

# ¿Qué es TDAH?



El acrónimo "TDAH" significa **trastorno por déficit de atención e hiperactividad**. Las personas con TDAH generalmente tienen dificultades para prestar atención y pueden actuar sin pensar en las consecuencias. Aunque es cierto que *todos* tenemos estos problemas ocasionalmente, en el caso de las personas con TDAH, estos problemas ocurren con una mayor frecuencia y son más intensos.

## ☰ Señales de TDAH

El TDAH tiene dos componentes principales: **falta de atención** e **hiperactividad**. La mayoría de las personas tienen algunas señales de ambos, pero la situación de cada persona es única.

Señales de falta de atención	Señales de hiperactividad
✔ dificultad para prestar atención <i>la mente divaga, se distrae fácilmente</i>	✔ dificultad para permanecer sentado <i>se levanta frecuentemente del asiento</i>
✔ dificultad para completar las tareas <i>comienza un proyecto pero no lo termina</i>	✔ constantemente inquieto <i>se retuerce en el asiento, da golpecitos en el escritorio con los dedos</i>
✔ suele olvidar sus responsabilidades <i>se olvida de hacer sus actividades o tareas</i>	✔ suele sentirse intranquilo <i>siente ansiedad al esperar o al estar sentado</i>
✔ comete errores por descuido <i>se olvida de la última página del examen o deja abierta la llave del agua</i>	✔ dificultad para esperar su turno <i>dice las respuestas en voz alta, interrumpe a los demás</i>
✔ muy desorganizado / suele extraviar las cosas <i>pierde la tarea en la mochila desordenada</i>	✔ habla demasiado <i>se le dificulta permanecer callado y escuchar a los demás</i>

## 📄 Datos

- Aproximadamente 1 de cada 10 niños y adolescentes tiene TDAH.
- El TDAH no determina el futuro de una persona. Muchas personas con TDAH trabajan duro y son inteligentes y altamente exitosos.
- Muchas personas con TDAH descubren que sus síntomas disminuyen con la edad.
- El tratamiento y la práctica pueden ayudar a controlar los síntomas del TDAH.

## 💓 Tratamiento

### Terapia

En la terapia para el TDAH, las personas aprenden habilidades para controlar sus síntomas, mejorar sus aptitudes sociales, reducir los comportamientos no deseados y aprender a manejar las emociones.

### Medicamentos

En algunos casos se prescriben medicamentos para ayudar a controlar los síntomas del TDAH. Los medicamentos ayudan a mejorar la concentración y reducen la hiperactividad.