

## Integrando la salud física con el TDAH



El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) es un trastorno del neurodesarrollo. Generalmente, se diagnostica en la infancia; sin embargo, algunas personas no reciben una evaluación hasta la adultez. Las personas con TDAH pueden presentar dificultad para prestar atención, controlar conductas impulsivas y regular su nivel de actividad, lo que en algunos casos se manifiesta como inquietud o hiperactividad.

### Causas

Se desconoce la causa exacta del TDAH. Sin embargo, estudios sugieren que puede estar relacionado con factores genéticos, neurológicos y ambientales.

### ¿Cómo se diagnostica el TDAH?

No existe una prueba única para diagnosticar el TDAH. La evaluación puede incluir un examen físico, pruebas de visión y audición, y otros estudios para descartar condiciones con síntomas similares al TDAH, como ansiedad, depresión, problemas de sueño o dificultades de aprendizaje. La evaluación y diagnóstico debe ser realizado por un profesional de la salud.



### Tratamientos

Aunque no existe una cura para el TDAH, los tratamientos pueden ayudar a reducir los síntomas y mejorar el funcionamiento diario. Comúnmente, el TDAH se trata con:

- Medicamentos
- Psicoterapia (terapia de conversación), incluyendo terapia conductual.
- Llevar un estilo de vida saludable, como realizar ejercicio y mantener una alimentación balanceada.

### Beneficios de la actividad física

Para los niños con TDAH, la actividad física puede ser de gran ayuda para manejar los síntomas. Estudios muestran que aproximadamente 30 minutos de ejercicio diario pueden ayudar a mejorar la concentración y a sentirse mejor.

Es importante fomentar la participación en actividades que resulten agradables, sin forzar, para que el ejercicio se perciba como algo positivo y no como una obligación. Permitir que los niños elijan el tipo de actividad física que prefieren aumenta su motivación y compromiso, lo que facilita que mantengan el hábito de hacer ejercicio con el tiempo. Entre los beneficios del ejercicio se encuentra:

- Mejora el autocontrol (capacidad de regular la conducta y emociones).
- Aumenta la sociabilidad, lo que puede facilitar la relación con los demás.
- Reduce el estrés, lo que puede disminuir los síntomas del TDAH.
- Fortalece la autoestima, mejorando las percepciones y pensamientos.



## Beneficios de la alimentación saludable

Aunque no existe una dieta específica para el TDAH, algunas investigaciones sugieren que ciertos hábitos y planes de alimentación pueden ayudar a reducir los síntomas.

- Alimentos para evitar:
  - Altos en grasas saturadas
  - Altos en azúcares añadidos
  - Con colorantes artificiales
  - Refrescos
  - Bebidas con cafeína
  - Productos del mar con alto contenido en mercurio
- Alimentos recomendados
  - Frutas
  - Vegetales
  - Nueces
  - Huevos
  - Alimentos con hierro, zinc, magnesio, vitamina B6 y Vitamina D.

Un aspecto importante es mantener horarios regulares para las comidas y meriendas, ya que la rutina es importante y puede beneficiar a las personas con TDAH.

El apoyo de la familia, la escuela y los profesionales de la salud es clave en el manejo del TDAH. La comprensión, la comunicación y el acompañamiento adecuado contribuyen a mejorar el desempeño diario y la calidad de vida.



Independientemente de que una dieta o un suplemento puedan parecer eficaces para reducir los síntomas del TDAH, es importante tener en cuenta que no deben sustituir el tratamiento médico prescrito.

### 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 a 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

### Referencias

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11941119/>

<https://medlineplus.gov/spanish/attentiondeficit/hyperactivitydisorder.html>

<https://childmind.org/es/articulo/el-tdah-y-el-ejercicio/#:~:text=El%20ejercicio%20puede%20ayudar%20a,a%20concentrarse%20y%20sentirse%20mejor.>

<https://childmind.org/es/articulo/el-tdah-y-el-ejercicio/>

<https://childmind.org/es/articulo/que-sabemos-sobre-la-alimentacion-y-el-tdah/>

Preparado por Educadores en Salud licenciados.  
Revisado en mayo 2026.

©First Medical Health Plan, Inc.