

Mitos y realidades del TDAH

Cada fila enfrenta una creencia común con lo que han encontrado los estudios. Está pensada para leerse entera, marcar las filas que te tocan de cerca y llevarlas a la consulta.

Lo que se dice	Lo que muestra la evidencia
"Es falta de voluntad, solo tiene que esforzarse más"	El TDAH está clasificado como un trastorno del neurodesarrollo. Suele diagnosticarse en la infancia y con frecuencia continúa en la adultez.
"Se le pasa con la edad"	Durante 16 años se siguió a niños con TDAH combinado. El 9,1 % alcanzó una remisión sostenida y el 90 % conservaba síntomas residuales en la adultez.
"La mitad lo supera al crecer"	Esa cifra viene de mediciones hechas en un solo momento. Al seguir a las mismas personas durante años, el curso más frecuente (63,8 %) fue fluctuante, con remisiones y recaídas.
"Los adultos no tienen TDAH"	Sí se diagnostica en adultos. El criterio pide que varios síntomas hayan estado presentes antes de los 12 años.
"Lo causa una mala crianza"	La heredabilidad media estimada en 37 estudios de gemelos es del 74 %. Ese número describe a la población. No dice cuánto pesa la genética en una persona concreta.
"Lo provoca el azúcar"	Un metaanálisis de siete estudios no encontró asociación entre el consumo de azúcar y el TDAH.
"Es un invento reciente o una moda"	El TDAH figura en las clasificaciones diagnósticas internacionales y cuenta con una declaración de consenso internacional que reúne 208 conclusiones basadas en evidencia.
"Quien tiene TDAH no se concentra en nada"	El diagnóstico describe un patrón persistente que interfiere en la vida diaria. Sobre los episodios de concentración intensa que muchas personas relatan, la investigación empírica es todavía muy escasa.
"Con la medicación es suficiente"	Las guías clínicas recomiendan además una intervención psicológica estructurada, y en adultos suele combinarse con el tratamiento farmacológico.
"La terapia puede reemplazar a la medicación"	En adultos, la TCC adaptada al TDAH muestra un efecto de 1,03 frente a lista de espera y de 0,32 frente a controles activos. Las guías la sitúan como complemento o como opción cuando la medicación se rechaza o no se tolera.

Esta hoja ofrece psicoeducación. El diagnóstico de TDAH corresponde a un profesional. Las cifras de seguimiento provienen de niños con presentación combinada atendidos en servicios de salud y describen a ese grupo. Su alcance es limitado para otras personas con TDAH.

