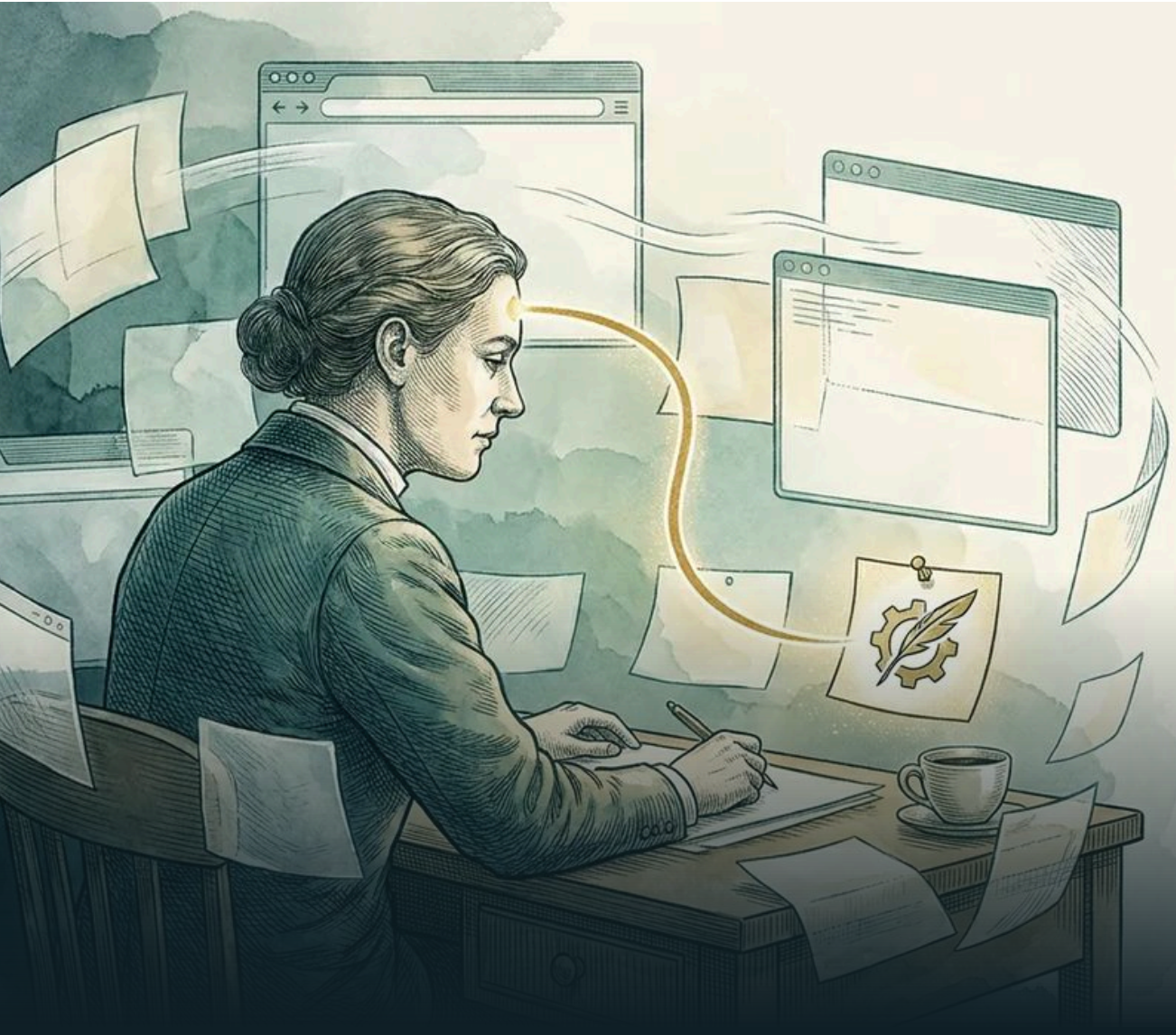


Guía de salud mental · 7 min de lectura

TDAH en adultos: señales, diagnóstico y tratamiento

El TDAH no es solo cosa de niños. Muchos adultos llegan a la consulta tras años de despistes, proyectos sin terminar y la sensación de rendir por debajo de lo que podrían.

Instituto R. Coullaut de Psiquiatría

Madrid, desde 1945 · https://coullautdepsiquiatria.es/guias/tdah-en-adultos · Revisada por el Dr. Rafael Coullaut · Actualizada el 17 de noviembre de 2026

En resumen

- El TDAH es un trastorno del neurodesarrollo que empieza en la infancia y en muchas personas continúa en la edad adulta.
- En adultos predominan la desatención, la desorganización y la inquietud interna más que la hiperactividad visible.
- Para el diagnóstico, los síntomas deben estar presentes desde antes de los 12 años y afectar a varios ámbitos de la vida.
- Un cuestionario puede orientar, pero el diagnóstico requiere una evaluación clínica completa.
- El tratamiento combina medicación, psicoeducación y terapia cognitivo-conductual adaptada.

Qué es el TDAH

El trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) es un trastorno del neurodesarrollo caracterizado por un patrón persistente de **desatención**, de **hiperactividad e impulsividad**, o de ambas, que interfiere en el funcionamiento. Empieza en la infancia, pero en una parte importante de los casos los síntomas continúan en la edad adulta, aunque cambien de forma.

Muchos adultos no fueron diagnosticados de niños, sobre todo si tenían buena capacidad intelectual, apoyos que compensaban sus dificultades o un perfil predominantemente desatento, más frecuente en mujeres y menos llamativo.

Cómo se manifiesta en adultos

Desatención

- Dificultad para mantener la atención en tareas largas o poco estimulantes, como leer documentos o hacer trámites.
- Despistes frecuentes, olvidos de citas, pagos o encargos.
- Dificultad para organizarse, planificar y priorizar; postergar tareas importantes.
- Perder objetos con frecuencia: llaves, cartera, móvil.
- Distraerse fácilmente con estímulos externos o con los propios pensamientos.

Hiperactividad e impulsividad

- Inquietud interna, sensación de no poder parar, dificultad para relajarse.
- Moverse mucho en reuniones o buscar excusas para levantarse.
- Interrumpir, terminar las frases de los demás, hablar en exceso.
- Decisiones impulsivas: compras, cambios de trabajo, conducción arriesgada.
- Impaciencia al esperar turnos o colas.

Con frecuencia se asocian dificultades para regular las emociones, como irritabilidad o frustración rápida, aunque no forman parte de los criterios diagnósticos.

Cómo se diagnostica

El DSM-5-TR establece que, a partir de los 17 años, deben estar presentes al menos **cinco síntomas** de desatención, de hiperactividad-impulsividad o de ambos, durante al menos seis meses. Además:

- Varios síntomas deben haber estado presentes **antes de los 12 años**.
- Deben aparecer en dos o más ámbitos, como el trabajo, el hogar o las relaciones.
- Deben interferir claramente en el funcionamiento.
- No deben explicarse mejor por otro trastorno.

La evaluación incluye una entrevista clínica detallada sobre la infancia y el presente, cuestionarios estandarizados y, cuando es posible, información de personas cercanas e informes escolares antiguos. Las guías, como la NICE NG87, señalan que el diagnóstico debe hacerlo un especialista con formación en TDAH.

Si quieres una primera orientación, puedes hacer nuestro test de cribado de TDAH en adultos (ASRS). Un resultado positivo indica que merece la pena una evaluación, no un diagnóstico.

Cómo afecta en el día a día

El TDAH no es solo una cuestión de concentración. En los adultos, las dificultades suelen notarse en ámbitos muy concretos:

- **Trabajo:** plazos que se acumulan, tareas que se empiezan y no se terminan, errores por descuido, dificultad con el trabajo administrativo, cambios frecuentes de empleo.
- **Estudios:** dificultad para estudiar sin presión externa, tendencia a dejarlo todo para el último momento.
- **Economía:** facturas olvidadas, compras impulsivas, recargos y multas.

- **Relaciones:** la pareja o los amigos pueden sentir que no se les escucha o que se olvidan los compromisos, lo que genera conflictos.
- **Autoestima:** años de esfuerzo sin resultados acordes a la capacidad dejan a menudo una sensación de fracaso o de ser un desastre.

Muchas personas con TDAH desarrollan estrategias de compensación muy elaboradas, como trabajar hasta tarde o depender de la presión del último momento, que les permiten salir adelante a costa de un gran desgaste.

Lo que puede parecer TDAH y no lo es

La falta de concentración es un síntoma muy inespecífico. La ansiedad, la depresión, el insomnio, el consumo de sustancias, el trastorno bipolar, algunos problemas médicos como alteraciones del tiroides o el propio estrés pueden afectar a la atención. Además, el TDAH coexiste a menudo con otros trastornos. Por eso la evaluación debe ser cuidadosa y no basarse solo en un cuestionario.

Tratamiento

Psicoeducación

Entender qué es el TDAH ayuda a reinterpretar años de dificultades que muchas personas habían atribuido a la pereza o a la falta de voluntad. Es el primer paso del tratamiento.

Medicación

Según la guía NICE NG87, en adultos con TDAH cuyos síntomas siguen causando un deterioro significativo, la medicación es una de las opciones de primera línea. Los estimulantes, como el metilfenidato o la lisdexanfetamina, son los fármacos más utilizados; también hay alternativas no estimulantes como la atomoxetina. Antes de empezar se revisan la salud cardiovascular, la tensión arterial y otros factores, y el tratamiento se ajusta con seguimiento.

Terapia cognitivo-conductual

La TCC adaptada al TDAH trabaja la organización, la planificación, la gestión del tiempo y la procrastinación, así como la regulación emocional y la autoestima. Funciona especialmente bien combinada con la medicación.

Estrategias prácticas

- Externalizar la memoria: agenda, alarmas, listas visibles.
- Dividir las tareas grandes en pasos pequeños y concretos.
- Reducir distracciones en el entorno de trabajo.
- Ejercicio regular y horarios de sueño estables.
- Prestar atención al consumo de alcohol, cannabis u otras sustancias, más frecuente en personas con TDAH.

En el Instituto Coullaut

La evaluación del TDAH en adultos requiere tiempo y una mirada amplia. En nuestra consulta de psiquiatría general, la primera valoración es conjunta de psiquiatría y psicología, lo que permite descartar otros problemas, valorar trastornos asociados y proponer un tratamiento combinado si está indicado.

Preguntas frecuentes

¿Se puede tener TDAH y no haber sido diagnosticado de niño?

Sí, es frecuente. Para el diagnóstico en la edad adulta hay que reconstruir que varios síntomas estaban presentes antes de los 12 años, aunque nadie los identificara entonces.

¿El TDAH en adultos se trata con la misma medicación que en niños?

Los fármacos son en gran parte los mismos, aunque las dosis, las formulaciones y las precauciones se adaptan a la edad y a la salud de cada persona.

¿Los estimulantes crean adicción?

Usados con prescripción y seguimiento médico, en dosis adecuadas, el riesgo es bajo. El psiquiatra valora antecedentes de consumo de sustancias y elige el tratamiento más seguro.

¿Un test online puede diagnosticarme TDAH?

No. Los cuestionarios de cribado orientan sobre si conviene una evaluación, pero el diagnóstico exige una entrevista clínica completa.

¿Hablamos?

En el Instituto R. Coullaut de Psiquiatría la primera consulta la hacen a la vez psiquiatría y psicología, para entender bien lo que te pasa desde el principio. Te atendemos en Madrid y online.

Teléfono: 91 593 83 01 · **Correo:** info@coullautdepsiquiatria.es
Dirección: Calle de José Abascal, 32, 28003 Madrid · **Web:** coullautdepsiquiatria.es

Si estás en peligro o piensas en hacerte daño: llama al 112 (emergencias) o al 024 (línea de atención a la conducta suicida, gratuita y 24 horas). Esta guía es informativa y no sustituye la valoración de un profesional.