



10 Consejos

Saber es Poder

Estos consejos son diseñados para ayudarle a sentir esperanza, a entender, a aprender sobre los temas de salud mental y cómo manejarlos diariamente.

Consejos para Adultos Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad

- 1. Participe completamente en su tratamiento.** Participe activamente en el establecimiento de sus metas individuales, su plan de tratamiento, y asista a sus citas. Ponga en práctica las habilidades y técnicas que aprende en el tratamiento para dirigirse a sus síntomas y manejarlos.
- 2. Haga preguntas.** Pídale a su proveedor de salud mental que le explique el ADHD, alternativas para el tratamiento, y sugerencias sobre cómo Ud. puede hacerse cargo de sus síntomas.
- 3. Esté alerta de los síntomas.** Muchos adultos que padecen del ADHD tienen dificultades emocionales extras que pueden ser tratadas si son reconocidas. Avísele de cualquier preocupación que tenga sobre estos síntomas con su proveedor de tratamiento para que obtenga la ayuda que Ud. necesita.
- 4. Cree apoyo** a través de familiares, amigos y coetáneos (gente de su misma edad). Pídale información a su proveedor de salud mental o a la Oficina del Consumidor y Asuntos Familiares (303-492-5955) sobre las opciones de apoyo mutuo de coetáneos como Niños y Adultos que Padecen de ADHD. Buscándole uno a su Coordinador de Cuidado / Administrador de Caso.
- 5. Dése importancia.** Establezca un estilo de vida saludable que incluye lo siguiente: el sueño suficiente, la buena nutrición, y la actividad física habitual. Un estilo de vida saludable le ayudará a regular su nivel de energía y su capacidad de concentrarse. Acuérdesse que el alcohol y las drogas ilícitas muy frecuentemente empeoran los síntomas del ADHD. Tenga consultas regulares con su Médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés) y si no tiene uno, pídale ayuda buscándole uno a su Coordinador de Cuidado / Administrador de Caso.
- 6. Tome regularmente sus medicamentos para el ADHD.** Hable con la persona que le proporciona recetas o su Coordinador de Cuidado si tiene preguntas sobre su medicamento, especialmente si presenta desagradables efectos secundarios o si le causa dificultad recordando que tiene que tomar los medicamentos con regularidad. Ellos pueden trabajar con Ud. para buscar la resolución adecuada para estas dificultades.
- 7. Cree una rutina / estructura para sí mismo.** Use una agenda y/o calendario para mantenerse al tanto de sus metas, citas, etc. Cree una lista para recordar las tareas cotidianas, y use otros tipos de recordatorios para ayudarle en organizar su día.
- 8. Guarde sus citas.** Esto es *su* tiempo – úselo de manera eficaz. Llame con anticipación si necesita cambiar una cita. Hable con su(s) proveedor(es) de tratamiento acerca de cualquier dificultad que le causa la cita, por ejemplo si se le olvida o si llega tarde a las citas, para que le pueda ayudar a buscar una resolución en cuanto a esto.
- 9. Sea optimista.** Individuos que padecen de ADHD pueden aprender a manejar sus síntomas y vivir vidas completas y productivas.
- 10. Infórmese sobre ADHD** y cómo puede aprender estrategias de enfrentarse eficazmente con los síntomas. Pida materiales escritos, y lea información del internet o de la biblioteca. Un lugar para empezar es el sitio de la red para Niños y Adultos que Padecen de ADHD (CHADD) www.chadd.org

Desarrollado en Colaboración con Proveedores de FBH y la Junta Consultiva del Consumidor y Asuntos Familiares



www.fbhpartners.com
303-432-5950



www.jcmh.org
303-425-0300