



TDAH en la Vida Cotidiana

Tips prácticos basados en evidencia para el día a día

Dr. Claudio Araya Moraga | Psiquiatra – TDAH en Adultos | Psiquiatría del Estilo de Vida

Organización y Planificación

El cerebro con TDAH tiene dificultades con la memoria de trabajo y la planificación. Estas estrategias están diseñadas para externalizar lo que tu cerebro no retiene fácilmente.

Regla de los 2 minutos: Si algo toma menos de 2 minutos, hazlo ahora. Tu cerebro gasta más energía recordándolo que haciéndolo.

- **Usa un solo sistema de captura:** una app, un cuaderno, lo que sea, pero solo UNO. Cada idea, tarea o compromiso va ahí.
- **Planifica la noche anterior:** dedica 5 minutos antes de dormir a revisar qué hará tu yo del mañana.
- **Bloques de tiempo:** divide tu día en bloques de 25–45 minutos (técnica Pomodoro). Un cerebro TDAH funciona mejor con sprints cortos y pausas definidas.
- **Alarmas para todo:** programa alarmas no solo para citas sino para transiciones: «en 10 min debes salir», «empieza a cerrar lo que haces».

Manejo del Tiempo

La ceguera temporal es uno de los síntomas más subestimados del TDAH. No es que no te importe llegar a la hora: es que tu cerebro procesa el tiempo de forma diferente.

Multiplica por 1,5: Cualquier estimación de tiempo que hagas, multiplícala por 1,5. Así compensas la tendencia natural a subestimar duraciones.

- **Relojes analógicos visibles:** son mejores que los digitales porque muestran el tiempo como espacio, haciendo más tangible cuánto queda.
- **Preparación la noche anterior:** ropa, llaves, mochila, todo listo antes de acostarte. Reduce las decisiones de la mañana.
- **Rutinas de transición:** crea mini-rituales para cambiar de una actividad a otra (por ejemplo: levantarse, estirarse, tomar agua, empezar).

Gestión del Entorno

Tu ambiente puede ser tu mejor aliado o tu peor enemigo. Un cerebro TDAH es altamente sensible a los estímulos del entorno.



- **Reduce el desorden visual:** mientras menos cosas haya en tu escritorio y espacio de trabajo, menos distracciones para tu cerebro.
- **Usa ruido blanco o música instrumental:** muchos cerebros TDAH funcionan mejor con estimulación auditiva de fondo constante.
- **Modo avión estratégico:** cuando necesites concentrarte, silencia TODO. Las notificaciones son la kryptonita del TDAH.

El «**parking lot**»: ten un papel al lado donde anotas cada pensamiento que aparece mientras trabajas. Lo revisas después. Así no pierdes ideas sin descarrilar tu foco.

Alimentación y Energía

Lo que comes impacta directamente tu atención y regulación emocional.

- **No saltes comidas:** el cerebro TDAH es especialmente sensible a las caídas de glucosa. Come cada 3–4 horas.
- **Proteína en el desayuno:** huevos, yogur griego, frutos secos. La proteína estabiliza la energía y favorece la producción de dopamina.
- **Hidratación:** la deshidratación leve ya afecta la concentración. Ten una botella de agua siempre visible.

Sueño

El 70–80% de los adultos con TDAH reportan problemas de sueño. No es un lujo: es la base de todo lo demás.

- **Horario fijo:** acuéstate y levántate a la misma hora, incluso fines de semana. Tu reloj biológico te lo agradecerá.
- **Pantallas fuera 1 hora antes:** la luz azul retrasa la melatonina, que ya está naturalmente retrasada en cerebros TDAH.
- **Ritual de cierre:** tu cerebro necesita una señal clara de que el día terminó. Una rutina de 15–20 min (ducha, lectura, respiración) ayuda.

REFERENCIAS

1. Faraone SV, et al. (2021). The World Federation of ADHD International Consensus Statement. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 128, 789–818.
2. Barkley RA (2015). *Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment* (4th ed.). Guilford Press.
3. Langelet C & Schröder CM (2025). Sleep and neurodevelopment: a timely subject. *Biologie aujourd'hui*, 219(1–2), 15–23.
4. Lewis N, et al. (2025). Gut-brain inflammatory pathways in ADHD. *Metabolites*, 15(5), 335.

Este recurso es solo informativo y no reemplaza la consulta médica profesional.