

¿CÓMO SABER

si presento déficit de atención?

El trastorno por déficit de atención es una condición que comprende una combinación de dificultades persistentes para prestar atención, para concentrarse y que podría presentar también hiperactividad y conducta impulsiva.

Los síntomas del déficit de atención comienzan en la primera infancia y continúan en la adultez. En algunos casos, no se reconoce ni se diagnostica hasta que la persona es adulta. Estos síntomas pueden no ser tan claros en los adultos como en los niños. En los adultos, la hiperactividad puede disminuir, pero los problemas con la impulsividad, la inquietud y la dificultad para prestar atención pueden continuar.

SÍNTOMAS QUE PODRÍAN ALERTAR:

Algunas personas con déficit de atención tienen menos síntomas a medida que envejecen, pero algunos adultos siguen teniendo síntomas importantes que interfieren en su vida diaria.

En el caso de los adultos, algunas de las características principales del déficit de atención pueden ser dificultad para prestar atención, impulsividad e inquietud. Los síntomas pueden variar entre leves y graves.

Algunos de los síntomas del déficit de atención que podrían alertar a un adulto de que presenta esta condición son los siguientes:



- Impulsividad.
- Desorganización y problemas para establecer prioridades.
- Escasas habilidades para administrar el tiempo.
- Problemas para concentrarse en una tarea.
- Problemas para realizar múltiples tareas a la vez.
- Actividad excesiva o inquietud.
- Escasa planificación.
- Baja tolerancia a la frustración.
- Cambios de humor frecuentes.
- Problemas para realizar tareas y terminarlas.
- Temperamento irascible.
- Problemas para enfrentar el estrés.

Casi todas las personas tienen algunos síntomas similares a la condición de déficit de atención algún momento de sus vidas.

Si tus dificultades son recientes o solo ocurrieron de forma ocasional en el pasado, es probable que no tengas déficit de atención.

¿QUÉ HACER?

Si cualquiera de los síntomas mencionados anteriormente interrumpe continuamente tu vida, habla con el médico acerca de la posibilidad de que presentes déficit de atención. Diferentes tipos de profesionales de la atención médica pueden diagnosticar y supervisar el tratamiento por déficit de atención.

Busca un profesional que esté capacitado y tenga experiencia en atender a adultos con este tipo de condición, tales como un psiquiatra, un neurólogo, un psicólogo.