

*Guía de detección de TDAH en adultos:*

# ¿Y si tengo TDAH y nadie me lo había detectado?



Una guía de **autodiagnóstico** para averiguar si tu estado actual puede deberse a un Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad.

Una guía elaborada por el  
**Dr. José Manuel García Moreno.**

# El por qué de esta guía

The background features a light orange gradient. On the right side, there is a faint, stylized illustration of a person standing next to a tall, multi-story building with arched windows. The person is wearing a hat and a long coat, and the building has a classic architectural style with multiple levels of windows.

El TDAH es un trastorno mental que comprende una combinación de problemas persistentes, como dificultad para prestar atención, hiperactividad y conducta impulsiva.

El TDAH en adultos puede causar relaciones inestables (divorcios, separaciones, embarazos no deseados), mal desempeño en el trabajo o la universidad (despidos, expulsiones, litigios), baja autoestima y otros problemas.

Los adultos con TDAH tienen más accidentes de tráfico, caen más fácilmente en las drogas y son despedidos de su trabajo con más frecuencia que el resto de las personas debido a su impulsividad.

A pesar de que se llama «TDAH en adultos», los síntomas comienzan en la primera infancia y continúan en la adultez.

En algunos casos, el TDAH no se reconoce ni se diagnostica hasta que la persona es adulta (muchas veces tras diagnosticar a un hijo que iba mal en la escuela).

El tratamiento para el Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad en adultos es similar al tratamiento del trastorno infantil.

Consiste en medicamentos,  
apoyo psicológico (psicoterapia),  
neuroestimulación  
(principalmente neurofeedback)  
y tratamiento para cualquier  
otro trastorno mental que se  
manifieste a la vez.

# Los síntomas del TDAH en adultos

The background features a dark grey, stylized illustration. On the left, there is a silhouette of a person's head and shoulders, facing right. On the right, there is a silhouette of a tall, multi-story building with several windows and a pointed roofline. The overall aesthetic is minimalist and modern.

Casi todas las personas tienen síntomas parecidos al TDAH en algún momento de la vida.

Si tus dificultades son recientes o solo sucedieron de forma ocasional en el pasado, probablemente no tengas Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad.

El TDAH solo se diagnostica cuando los síntomas son lo suficientemente graves como para causar problemas continuos en tu vida.



El diagnóstico del Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad en adultos puede ser difícil ya que algunos de sus síntomas son similares a los de otros trastornos, como la ansiedad y los trastornos del estado de ánimo.

Además, muchos adultos con TDAH también tienen al menos un trastorno mental más, como depresión o ansiedad.

Esta guía puede ayudarte a saber si sufres un TDAH.

**¿Tengo TDAH?**

***Cuestionario ADHD-RS  
para averiguar si tienes  
TDAH.***

A través de un sencillo cuestionario, esta guía te permitirá saber si tu situación se corresponde con un cuadro de Trastorno de Déficit de Atención con Hiperactividad.

Instrucciones: Lee las frases y puntúa cada una del 0 al 3 según te sientas de identificado con el comportamiento descrito en los últimos 6 meses.

**0=** *Nunca o casi nunca.*

**1=** *A veces.*

**2=** *Con frecuencia.*

**3=** *Siempre o casi siempre.*


1. Tengo dificultades para acabar con los detalles finales de un proyecto después de haber hecho las partes difíciles.	0	1	2	3
2. Tengo dificultades para ordenar las cosas cuando estoy realizando una tarea que requiere organización.	0	1	2	3
3. Soy olvidadizo en las actividades diarias como recordar citas u obligaciones.	0	1	2	3
4. Cuando tengo una actividad que requiere esfuerzo mental sostenido, la evito o dejo para después.	0	1	2	3
5. Necesito mover las piernas y las manos cuando llevo cierto tiempo sentado.	0	1	2	3
6. Me siento inquieto, como si tuviera que moverme continuamente, como si me empujara un motor.	0	1	2	3
7. Cometo errores por falta de cuidado cuando estoy trabajando en un proyecto que me resulta poco atractivo, aburrido o difícil.	0	1	2	3
8. Me cuesta trabajo mantener la atención cuando estoy haciendo trabajos aburridos o repetitivos.	0	1	2	3
9. Me cuesta trabajo prestar atención a lo que me están diciendo cuando se me habla directamente (se me va el santo al cielo).	0	1	2	3
10. Pierdo o no encuentro cosas que necesito tanto en casa como en el trabajo.	0	1	2	3
11. Me distraigo o desconcentro por cualquier cosa (“con el vuelo de una mosca”).	0	1	2	3
12. Me levanto de mi asiento cuando estudio o estoy en una reunión o en clase o en situaciones en las que debería permanecer sentado.	0	1	2	3
13. Me siento inquieto o nervioso.	0	1	2	3
14. Siento que no estoy relajado o que no puedo relajarme en situaciones en las que otros si lo están, como de vacaciones, o cuando tengo tiempo libre y podría hacerlo.	0	1	2	3
15. Siento que hablo en exceso cuando estoy con la gente o en una reunión (“no dejo hablar a los demás”).	0	1	2	3
16. Cuando estoy en una conversación, respondo antes de que el otro haya terminado de preguntar o termino yo mismo su frase antes de que él la concluya.	0	1	2	3
17. Tengo dificultad para esperar mi turno en situaciones en las que debo hacerlo.	0	1	2	3
18. Interrumpo a los demás cuando están ocupados o soy entrometido.	0	1	2	3

# **Cómo Interpretar el resultado del test:**

The background features a light blue silhouette of a person with long hair, possibly a woman, looking towards the right. To the right of the person is a stylized illustration of a building with multiple windows and a tower-like structure at the top. The entire scene is set against a solid blue background.

Suma todos los valores de cada ítem. Si la puntuación total es superior a 21 es probable que tengas un TDAH.

**Mi misión es  
ayudarte a tener la  
calidad de vida que  
mereces**


The background features a dark grey gradient with faint, light grey silhouettes. On the right side, there is a tall, multi-story building with several arched windows. In the center and left, there are silhouettes of people, including a person in a wide-brimmed hat and another person with long hair, suggesting a community or a group of people.





Soy el **Doctor José Manuel García Moreno**, neurólogo especialista en TDAH y otros trastornos en adultos y fundador de **Neurología Sevilla**.

Mi objetivo es poner a tu servicio toda mi experiencia para ofrecerte un programa de diagnóstico y tratamiento que te permita recuperar el control en tu vida ante un posible TDAH.

The background is a solid light orange color. On the right side, there is a faint, stylized illustration of a person with long hair, possibly a woman, standing next to a tall, multi-story building with arched windows. The person is wearing a long, dark coat. The building has several windows, some with arched tops. The overall style is minimalist and graphic.

**Pon remedio a un  
posible TDAH**

Si has hecho el test y has obtenido una puntuación mayor a 21 puntos, es probable que necesites confirmar el diagnóstico de TDAH e iniciar un tratamiento que te permita recuperar el control en las áreas de tu vida que se han visto afectadas.

Pide consejo gratuito y sin compromiso al Dr. Jose Manuel García Moreno.

Manda un correo indicando tu nombre completo y teléfono de contacto.

[doctormoreno@neurologiasevilla.es](mailto:doctormoreno@neurologiasevilla.es)

El equipo del Dr. Moreno se pondrá en contacto contigo lo antes posible.



---

*Dr. José Manuel García Moreno*  
*Centro Médico Virgen del Valle*  
*neurologiasevilla.es*