



TRATAMIENTO Y RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO DEL TRASTORNO DE DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD (TDAH)

El tratamiento para el Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) incluye medicamentos, terapias, educación o una combinación de estos. Los mismos ayudan a mejorar los síntomas y el funcionamiento general del paciente. Entre las opciones de tratamiento, es importante integrar todas las partes involucradas en la vida del paciente, como lo es familia, escuela, entre otros.



TIPOS DE TRATAMIENTO

TERAPIAS

- **Terapia cognitivo-conductual:** ayuda a mejorar el comportamiento, la autoestima, a estar más alerta de los retos de atención y autocontrol del paciente, fortaleciendo las conductas positivas y trabajando con los pensamientos y comportamientos negativos.
- **Terapia familiar:** se adquieren estrategias para estructurar el ambiente familiar que ayudan a resolver conflictos y comunicarse efectivamente.
- **Psicoeducación:** se ofrece orientación a padres, maestros y familia sobre la condición y destrezas de manejo de la condición.

MEDICACIÓN

Los medicamentos para TDAH reducen la hiperactividad e impulsividad y mejoran la habilidad de enfocarse, trabajar y aprender. Los más comúnmente utilizados son los estimulantes. Estos trabajan aumentando los componentes químicos del cerebro ligados a la atención y el proceso de pensamiento.

Otro grupo de medicamentos utilizados son los no estimulantes. Estos tardan un poco más en comenzar a hacer efecto, pero pueden ayudar a mejorar la concentración, atención e impulsividad de la persona. En ocasiones son utilizados cuando los estimulantes no son efectivos o cuando la persona presenta efectos secundarios a los mismos. El proveedor de salud mental puede prescribir ambos grupos de medicamentos en combinación para aumentar la efectividad del tratamiento.

RECOMENDACIONES A SEGUIR

- Asista a las terapias para evitar causar retraso en el avance del tratamiento.
- Siga las instrucciones de los profesionales de salud mental.
- En el caso de adolescentes y adultos, anote sus tareas, citas, mensajes, pensamientos importantes y establezca la prioridad para mejorar su organización.
- En el caso de los niños, aplique técnicas aprendidas para el manejo de conducta en el hogar.
- Duerma entre 7 y 8 horas cada noche. Trate de apagar el televisor, tableta o teléfono al menos 1 hora antes de acostarse.
- Haga ejercicio, especialmente cuando se sienta hiperactivo o inquieto.
- Coma de manera saludable y a horas regulares.
- Ingiera los medicamentos según las indicaciones del doctor y evite el consumo de alcohol, tabaco y drogas.



Para orientación y ayuda, llame a la línea de **Servicio al Beneficiario del Plan de Salud Menonita** **1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY** (audioimpedidos) Esta llamada es libre de costo.
www.MenonitaVital.com



PSM cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina en base a raza, color, origen de nacionalidad, edad discapacidad, o sexo. Documentos pueden estar disponibles en formatos alternativos como letra grande, audio u otros idiomas. Si necesita recibir estos servicios, llame al 1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY (audioimpedidos). If you speak English, language assistance services are available free of charge. Call 1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY (hearing impaired).

Referencia:

· https://www.nimh.nih.gov/health/topics/attention-deficit-hyperactivity-disorder-adhd#part_145444