

Medicamentos y recomendaciones para tratar el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)



Las personas con el TDAH pueden presentar dificultades para prestar atención, controlar conductas impulsivas o ser demasiado activas. Ante el diagnóstico, es común que las personas se sientan preocupadas y tengan preguntas al respecto. Los médicos no curan el TDAH, pero ayudan a mejorar la capacidad de atención, a calmarse y tener más autocontrol.

El diagnóstico de TDAH puede realizarse a través de la intervención de un pediatra, psiquiatra, psicólogo u otro especialista. Debe incluir una evaluación educativa y de comportamiento en colaboración con maestros, trabajadores sociales y consejeros profesionales licenciados. Probablemente, también sea necesario contar con la impresión de otros profesionales médicos, como terapeutas físicos, ocupacionales o del habla y lenguaje. Ese tipo de evaluación interdisciplinaria contribuye a adaptar el tratamiento a las necesidades únicas de cada persona. Este esfuerzo conjunto ayudará a la persona a controlar sus síntomas, mejorar su bienestar psicológico, su rendimiento académico y sus relaciones interpersonales.

Tratamiento

Generalmente, el tratamiento de TDAH combina medicamentos con terapias conductuales, dependiendo de la edad del paciente y la gravedad del diagnóstico. En la mayoría de los casos, recomiendan medicamentos con estimulantes, los cuales ayudan a enfocar los pensamientos, mejorar la atención y controlar el comportamiento. Por otro lado, existen medicamentos no estimulantes, como la atomoxetina o ciertos antidepresivos. Estos actúan más lentamente que los estimulantes, pero pueden ser una alternativa adecuada para personas que no toleran bien los primeros.

Medicamentos

- **Estimulantes de liberación inmediata**, su efecto es de corta duración, generalmente, entre 3 y 6 horas.
- **Estimulantes de liberación prolongada o extendida**, su efecto es de duración intermedia a larga, alcanzando hasta 12 horas. Generalmente se administran por la mañana, lo que evita la necesidad de tomar medicamentos durante la jornada escolar o en actividades posteriores.
- **No estimulantes**, pueden tardar hasta varias semanas en hacer efecto. Una vez comienzan, a actuar, su duración puede extenderse hasta 24 horas.
- **Los efectos secundarios**, generalmente, suelen presentarse al inicio del tratamiento. Sus efectos son leves y duran poco tiempo. Entre los más comunes se encuentran la pérdida del apetito, los problemas del sueño y el aislamiento social.

Otras formas de administración: Además, de los medicamentos en pastillas, existen alternativas como los parchos y la estimulación eléctrica.



Terapias

Los tipos más comunes de psicoterapia para tratar el TDAH incluyen:

- **Terapia cognitiva-conductual:** se enfoca en enseñar habilidades específicas para controlar la conducta, mejorar la gestión emocional y transformar pensamientos negativos en positivos, entre otros.
- **Terapia de pareja o familiar:** ayuda a las personas cercanas a manejar de forma saludable las distintas emociones que surgen al convivir con una persona diagnosticada con TDAH y a saber cómo brindar apoyo.



- Nunca comparta los medicamentos con otras personas.
- Guarde los medicamentos en un lugar seguro del hogar.
- Pida ayuda a sus familiares o seres queridos.



Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras el tratamiento médico, por favor, visite su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

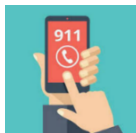
1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health 787-641-9133

Recomendaciones

- Asegúrese de conocer la información específica del medicamento, su horario y dosis recomendada.
- Lea la información incluida en el medicamento. De esta forma, podrá identificar si está presentando un efecto secundario o alguna contraindicación para su uso.
- Si tiene preguntas, hable con el médico o farmacéutico. No se quede con dudas.
- Cree una rutina. Intente seguir el mismo horario de actividades todos los días.
- Incorpore la meditación, el *mindfulness* puede mejorar la memoria, concentración o atención. También, puede reducir el estrés.
- En caso de una emergencia, llame al sistema 9-1-1 o diríjase a la sala de emergencias más cercana.
- Lleve un estilo de vida saludable: ingiera alimentos saludables, realice actividad física y duerma lo suficiente.



Referencias

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/adult-adhd/diagnosis-treatment/drc-20350883>

<https://kidshealth.org/es/teens/adhd-tips.html>

<https://kidshealth.org/es/teens/ritalin.html>

<https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/adhd/Paginas/determining-adhd-medication-treatments.aspx>

Preparado por Educadores en Salud licenciados.
Revisado junio 2025.

© First Medical Health Plan, Inc.