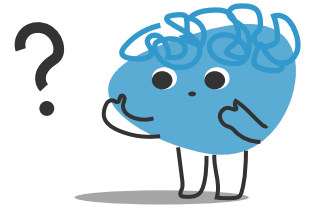


TDAH *a primera vista*

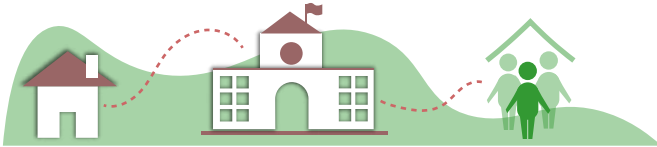


¿Qué es el TDAH? ¿Qué tan común es? ¿Cuáles son rasgos definitorios?

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) es una condición del neurodesarrollo que afecta la atención, el control de impulsos y el nivel de actividad. Afecta aproximadamente al 9–10 % de los niños en Estados Unidos. Los rasgos comunes incluyen distracción, impulsividad, alto nivel de actividad, dificultad para seguir instrucciones, desorganización y desafíos en la regulación emocional.

¿Cómo se diagnostica el TDAH?

El diagnóstico se basa en patrones de comportamiento observados a lo largo del tiempo en más de un entorno (hogar, escuela, comunidad). Los profesionales utilizan entrevistas con los cuidadores, informes de maestros, historial del desarrollo y escalas de evaluación del comportamiento. No existe una prueba única para el TDAH.



¿Quién diagnostica el TDAH?

El TDAH puede ser diagnosticado por pediatras, pediatras del desarrollo y la conducta, psicólogos infantiles, psiquiatras infantiles y neurólogos.

¿Qué especialidades tratan el TDAH?

Las especialidades que tratan el TDAH pueden ser pediatras, pediatras del desarrollo y la conducta, psicólogos, psiquiatras, terapeutas ocupacionales y especialistas en educación.

Preguntas para su médico:

- ¿Cómo se monitorea el progreso?
- ¿Qué apoyos escolares ayudan?
- ¿Se recomiendan medicamentos?

Inicio y causas

Los síntomas generalmente aparecen antes de los 12 años y pueden notarse en la edad preescolar o en los primeros años de la escuela primaria. Las causas involucran factores genéticos, ambientales y neurológicos.

Tratamiento

El tratamiento puede incluir terapia conductual, entrenamiento para padres, apoyos escolares (pausas de movimiento, rutinas estructuradas) y medicación cuando sea apropiado.



Dieta y suplementos

Una alimentación saludable puede apoyar la concentración. Los alimentos útiles incluyen frutas, verduras, proteínas, granos integrales, agua y grasas saludables como el salmón, el atún, la mantequilla de maní y las nueces. Limite los colores artificiales, conservantes, azúcares y alimentos fritos. Los proveedores pueden revisar hierro, vitamina D o zinc. Consulte a un médico antes de usar suplementos.

Escanee los códigos QR para explorar recursos.

La Academia Americana de Pediatría (AAP) (en inglés)



CHADD (Niños y Adultos con TDAH)



HealthyChildren.org

