CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · NEURODESARROLLO

Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)

Patrón persistente de inatención, hiperactividad o impulsividad que empieza en la infancia y afecta a los estudios, el trabajo o las relaciones. En adultos suele verse como desorganización, olvidos, procrastinación e inquietud interna.

SEÑALES FRECUENTES

- Olvidos, despistes y dificultad para organizarse
- Impulsividad e impaciencia
- Inquietud física o mental constante

PAUTAS PARA TI

1. Externaliza la memoria: agenda, alarmas y listas visibles
2. Divide tareas grandes en pasos de 10 a 20 minutos
3. Pide una evaluación de TDAH para valorar tratamiento

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Ayuda con recordatorios, no con reproches
2. Valora el esfuerzo y no solo el resultado

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si afecta al trabajo, los estudios o la pareja
2. Si hay baja autoestima o ansiedad por los olvidos

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Me distraigo con facilidad aunque algo me interese
☐ Pierdo o me dejo cosas a menudo
☐ Me cuesta organizar tareas y cumplir plazos
☐ Dejo para el último momento lo que me cuesta
☐ Me siento inquieto o me cuesta estar sentado
☐ Interrumpo o termino las frases de los demás
☐ Tomo decisiones de forma impulsiva
☐ Olvido citas o compromisos

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/trastorno-por-deficit-de-atencion-con-hiperactividad-tdah
- Artículo completo: TDAH en adultos: clinicavivaldi.com/trastorno-tdah-adultos
- Guía gratuita: TDAH en adultos: clinicavivaldi.com/guia-tdah
- FEAADAH: Federación Española de Asociaciones de Ayuda al TDAH: https://www.feaadah.org/
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112