

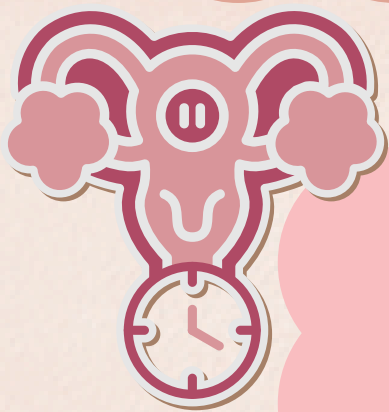
TDAH y MENOPAUSIA

Importancia del Autocuidado y la
Salud Mental.

TDAH y MENOPAUSIA



La **menopausia** representa una etapa de transición vital compleja que implica **cambios hormonales, físicos, cognitivos y emocionales**.

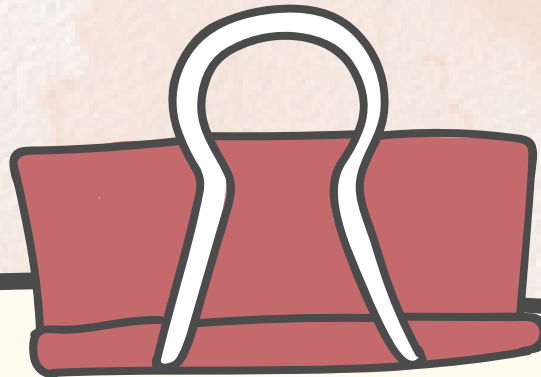
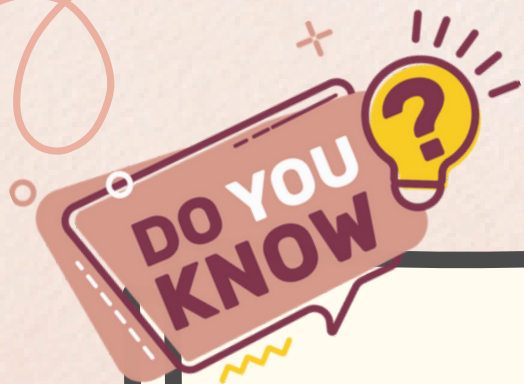


En las **mujeres con TDAH**, esta etapa puede suponer un **punto de inflexión especialmente desafiante**, al que se suma una elevada carga de responsabilidades: cuidados de hijos y familiares, alta demanda laboral...

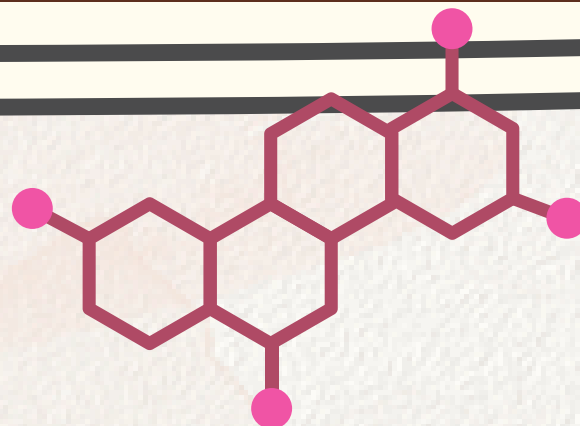
Este **solapamiento de estresores** puede comprometer gravemente el **autocuidado** y **aumentar el riesgo de deterioro del bienestar global**.



TDAH y MENOPAUSIA



La disminución de estrógenos característica de la perimenopausia y la menopausia, tiene un impacto directo sobre sistemas neuroquímicos implicados en el TDAH, especialmente los circuitos dopaminérgicos y noradrenérgicos relacionados con la atención, la motivación y la regulación emocional. La evidencia sugiere que estas fluctuaciones hormonales pueden exacerbar los síntomas nucleares del TDAH.



¿Cómo afecta la Menopausia al TDAH?



Disminución de la producción de dopamina

1

2

Disminución de la energía.

3

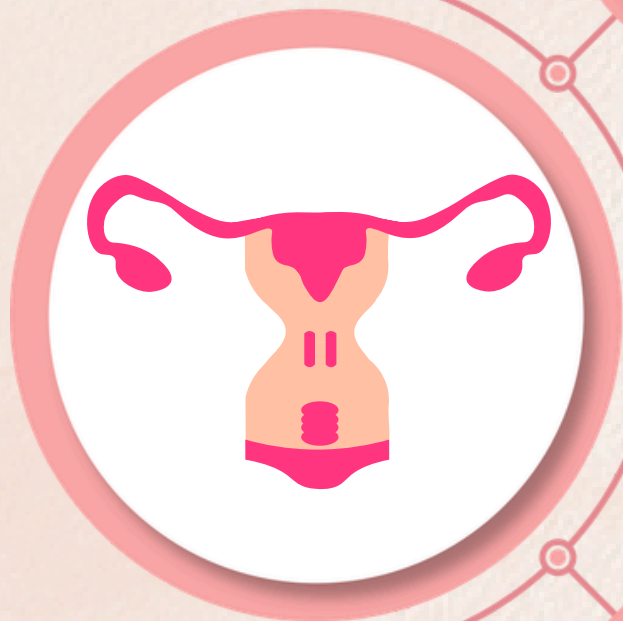
Empeoramiento de la memoria de trabajo, atención y funcionamiento ejecutivo.

4

Incremento de la labilidad emocional.

5

Dificultades de sueño, para el manejo del estrés y de la sobrecarga.



TDAH y MENOPAUSIA:

Solapamiento de Síntomas.



TDAH

MENOPAUSIA

Verborrea

Dificultad para
completar tareas.

Errores por
despistes.

Impulsividad.

Hiperactividad
mental.

Hiperfoco.

Desorganización

Gestión del tiempo

Olvidos.

Niebla mental.

Empeoramiento
del
funcionamiento
ejecutivo.

Cambios a nivel
emocional.

Sobrecarga

Fatiga

Sofocos

Sudoración.

Cambios de peso.

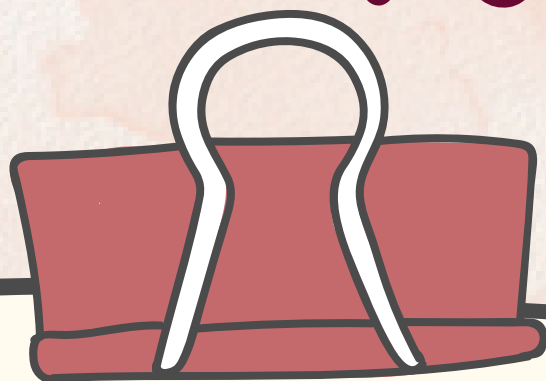
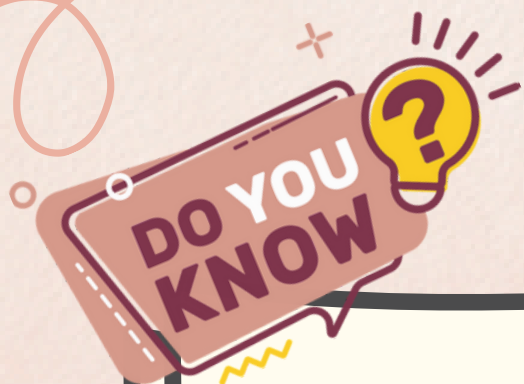
Cambios en la piel.

Pérdida de densidad
ósea.

Sequedad vaginal

Dolores de cabeza.

Impacto en el Funcionamiento Cognitivo



Muchas mujeres con TDAH refieren un **empeoramiento significativo de su funcionamiento ejecutivo**: mayor dificultad para planificar, organizar, priorizar tareas y mantener la atención sostenida.

La combinación de **cambios hormonales, privación de sueño y estrés crónico** contribuye a un **descenso en el rendimiento cognitivo y laboral**



Impacto en la Regulación Emocional y Salud Mental:

Las fluctuaciones hormonales influyen en sistemas neurobiológicos implicados en la **ansiedad, la depresión y la estabilidad emocional**, aumentando la vulnerabilidad psicológica (Crockett et al., 2025).



Experimentan **aumento de la reactividad emocional, menor tolerancia a la frustración, mayor ansiedad y riesgo de síntomas depresivos**. Estos cambios, unidos al impacto del TDAH, incrementan el **riesgo de burnout y agotamiento emocional** (Uphoff et al., 2023)



El peso de los Estereotipos de Género y la Autoexigencia



1

Los estereotipos de género influyen en cómo las mujeres experimentan la menopausia y el TDAH.

Muchas mujeres han sido educadas para **priorizar el cuidado de los demás** por encima de sus propias necesidades. Esta carga invisible incluye la gestión emocional, el hogar y las relaciones familiares.

2

En mujeres con TDAH, esta presión suele traducirse en alta autoexigencia, perfeccionismo y miedo al error.

Durante la **menopausia**, estos patrones **pueden intensificarse** debido a cambios cognitivos y emocionales.



Masking y Desgaste acumulado:

1

Muchas mujeres con TDAH han aprendido a **compensar sus dificultades a través de la sobreexigencia**. Estrategias como el hipercontrol, la sobrepreparación o asumir demasiadas responsabilidades pueden funcionar durante años, pero tienen un alto coste emocional y físico.



2

Durante la **menopausia**, la disminución de recursos cognitivos y energéticos puede hacerlas insostenibles. Cuando la compensación falla, **las dificultades antes ocultas se hacen visibles**.

Generación Sándwich y sobrecarga de roles:

Muchas mujeres con TDAH en la menopausia forman parte de la llamada **generación sándwich**: cuidan al mismo tiempo de hijos y de familiares mayores. Esta doble responsabilidad exige organización, flexibilidad cognitiva y regulación emocional.

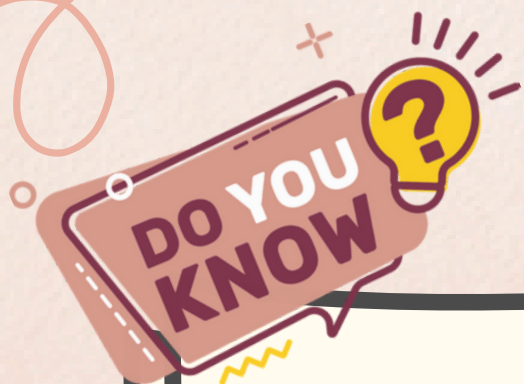


Estas funciones se encuentran comprometidas tanto por el TDAH como por los síntomas de la menopausia.

La **sobrecarga reduce el tiempo, la energía y los recursos mentales, relegando el autocuidado y manteniendo un círculo de agotamiento** que deteriora el funcionamiento diario.



La Importancia del Autocuidado en Menopausia

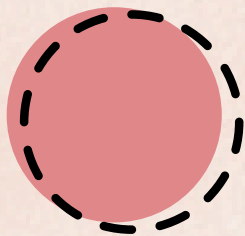


En mujeres con TDAH durante la menopausia, el **autocuidado**, junto con la psicoeducación, el apoyo social y el desarrollo de estrategias prácticas, es clave para sostener el funcionamiento cognitivo, la estabilidad emocional y el bienestar psicológico.

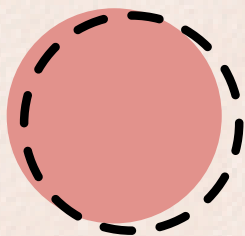
Take care
of yourself
first

Autocuidado Físico:

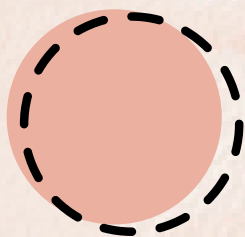
Algunos consejos...



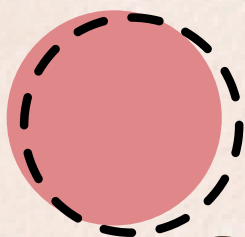
Normalizar la **necesidad de descanso** y recuperación, incorporando pausas programadas.



Mantener actividad física regular, adaptada a la fatiga y a los síntomas físicos de la menopausia. Alimentación saludable.



Establecer rutinas de sueño flexibles pero consistentes. **Pautas de higiene del sueño.**



Seguimiento médico que integre menopausia y TDAH, incluyendo la revisión de tratamientos farmacológicos y hormonales cuando corresponda.



ALIMENTACIÓN

- **Dieta mediterránea**
- Comer en familia, postura, masticación, deglución, respiración, distracciones...
- Evitar el **alcohol**
- Reducción de **azúcares**
- **+Vegetales -Hidratos de carbono**



SEMFYC
Sociedad Española de Medicina de
Familia y Comunitaria



AUTOCUIDADO FÍSICO

EJERCICIO FÍSICO

Existen varias guías que nos pueden ayudar:

- **Guía PAIFIC, para la promoción de la actividad física en chicas**
- **Guía para disminuir el sedentarismo Junta de Andalucía**

CUIDADO DE LA SALUD

- **Adherencia** al tratamiento
- **Control por médico** de familia.
- **Acudir a las citas** médicas de revisión
- **PAPPS:** Actividades preventivas programadas en función de la edad, sexo y factores de riesgo en el entorno de Atención Primaria de Salud.

SUEÑO

¿Por qué es importante?

- Necesidad de **sueño reparador** para **buen rendimiento cognitivo**
- Efectos secundarios de **fármacos** provocan **retraso en la conciliación**
- Ciclos de **sueño-vigilia** regulados por equilibrio entre **Cortisol y Melatonina**
- En personas con **TDAH** es frecuente un **retardo de ciclos** (Melatonina aumenta con 2-3h de retraso). Además, tienen **reducida concentración matinal de Serotonina** (mayor concentración nocturna) y **mayor concentración matinal de Melatonina**

Higiene del sueño

- Desconectar **dispositivos**
- Cama solo para dormir
- **No** tomar **bebidas estimulantes**
- Control tiempo de exposición a las **pantallas**
- **Horario adecuado**
- **Ejercicio físico** favorece el sueño
- Práctica de rutinas de **relajación** útiles

Autocuidado Cognitivo: Algunos consejos...



- 1 Aceptar la necesidad de **hacer menos**, no peor.
- 2 Reduce decisiones **innecesarias** (minimalismo cognitivo).
- 3 Planifica la semana teniendo en cuenta los **niveles reales de energía**, no los ideales.
- 4 Usa **apoyos externos** (agendas, recordatorios, aplicaciones digitales). **Simplifica tareas** y establece **prioridades realistas**.

Autocuidado Emocional:

Algunos consejos...



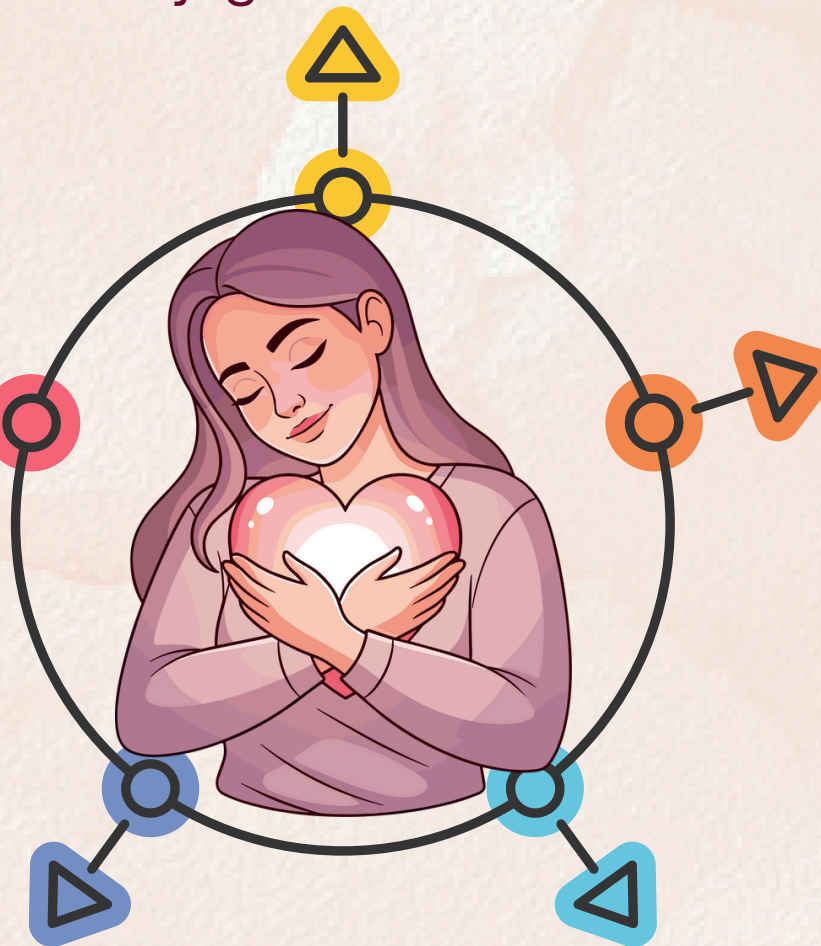
Practica **técnicas de relajación** cuando empieces a sentirte abrumada. También puedes usar juguetes antiestrés

Practica la **asertividad**. Pon límites y aprende a decir que NO.

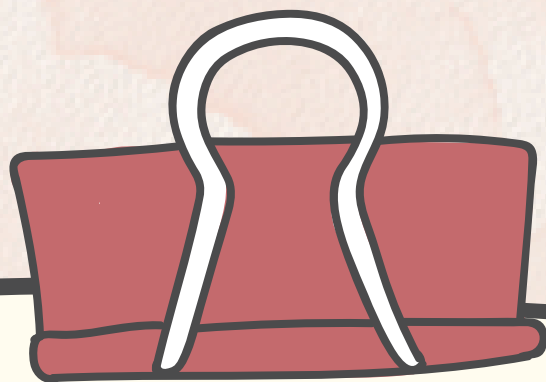
Identifica y expresa emociones sin juzgarlas. Puedes escribir un diario emocional.
APPS: Moodpath" o "Daylio"

Incorpora **meditaciones activas** en tu rutina diaria.

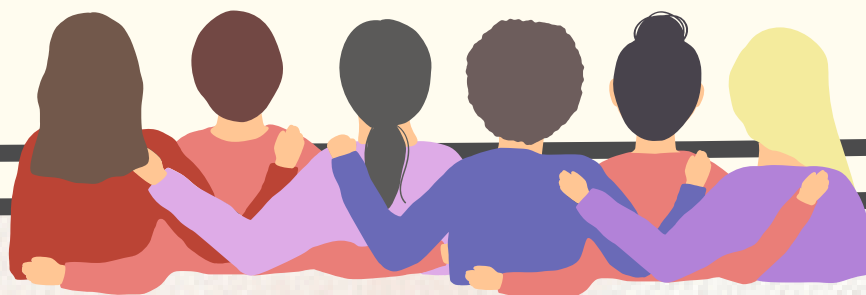
Ten una **red de apoyo emocional**. Programa reuniones con personas de confianza.



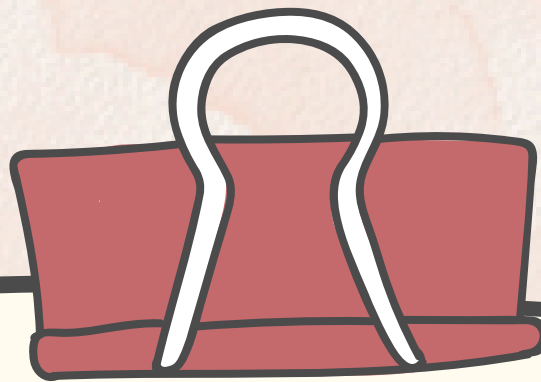
Apoyo social y Grupos de Psicoeducación:



La evidencia científica sugiere que **los grupos de apoyo para mujeres con TDAH en menopausia reducen el aislamiento, validan la experiencia y mejoran el autocuidado,** disminuyendo el impacto del estrés crónico.



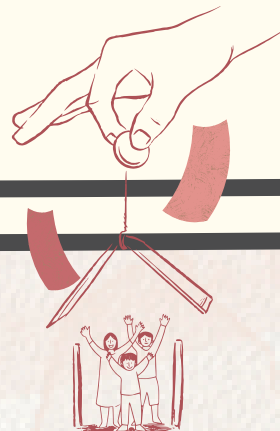
Familia y Menopausia:



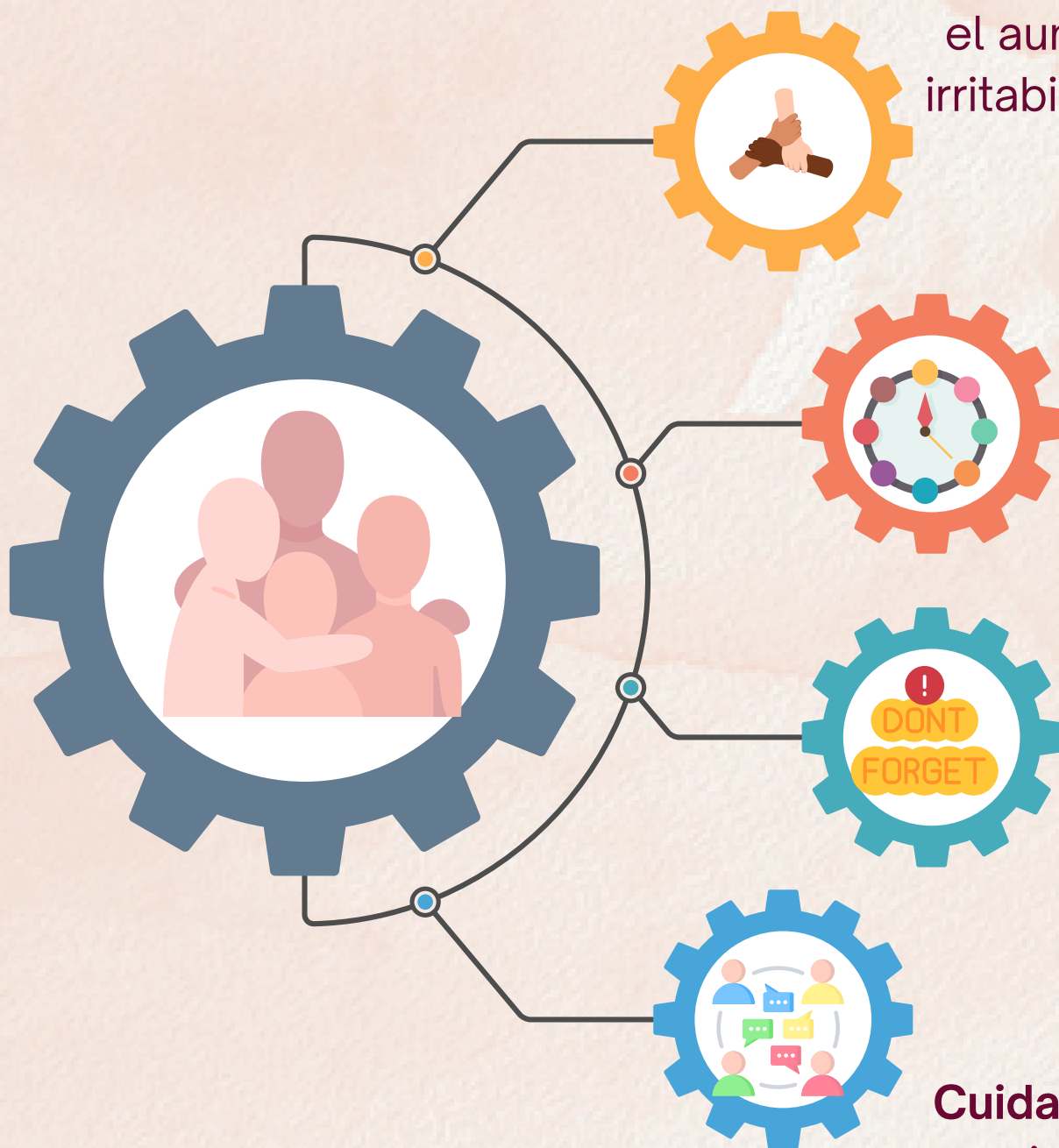
Familia

El contexto familiar es un factor clave de buen o mal pronóstico en el **TDAH** en mujeres, especialmente en la menopausia.

Cuando la familia comprende, acompaña y se adapta, los síntomas mejoran; cuando no, se agravan.



Estrategias en el Entorno Familiar



Normalizar los cambios: validar que el aumento de olvidos, la fatiga o la irritabilidad tienen una base biológica y contextual, evitando la culpabilización.

Simplificar rutinas familiares: disminuir exigencias innecesarias, flexibilizar horarios y reducir el número de compromisos.

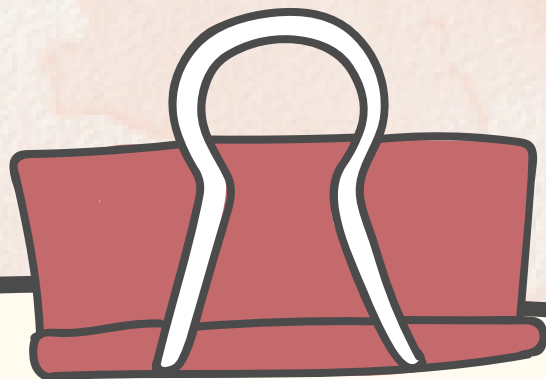
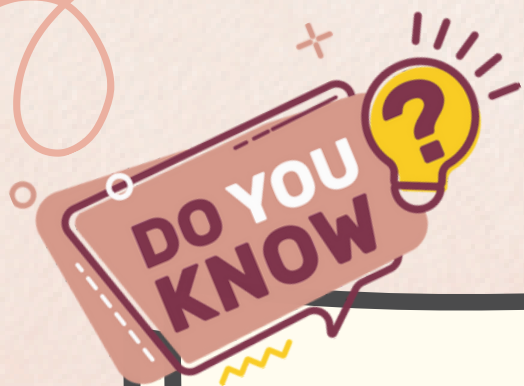
Establecer acuerdos claros: utilizar listas compartidas, calendarios visibles y recordatorios externos para reducir la carga cognitiva individual.

Cuidar el estilo comunicativo: priorizar mensajes claros, concretos y empáticos frente a reproches o críticas.

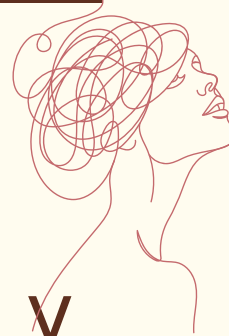
Estrategias en el Entorno Familiar



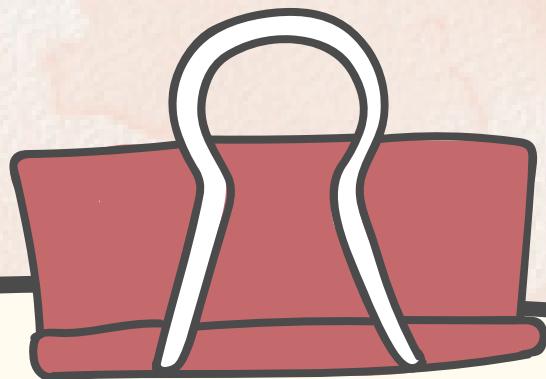
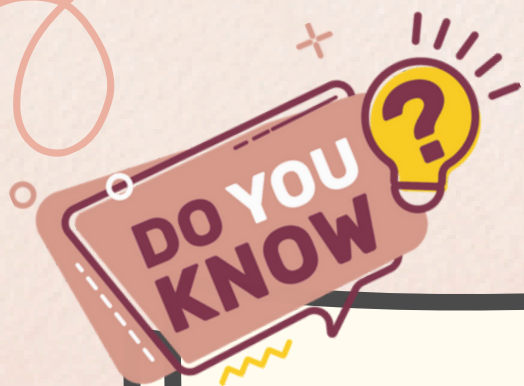
En Definitiva...



La menopausia es una etapa de especial vulnerabilidad para las mujeres con TDAH, no por falta de capacidad, sino por la combinación de cambios hormonales, neurobiología, autoexigencia sostenida y contextos familiares y laborales muy demandantes.



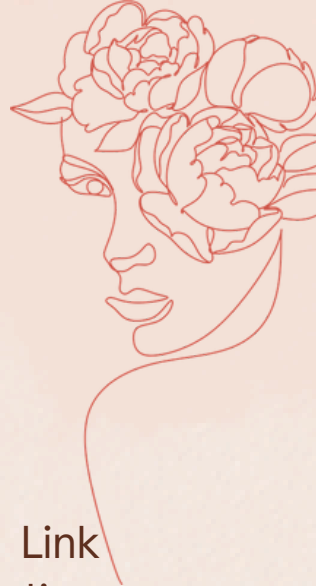
En Definitiva...



El autocuidado, el apoyo familiar y una atención clínica sensible al género y al ciclo vital no son un lujo: son clave para prevenir el burnout y proteger la salud mental en las mujeres con TDAH.



TDAH y MENOPAUSIA:



Bibliografía:

Chapman, L., Gupta, K., Hunter, M. S., & Dommett, E. J. (2025). Examining the Link Between ADHD Symptoms and Menopausal Experiences. *Journal of Attention Disorders*, 29(14), 1263-1277. <https://doi.org/10.1177/10870547251355006>

Gottardello D. and Steffan, B. (2024): Fundamental intersectionality of menopause and neurodivergence experiences at work, *Maturitas*, Volume 189, <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2024.108107>.

Jakobsdóttir Smári U, et al. (2025): Perimenopausal symptoms in women with and without ADHD: A population-based cohort study. *Eur Psychiatry*. Sep 4;68(1):e133. doi: 10.1192/j.eurpsy.2025.10101. PMID: 40903825; PMCID: PMC12538516.

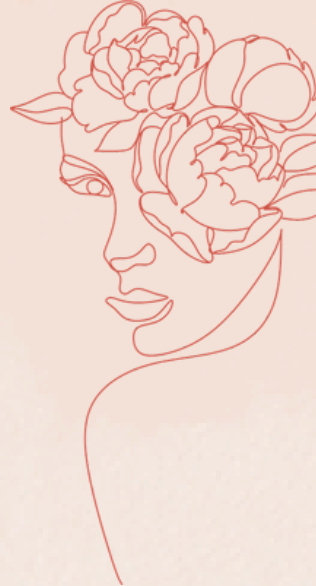
Kelly et al. (2024): Review of the Psychosocial Consequences of Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) in Females. . *European Journal of Medical and Health Sciences*, 6(1), 10-20. <https://doi.org/10.24018/ejmed.2024.6.1.2033>

Kooij J. et al. (2025): Research advances and future directions in female ADHD: the lifelong interplay of hormonal fluctuations with mood, cognition, and disease. *Frontiers in Global Women's Health*. DOI=10.3389/fgwh.2025.1613628

Krebs K, Donnellan-Fernandez R. Integrative literature review - the impact of ADHD across women's lifespan. *BMC Womens Health*. 2025 Dec 8;25(1):593. doi: 10.1186/s12905-025-04123-1. PMID: 41361438; PMCID: PMC12683802.



TDAH y MENOPAUSIA:



Webgrafía:

ADDitude Magazine. (2023). Menopause, hormones, and ADHD in women. <https://www.additudemag.com/menopause-hormones-adhd-women-research/>

ADDitude Magazine. (2024). The sandwich generation and ADHD. <https://www.additudemag.com/sandwich-generation-adhd-children-parents/>

ADDitude Magazine. (2024). Wellbeing strategies for women with ADHD. <https://www.additudemag.com/wellbeing-strategies-adhd-women/>

ADDitude Magazine. (2025). Hormonal Fluctuations Likely Worsen ADHD Symptoms: New Study. <https://www.additudemag.com/hormonal-fluctuations-adhd-symptoms-menopause/>

ADDitude Magazine. (2025). We Demand Attention on How Perimenopause and Menopause Impact ADHD Symptoms, and Vice Versa. <https://www.additudemag.com/menopause-perimenopause-adhd-research/>

CHADD. (2023). 365 strategies for the sandwich generation. <https://chadd.org/adhd-news/adhd-news-adults/aadhd-365-strategies-for-the-sandwich-generation/>

