



# 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](http://www.MenonitaVital.com)



PLAN DE SALUD  
**MENONITA**

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