

ÍNDICE

Introducción 11
 Prólogo: Ismael cuenta sus problemas 15

Primera parte
ALCANCES DEL AD/HD EN ADULTOS

1. Puede no ser su caso, pero tal vez... 29
 Del niño al adulto 32

2. Los adultos con AD/HD 37
 Principales síntomas 43
 Algo sobre las funciones cerebrales 47
 Las funciones ejecutivas y el sistema atencional 47
 Evolución del síndrome en la vida adulta 49
 La disminución progresiva 49

3. Otras características de personas con AD/HD 53
 La atracción por lo estimulante y su búsqueda 54
 Algunos acercamientos científicos hacia la comprensión
 de la búsqueda de lo estimulante 57
 Dificultad de activarse para... 58
 La postergación 59
 Mal manejo del tiempo 68

4. ¿Es o no es AD/HD? ¿Hay problemáticas simultáneas? 73
 Diagnóstico diferencial 74
 Enfermedades con aspectos parecidos a los del AD/HD 78

Problemas psicológicos simultáneos con aspectos parecidos
 a los del AD/HD 81
 AD/HD y problemas de aprendizaje 82
 Problemáticas en torno al control de la agresión 84
 AD/HD, conducta opositora y trastorno antisocial 85
 AD/HD y depresión 87
 AD/HD y trastorno bipolar 89
 AD/HD y trastorno de ansiedad 90
 AD/HD y trastornos de personalidad 91
 AD/HD y trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) 93

Segunda parte
A PERSONA CON AD/HD EN LA VIDA COTIDIANA

5. ¿Cómo afecta el AD/HD las relaciones sociales? 97
 Cuando no se trata de una cuestión de voluntad 100

6. ¿Cómo incide el AD/HD en la pareja? 103
 Oleajes 104
 El momento de informar 105
 Cómo es y qué aporta cada miembro de la pareja 106
 Medidas alternativas 109
 Cuestionario para reconocer algunos aspectos de la
 incidencia del AD/HD en la pareja 110
 Cómo responder cuestionario 114
 Comunicación: idas y vueltas 114
 Vínculos dolorosos 118
 Intimidad 119

7. Madres o padres con AD/HD: un asunto complejo 127
 Cómo funciona el AD/HD en la relación con los hijos 132
 Familia multiAD/HD 140
 Padres que se ayudan entre sí 149

8. La mujer con AD/HD 151
 Las consecuencias del predominio de desatención 152
 Determinantes socioculturales 154

Tercera parte
EN EL CAMINO DEL DIAGNÓSTICO

9. Para qué un diagnóstico	163
Cómo se llega a la consulta por sospecha de AD/HD	166
Las entrevistas de evaluación	174
Los testimonios de personas cercanas (entrevistas)	175
Otras herramientas del proceso diagnóstico	181
Para qué sirve tanta información.	183
La comprensión: un diagnóstico para cada individuo	184
Resultados diagnósticos	186
El diagnóstico de problemáticas simultáneas	187
Las dudas durante el diagnóstico	191
Alertas	194
Devolución del diagnóstico	197

Cuarta parte
ASISTENCIA

10. ¿Qué hacer después del diagnóstico?	201
La asistencia multimodal.	209
11. Acerca de la medicación	211
Medicación en casos de AD/HD leve	214
“Prefiero no tomar medicación”	215
“Acepto probar la medicación”.	217
12. Psicoterapias	219
La utilidad de la dramatización.	223
13. Asesoramiento y entrenamiento	227
14. Previendo las hiperreacciones emocionales	233
La hiperreacción y la agresión	235
Cómo controlar las hiperreacciones	237
Cómo suavizar los desbordes emocionales en la relación familiar	242

15. Organizándose	245
Cómo organizarse.	246
Cómo controlar el tiempo.	252
16. Hacia un mayor éxito laboral	255
Hacia la organización.	257
Llaves para el cambio	259
La postergación	261
Cómo influyen las emociones.	262
Tipos de trabajo	265
Para qué conocer las características de su trabajo	268
Complacencia y malestar	270
17. Fortalecer la tolerancia a la frustración	273
18. Mejorar la autoestima	277
19. Mejorar las relaciones personales con los otros	283
Más estrategias y técnicas.	284
Estímulos desde los otros	288
Pareja, asistencia y cambios	290
Epílogo	295