

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**

<b>9. Para qué un diagnóstico</b> . . . . .	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**

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

<b>15. Organizándose</b> . . . . .	245
Cómo organizarse. . . . .	246
Cómo controlar el tiempo. . . . .	252
<b>16. Hacia un mayor éxito laboral</b> . . . . .	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
<b>17. Fortalecer la tolerancia a la frustración</b> . . . . .	273
<b>18. Mejorar la autoestima</b> . . . . .	277
<b>19. Mejorar las relaciones personales con los otros</b> . . . . .	283
Más estrategias y técnicas. . . . .	284
Estímulos desde los otros . . . . .	288
Pareja, asistencia y cambios . . . . .	290
Epílogo . . . . .	295