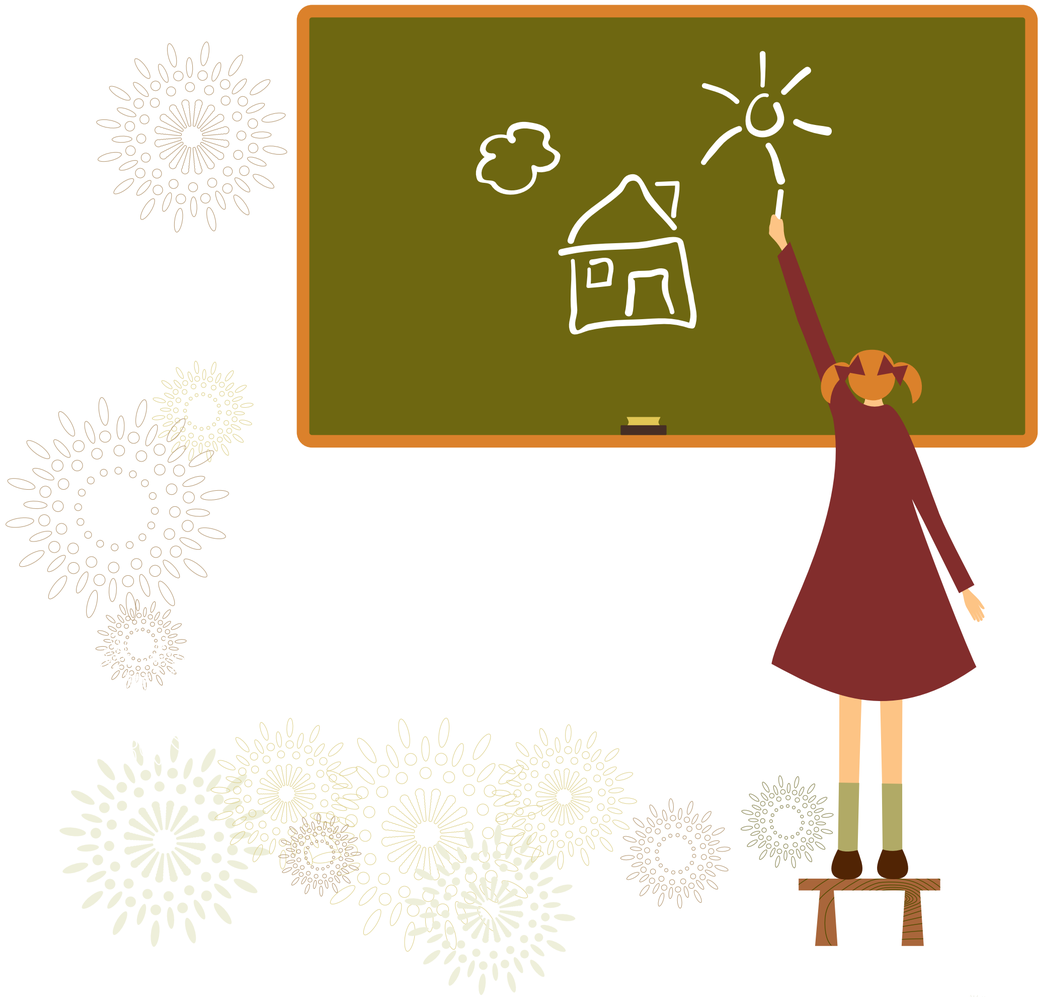
El diagnóstico del TDAH requiere una formación y experiencia profesional específica. La valoración psicopedagógica (del orientador y/o psicólogo escolar a través del alumno y de la familia), educativa (a través de los profesores) y médica (aportada por la historia previa del alumno), podrán permitir determinar claramente cuál es la situación del niño o niña a nivel físico, emocional y de aprendizaje. De esta forma se podrán descartar que sean otras las causas de su comportamiento o bajo rendimiento escolar.

El diagnóstico de este trastorno en los niños y niñas es a veces difícil y es un proceso largo, porque no existe un único examen o prueba para poder llevarlo a cabo. Para realizarlo el profesional puede servirse de varias herramientas.

- *Evaluación realizada por un especialista en orientación*: Esta evaluación debe obtenerse tanto de la observación de la conducta del niño o la niña como de la información obtenida a través de sus progenitores, del centro educativo —profesorado y compañeros— e incluso de otros familiares. Es aconsejable complementar estas informaciones con algunas pruebas psicopedagógicas que permitan cuantificar la intensidad de los síntomas.

- *Evaluación psicológica:* Exploración y evaluación psicológica por el profesional de salud mental (psicólogo clínico o psiquiatra) para el estudio de las conductas, creencias y emociones que confirmen el diagnóstico.

- *Valoración médica (historia clínica, exploración física, analíticas)*: El profesional sanitario preguntará por cuestiones como el inicio de los síntomas, desde cuando persisten, dónde ocurren (escuela, casa, ...), historia familiar, y si hay algún otro trastorno. La exploración física debe ser sistemática e integral. Incluirá examen auditivo y visual, que permitirá el diagnóstico diferencial con otros procesos. En los casos en los que haya dudas de que los síntomas pudieran ser explicados por una enfermedad o causa médica, puede ser necesaria la realización de algunas pruebas como análisis de sangre u otras valoraciones.



Es necesario tener precauciones en el diagnóstico de TDAH de un niño o niña pequeño, porque a veces los síntomas pueden confundirse con otras alteraciones del desarrollo.

El TDAH puede coexistir con otros trastornos (comorbilidades), como dificultades del aprendizaje, trastorno negativista desafiante (TND) y trastorno del espectro autista. También hay otros trastornos como la ansiedad y la depresión que pueden confundir en el diagnóstico porque presentan síntomas similares.

> Sólo después de una adecuada evaluación por un profesional especialista puede un niño, niña, adolescente o persona adulta ser diagnosticado de TDAH.

> Hay muchos riesgos para un niño, niña, adolescente o persona adulta si no se llega a realizar el diagnóstico del TDAH. Uno de los más importantes es no poder recibir el tratamiento y el cuidado apropiado.

¿Cómo se trata el TDAH?

Aunque el tratamiento del TDAH no suele eliminar por completo los síntomas, si puede controlarlos. La mayoría de las personas requieren un tratamiento continuo para mantener sus síntomas bajo control.

Después de realizado el diagnóstico, los profesionales sanitarios y educativos son los indicados para preparar el plan de tratamiento más adecuado, dependiendo de las características propias de cada persona y de la familia y teniendo siempre en cuenta sus preferencias.

Hay que tener en cuenta la importancia que tiene conseguir el tratamiento apropiado para cada caso de TDAH, para eliminar las consecuencias negativas del propio trastorno.

Entre los tratamientos que resultan eficaces encontramos:

- las intervenciones psicológicas que incluyen 1- terapias cognitivo-conductuales (técnicas de control de la conducta y el pensamiento), 2- entrenamiento en habilidades sociales para las personas con TDAH, 3- intervención familiar de información y educación para padres, madres y cuidadores,
- las intervenciones psicopedagógicas, con programas especiales de apoyo en la escuela y
- las intervenciones farmacológicas.

Es lo que se llama un enfoque de **“tratamiento multimodal”**

Usted puede encontrar información sobre otros tratamientos de los que no hay estudios fiables sobre su eficacia. Cuando acuda a su centro de salud aporte información sobre cualquier sustancia, medicamento, producto de herbolario o medicina alternativa que esté tomando su hijo o hija para los problemas de TDAH.

“El tratamiento debe adaptarse a las necesidades únicas de cada persona y su familia.

¿Qué puedo hacer como padre o madre para ayudar a mi hijo o hija?

Cuando un niño o una niña es diagnosticado de TDAH, los padres y madres se preguntan qué es lo que pueden hacer ellos para ayudar. El día a día con sus hijos e hijas puede incluir momentos difíciles, pero es importante tener en cuenta que se pueden conseguir buenos ambientes familiares y escolares que mejorarán las condiciones y la calidad de vida tanto de los hijos e hijas como de los demás miembros de la familia.

> Las dificultades académicas pueden llevar asociadas un bajo rendimiento académico y fracaso escolar. Las relaciones con compañeros y amigos y la baja autoestima, pueden ser un motivo de futuros conflictos de tipo social y personal. Cuanto antes asuma el manejo de los problemas de su hijo o hija es más probable obtener resultados positivos.

Algunas recomendaciones con las que se puede empezar serían:

- Asuman e interioricen que su hijo o hija tiene este problema. Si se niega esto, el ambiente familiar puede verse muy afectado, porque pueden estar injustificadamente y de forma sistemática culpabilizando y castigando a su hijo o hija, con la consecuente disminución de autoestima, que esto conlleva.
- Tienen que intentar que el trastorno no se adueñe de sus vidas. No son responsables del TDAH de su hijo o hija, por lo tanto no favorece nada autoinculparse y perder energía con ello. El TDAH es el resultado de la disfunción en ciertas áreas del cerebro y en gran medida su origen es genético. Aunque el ambiente en el hogar puede hacer que los síntomas del TDAH empeoren, el trastorno no ha sido causado por una mala educación de los hijos o hijas o un entorno familiar desorganizado.
- Aprendan todo lo que puedan sobre el TDAH. Los profesionales sanitarios y educativos pueden ofrecerles o aconsejarles dónde hay disponible información de calidad sobre el diagnóstico y tratamiento del TDAH. También podrán encontrar ayuda y asesoramiento de los profesionales y otras personas con experiencias similares que colaboran con asociaciones de pacientes.

- Pueden colaborar activamente y de forma positiva para disminuir los efectos negativos del trastorno en su hijo o hija:
  - Fomentando sus habilidades sociales para hacer amigos y aprender a trabajar en cooperación con los compañeros.
  - Identificando las fortalezas o puntos fuertes que tiene. Ciertas áreas como el deporte, la música o la pericia con los ordenadores o actividades mecánicas y de construcción pueden aumentar la seguridad del niño o niña.
  - Mostrando interés y asistiendo a las actividades en las que participe (escolares, deportivas, artísticas, etc.), y reconociendo ante los demás su esfuerzo y sus aportaciones.
  - Aumentando su confianza expresándole cuanto le quiere y mostrando su apoyo incondicional ante sus dificultades.
  - Potenciando su autoestima. Puede, por ejemplo, cambiar los mensajes negativos por los positivos y ofrecerle la posibilidad de que asuma responsabilidades dentro del hogar en actividades con las que se sienta útil.
  - Enseñándole a aceptar las limitaciones que pueda tener, porque todas las personas tienen dificultades para algunas tareas, al igual que todas tienen más capacidades para realizar otras; y que también es normal cometer errores.
  - Aprendiendo a valorarlo como persona.

¿Qué puedo hacer por mi hijo o hija adolescente que tiene TDAH?

Un adolescente con TDAH se enfrenta a las mismas inquietudes y desafíos que el resto de sus compañeros. Es la edad en la que van desarrollando poco a poco su identidad, se establecen los principios de un funcionamiento más independiente, hay que comprender la sexualidad emergente, tomar decisiones respecto a las drogas y el alcohol y proyectar las nuevas metas para el futuro. Sin embargo, los adolescentes con TDAH pueden tener que enfrentarse a algunas dificultades añadidas para alcanzar con éxito estas tareas.

De esta forma, los adolescentes con TDAH suelen necesitar más apoyo y seguimiento por parte de sus padres y madres. Aunque su hijo o su hija hayan sido diagnosticados en la infancia, y por tanto sepan de recursos para manejar su trastorno, la adolescencia puede suponer un nuevo desafío.

El TDAH en la adolescencia:

- Los adolescentes con TDAH pueden experimentar sentimientos de vergüenza y marginación relacionados con el diagnóstico de su trastorno. Incluso pueden negarse a aceptar que tienen TDAH. Para no sentirse diferentes a sus compañeros, desean creer que sus síntomas han desaparecido con la edad. Es importante que los padres y madres de los adolescentes les ayuden a reconocer que el trastorno existe para poder empezar a normalizar la situación.
- Explique a su hijo o a su hija que su trastorno no se debe a ningún error que él o ella haya cometido, ni que tampoco se trata de un castigo.
- Motivarlos a participar en aquellas actividades y habilidades que les hagan disfrutar y donde se sientan seguros de sí mismos puede ser importante para enfrentarse y superar las preocupaciones que les origina su trastorno.
- Concienciarlo de que el tratamiento será fundamental para evitar que el TDAH limite sus capacidades durante el día, con la consecuente disminución de su calidad de vida.

Consejos para afrontar el TDAH en la adolescencia:

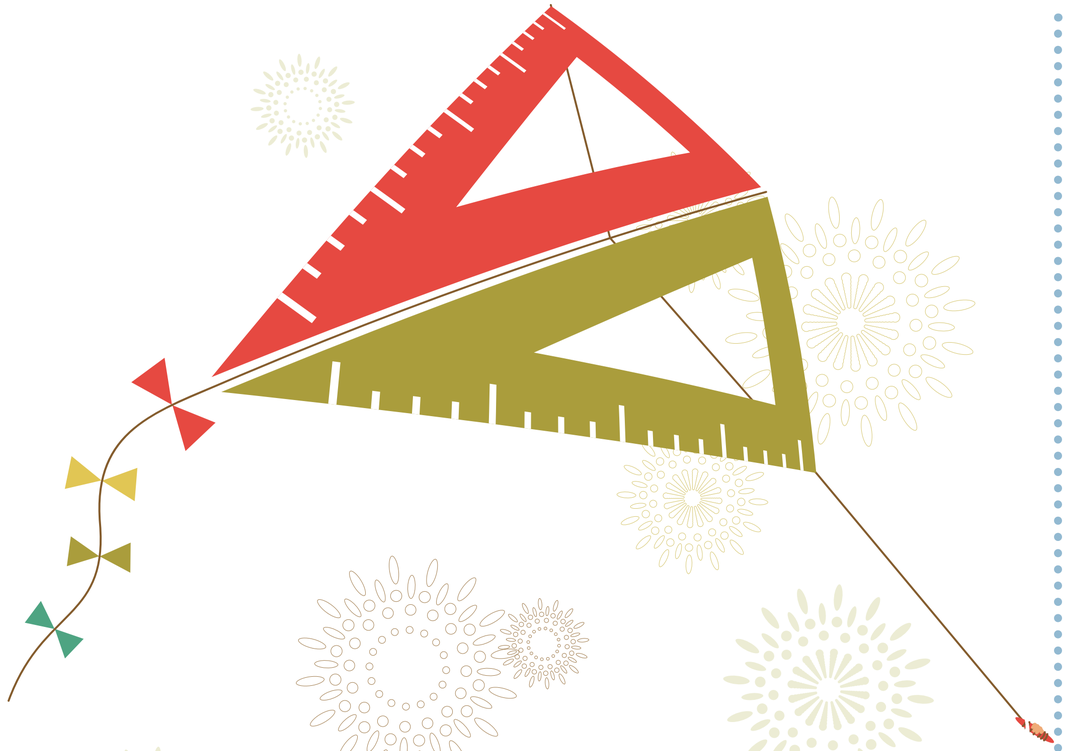
- Establecer metas de comportamiento para fomentar la responsabilidad de sus actos, y ayudarles a que participen en las decisiones familiares.
- Establecer qué cosas no son negociables, por ejemplo, el uso de drogas o alcohol.
- Mantener una buena comunicación familiar, intentando que no surja el conflicto o la discusión cuando aparecen los problemas.
- Recompensar aquellas tareas que les cuestan más esfuerzo (ayudar en el hogar, cuidar o jugar con los hermanos y hermanas, hablar a los adultos con respeto).
- Controlar qué hacen fuera de casa. Conocer a los amigos de su hijo o hija puede ayudarle en este sentido.
- Transmitirles que tienen confianza en que podrán desarrollar las habilidades que necesitan para superar las dificultades que encontrarán a lo largo de su vida

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo o a mi hija desde casa?

Consejos para hacer vida más fácil en casa con un hijo o hija que tiene TDAH:

- Puede unirse a una asociación de familiares o grupo de apoyo para personas con TDAH. Puede encontrar más información sobre el trastorno, así como el apoyo de otras personas que tienen el mismo problema.
- Busque ayuda profesional, especialmente si se siente deprimido, frustrado y agotado. Si le ayudan a sentirse mejor anímicamente esto beneficiará a su hijo o a su hija también.
- Trabajar juntos para apoyar a su hijo o hija. Es importante que todos los adultos que participan en el cuidado de su hijo o hija (padres, madres. abuelos, abuelas, parientes y cuidadores) trabajen juntos y se pongan de acuerdo sobre la forma de manejar los problemas de conducta de su hijo o hija. Solicite información o apoyo de un profesional, si es necesario.
- Aprenda sobre estrategias que puedan ayudarle a cambiar la conducta para mejorar la relación con su hijo o hija.
- Averigüe si usted tiene TDAH. Una de las causas del trastorno es generalmente hereditaria. Algunos padres y madres de niños o niñas con TDAH descubren que ellos también tienen TDAH cuando su hijo o hija es diagnosticado. Si es así, pueden necesitar el mismo tipo de evaluación y tratamiento que han buscado para aquellos. De esta forma el esfuerzo se verá antes recompensado porque quizás algunas estrategias de educación y organización estén afectando negativamente el TDAH de los hijos o hijas.

¿Cómo puedo trabajar con la escuela de mi hijo o de mi hija?



Consejos para ayudar en el trabajo que la escuela realiza con su hijo o hija

- Mantenga un registro de toda la información académica que posee sobre su hijo o hija. En él puede incluir las copias de las evaluaciones y los documentos de cualquiera de las reuniones que haya tenido.
- Guarde la información que tiene sobre los tratamientos anteriores y también la de los contactos del profesorado o profesionales educativos que han trabajado en el tema.
- Tome un papel activo en el programa de formación que ha preparado el equipo docente que atiende el TDAH. Un buen conocimiento y comprensión de las fortalezas y debilidades que tiene su hijo o hija y cómo estas afectan al TDAH le ayudará a usted y a los miembros de este equipo a desarrollar un programa adecuado y eficaz que tenga en cuenta sus problemas.
- Conviértase en el mejor defensor de su hijo o hija. Puede conseguirlo representando o protegiendo sus intereses en aquellas situaciones escolares y de comportamiento que así lo requieran, (por ejemplo, ante comentarios negativos de mal educado o vago).

¿Y si soy un adulto con TDAH?

Si encuentras dificultades para concentrarte, tu comportamiento es calificado por las personas de tu entorno más cercano como de hiperactivo e impulsivo y, además éste te genera conflictos y dificultades en el día a día, puede que sea necesario que acudas a tu médico de familia. Éste hará una primera evaluación y valorará si debe remitirte a un profesional que pueda iniciar el proceso diagnóstico, en caso de que no fueras diagnosticado en la infancia.

Es conveniente que participes activamente en todas las discusiones sobre tu atención médica. Los profesionales siempre deben tratarte con respeto y darte la información que necesites, de una forma que sea fácilmente comprensible para ti, incluyendo información sobre grupos de apoyo y organizaciones voluntarias con las que cuente tu localidad.

Por lo general, la medicación para el control de síntomas se te debe ofrecer primero si las manifestaciones del trastorno son moderadas o graves. Ten presente que una sintomatología leve, probablemente tampoco haga que acudas al sistema sanitario. Puedes informarte también y valorar con el profesional o con el equipo de profesionales, la terapia psicológica. La medicación debe ser siempre parte de un paquete de la atención, que debe dirigirse a otras necesidades que puedas tener debido a tu diagnóstico. Estos pueden incluir ayuda psicológica y apoyo para encontrar o continuar en un trabajo.

Ten presente también que si estás tomando medicamentos, pero todavía tienes síntomas de TDAH, también se debe ofrecer una actividad de terapia cognitivo conductual. También puede ser ofrecida si la medicación no te ha ayudado en absoluto, si tienes efectos secundarios de los medicamentos, o si tus síntomas están mejorando pero todavía necesitas algún apoyo adicional.

¿Qué debo tener en cuenta cuando visite mi centro de salud o si voy al hospital?

Durante la visita a su centro de salud y en el proceso de evaluación y seguimiento de su hijo o hija, va a tratar con diferentes profesionales, por lo que pueden serle de utilidad las siguientes sugerencias, para facilitar la relación y la comunicación con ellos.

Por tanto:

- Es positivo mostrar sus emociones y preocupaciones a los profesionales que le atienden. Puede confiar en su equipo de profesionales sanitarios. Son personas cercanas a usted, y comprenderán sus temores, dudas y problemas.
- Antes de su cita prepare lo que quiere decir. Usted es la persona que mejor conoce a su hijo o hija, así como sus síntomas y tiene información que puede resultar muy valiosa al profesional que le atienda. Prescinda de ideas preconcebidas derivadas de opiniones recibidas previamente por parte de la familia, o incluso de otros profesionales. Lo que diga acerca de sus problemas, actividades, familia y estilo de vida le ayudará a determinar el mejor plan a seguir.
- Le puede ayudar preparar una lista con la respuesta a preguntas como: ¿qué síntomas tiene o experimenta?, ¿cuándo han empezado estos síntomas y qué hace que empeoren o mejoren?, ¿hay alguien en su familia que tiene TDAH?, ¿ha tenido antes algún tratamiento para el TDAH?. Si es así, ¿cuál era?, ¿está recibiendo tratamiento para alguna otra enfermedad? o ¿cuáles son los medicamentos que toma normalmente?
- Advierta sobre cualquier alergia a medicamentos que pudiera tener.
- Debe informar sobre cualquier sustancia, medicamento, producto de herbolario o medicina alternativa que esté tomando para sus problemas de salud.
- No tema preguntar por aquellas cuestiones que no le han quedado claras.
- Solicite que la información se le proporcione en un lenguaje sencillo y comprensible. Aclare los problemas que le vayan surgiendo.
- Es posible que desee que le acompañe a su cita médica un familiar o amigo. “Dos personas oyen mejor que una” cuando se está aprendiendo acerca de un problema con complicados términos médicos. Tome notas si esto ayuda o solicite la información por escrito.

> “Primero tenga en cuenta que su hijo o hija y usted son la parte más importante y por tanto es conveniente que exprese sus preferencias tanto durante el proceso diagnóstico como con las distintas opciones de tratamiento

Recursos e información adicional

¿Dónde puedo aprender más sobre el TDAH?

Además del centro de salud u hospital donde acude habitualmente, existen otras organizaciones, como son las asociaciones de pacientes y familiares, con las que puede ponerse en contacto con otros pacientes y familias y que pueden ofrecerle consejo y ayuda. También hay libros y páginas web en Internet en los que puede encontrar información adicional sobre el TDAH.

Algunos libros para consultar

Para adultos

- Isabel Orjales Villar. "Déficit de Atención con Hiperactividad". Manual para padres y educadores". 2011. Editorial: CEPE. Madrid.
- Isabel Orjales Villar. Claves para afrontar la vida con un hijo con TDAH. Mi cabeza... es como si tuviera mil pies. 2009. Edicciones Pirámide.
- Russell A. Barkley. Tomar el control del TDAH en la edad Adulta. 2013. Octaedro.

Para niños y niñas

- Carmen Sara Floriano. "Elena y el camino azul". "La gymkhana de emociones". "Mi mamá es verde, mi vecino naranja". "¡Así no se juega!". "Preparándome para ir de cumpleaños". Editorial CEPE. Madrid

Asociaciones de pacientes y familiares

FEAADAH. Federación Española de Asociaciones de Ayuda al Déficit de Atención e Hiperactividad

Página web: http://www.feaadah.org/es/.

Recursos de Internet

Fundación CADAH. Fundación Cantabria Ayuda al Déficit de Atención e Hiperactividad.

URL: http://www.fundacioncadah.org/

Grupo de TDAH y Desarrollo Psicoeducativo de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria.

URL: http://www.aepap.org/grupos/grupo-de-tdah-y-desarrollo-psicoeducativo

NIH. Instituto Nacional de Salud. USA.

URL: https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-de-deficit-de-atencion-e-hiperactividad-facil-de-leer/index.shtml