

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Jan 28, 2025

TDAH en adultos: estrategias para gestionar las tareas cotidianas

Enterarse de que tiene TDAH puede resultar abrumador al principio. También es posible que te sientas aliviado, ya que podría ayudar a explicar ciertos comportamientos o luchas que has experimentado. No existe una "cura" para el TDAH, pero existen diferentes tratamientos y estrategias que pueden ayudarte a controlarlo.

Esta información proporciona consejos y estrategias para ayudarle a manejar el TDAH en su vida diaria. Para obtener más información sobre el tratamiento del TDAH, consulte nuestra información titulada: *TDAH: ¿cuáles son las opciones de tratamiento?*

Las personas con TDAH a menudo tienen dificultades para mantenerse enfocadas, sentirse inquietas o tomar decisiones impulsivas. Esto puede dificultar la organización, la realización de tareas o la gestión de responsabilidades en el trabajo, la universidad o el hogar.

Además de los tratamientos como los medicamentos o la terapia conductual, existen estrategias que puedes utilizar en tu vida diaria para ayudarte a controlar los síntomas del TDAH. A continuación se presentan algunas estrategias que podrían funcionar para usted.

- Cree una rutina diaria estructurada y consistente que incluya ejercicio, trabajo y relajación. Use un planificador o un calendario digital para planificar su día con anticipación y ayudarlo a mantenerse al día.
- Use alarmas o temporizadores para mantenerse concentrado y administrar su tiempo.
- Toma descansos cortos y regulares para ayudarte a concentrarte mientras completas las tareas.
- Divide los trabajos grandes en etapas más pequeñas y date una recompensa por completar cada paso.
- Si no puedes recordar una tarea o instrucción, pídele a la persona que la repita en lugar de tratar de adivinar.
- Explora formas de mantenerte organizado y recordar cosas más fácilmente. Esto podría incluir probar diferentes herramientas como listas de verificación, cuadernos,

TDAH en adultos: estrategias para gestionar las tareas cotidianas

temporizadores, alertas telefónicas o recordatorios visuales hasta que descubra qué funciona mejor para usted.

- Dedique un área específica para el trabajo que tenga pocas distracciones.
- Trate de minimizar el desorden en su hogar u oficina, y encuentre formas de ayudarlo a recordar dónde están las cosas. Agrupe los artículos similares y guarde los artículos que usa con frecuencia en lugares específicos para evitar perderlos. Por ejemplo, puede guardar las llaves, la billetera y el teléfono en un lugar específico cerca de la puerta.
- Organice las carpetas en su teléfono o computadora para que sea más fácil encontrar cosas. Puede agrupar archivos similares en carpetas, como documentos de trabajo y fotos personales. Mantenga las aplicaciones que usa con frecuencia en su pantalla de inicio o en una carpeta dedicada para facilitar el acceso.
- Asegúrate de hacer suficiente ejercicio. Si bien todos se benefician de mantenerse activo, el ejercicio puede ser especialmente útil para las personas con TDAH. Puede mejorar la concentración y ayudar a liberar energía extra.
- Trate de encontrar maneras de mejorar su sueño. Muchas personas con TDAH tienen problemas para dormir, pero es importante descansar lo suficiente. Evitar la cafeína al final del día, crear una rutina relajante a la hora de acostarse y asegurarse de que su habitación sea cómoda para dormir puede ayudar.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

