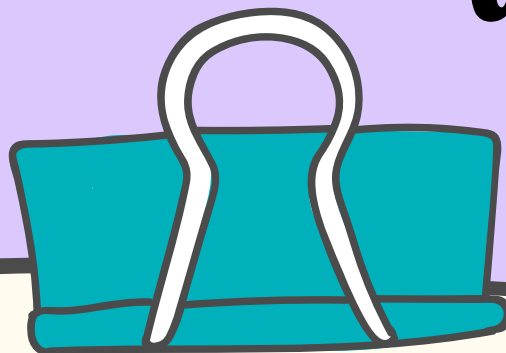


*Aprendiendo
sobre...*

MALE
Y MUJER



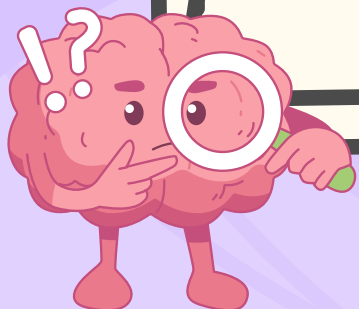
Sabías que...



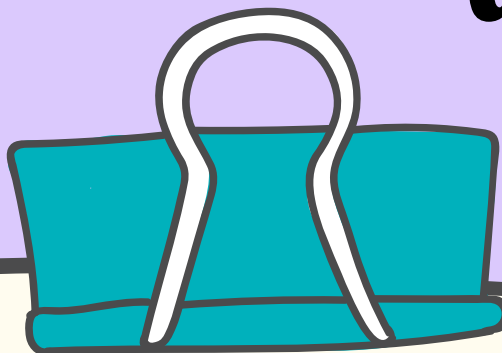
Los **síntomas del TDAH** se manifiestan de manera diferente en las mujeres que en los hombres.

Las mujeres suelen presentar **mayores dificultades en el funcionamiento ejecutivo** y una mayor **desregulación emocional**.

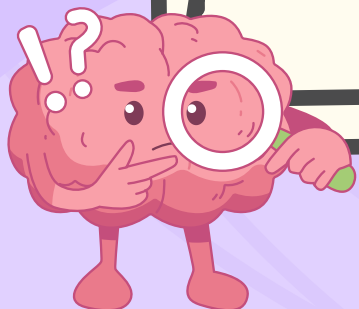
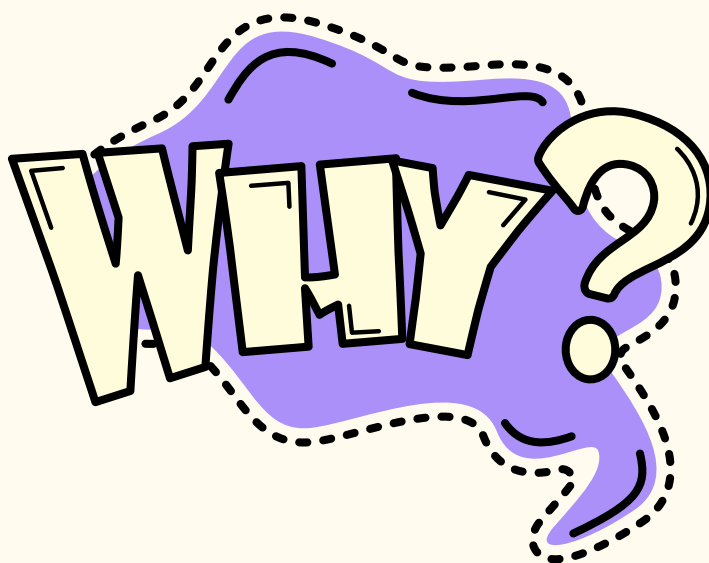
La **hiperactividad** es mayor a nivel **mental** y se manifiesta en forma de **inquietud interna**.



Sabías que...



Existe un **infradiagnóstico** en niñas y mujeres con TDAH en comparación con los varones.



¿Por qué se detecta menos?



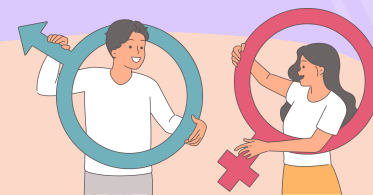
1

Porque se consideraba que era un trastorno que se daba mayormente en varones.



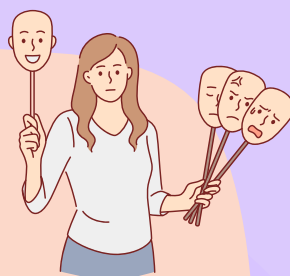
2

Factores sociales.
Roles de género
(esterotipos)



3

Hay una sobrecompensación de los síntomas.
Camuflan sus síntomas(masking)



4

Los síntomas pueden atribuirse a otros trastornos como ansiedad o depresión.



Síntomas:



Dificultades en
organización,
planificación, gestión
del tiempo

Pensamientos
acelerados, hablar en
exceso y muy rápido.
Siempre ocupada.

Distraerse con facilidad,
olvidos
frecuentes, perderse en
las conversaciones..

Interrumpir
conversaciones,
compras y gastos
excesivos, cambio
frecuente de hobbies...



Síntomas atencionales:



Olvidos
frecuentes:
citas, pagar
facturas...



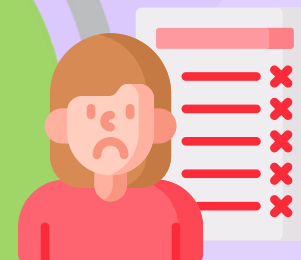
Perder o
extraviar
objetos.
Ej: gafas,
llaves...



Quedarse
absorta en
sus
pensamientos



Distraerse
con ruidos a
su alrededor,
perder el
foco.



Empezar
tareas y
dejarlas a
medias.

Dificultades en la gestión del tiempo:



No dejar tiempo para imprevisto o no tener en cuenta el tiempo de transición entre tareas



Sobrecarga de tareas



Llegar tarde al trabajo, las citas, eventos...



Quedarse absorta en las tareas y perder la noción del tiempo

Pensar que sobra el tiempo y terminar preparándose a la hora de salir e ir apurada.



Dificultades en organización:



1

prioridad

Dificultad para **iniciar tareas** o establecer el **orden de prioridad** de las mismas.

2



Procastinar tareas que son aburridas o suponen un esfuerzo a nivel cognitivo.

3

Rutinas inconsistentes.

Dificultad para mantener rutinas.

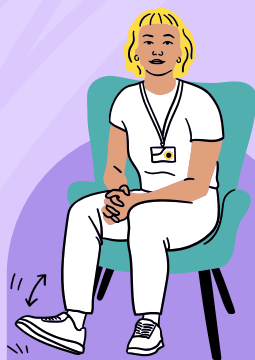


4

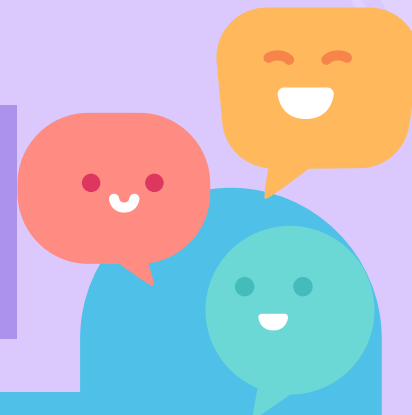
Planificación ineficaz y poco realista
(exceso de tareas, no tener en cuenta el tiempo...)



Síntomas de Hiperactividad:



Conductas de stimming: mover pies, morderse uñas, jugar con el pelo...



Verborrea: hablar muy rápido y saltar de un tema a otro.

Niveles de energía muy altos con picos y caídas (parálisis)



Necesidad de estar siempre ocupada o haciendo cosas. Dificultad para relajarse



Pensamientos a toda velocidad, acelrados.

Síntomas de Impulsividad:



Comentarios impulsivos

Expresar pensamientos sin considerar las consecuencias o cómo afectan a los demás.



Interrumpir Conversaciones

Cortar a otros mientras están hablando.



Gastos Impulsivos

Hacer compras excesivas a pesar de tener un presupuesto.



Cambios frecuentes de Trabajo

Dejar un trabajo sin un plan de respaldo.



Cambio de Hobbies

Cambiar frecuentemente de hobbies



Buscar Drama

Instigar peleas por estimulación.



Comer en Exceso por la Noche

Comer en exceso comida chatarra tarde en la noche por impulso.



Enviar Mensajes sin parar

Enviar mensajes de forma descontrolada por chat



Impacto Emocional:

Ansiedad: Preocupación constante y nerviosismo que afecta a la vida diaria.



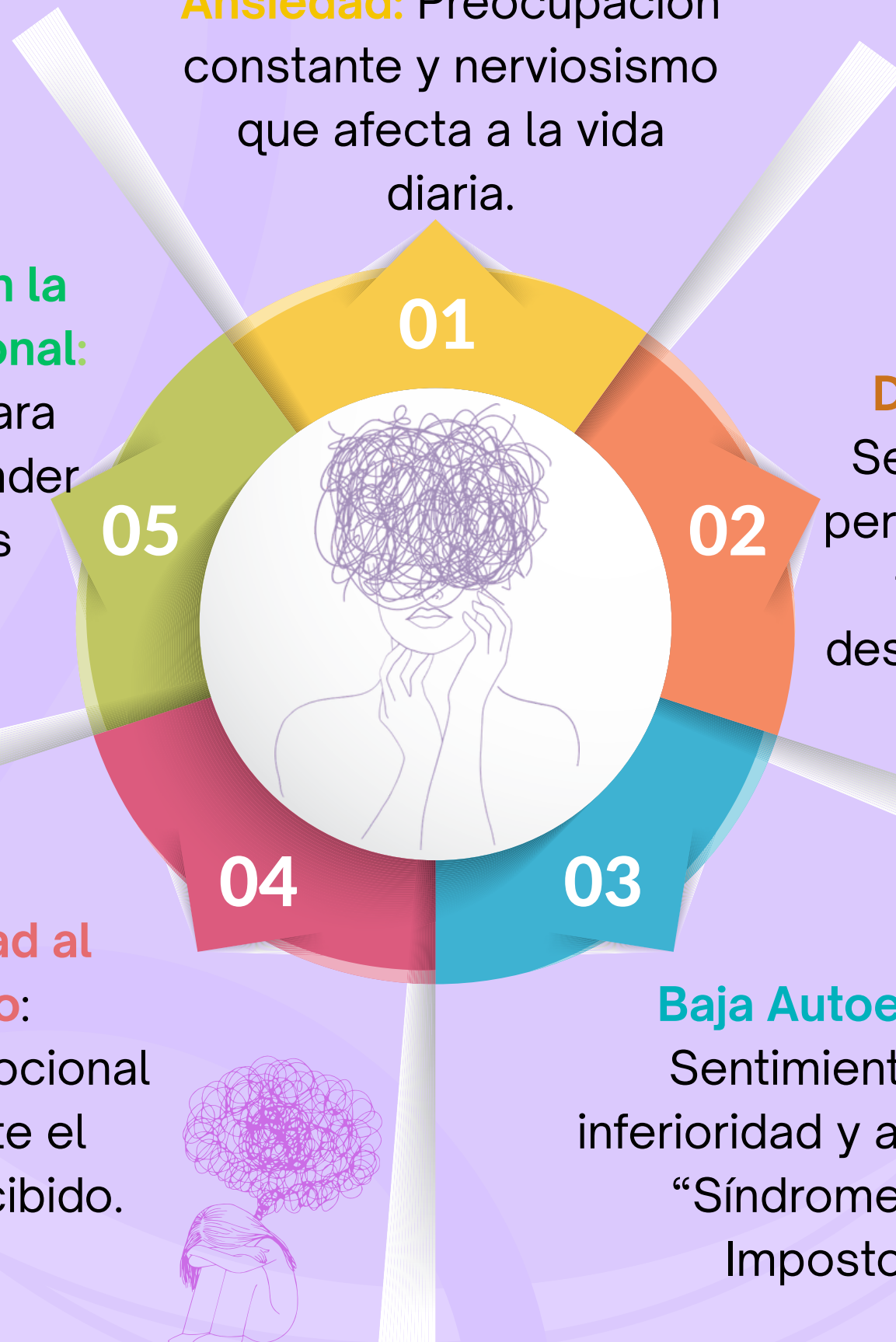
Depresión: Sentimientos persistentes de tristeza y desesperación.

Baja Autoestima: Sentimientos de inferioridad y autocrítica. “Síndrome de la Impostora”



Sensibilidad al Rechazo: Reacción emocional intensa ante el rechazo percibido.

Dificultades en la gestión emocional: Dificultades para expresar, entender y regular sus emociones.



TDAH y Autoestima



**Efecto del
TDAH en la
Autoestima**



Dificultades Sociales



Dificultades Académicas



Sentimientos de
Inadecuación



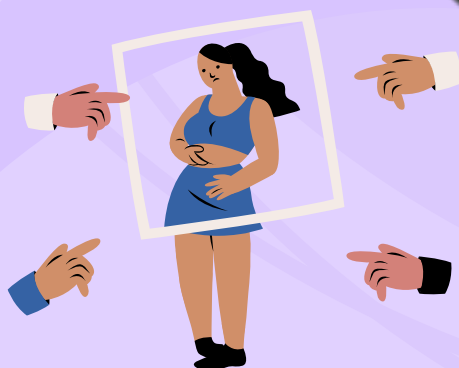
Percepción de Rechazo

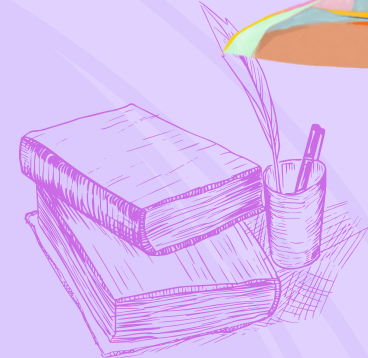


Aumento de la Ansiedad



Depresión





Bibliografía:

Attoe DE, Climie EA. Miss. Diagnosis: A Systematic Review of ADHD in Adult Women. J Atten Disord. 2023 May;27(7):645-657. doi: 10.1177/10870547231161533. Epub 2023 Mar 30. PMID: 36995125; PMCID: PMC10173330.

Kelly, C. A., Kelly, C., & Taylor, R. (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>

Young, S., Adamo, N., Ásgeirsdóttir, B.B. et al. Females with ADHD: An expert consensus statement taking a lifespan approach providing guidance for the identification and treatment of attention-deficit/ hyperactivity disorder in girls and women. BMC Psychiatry 20, 404 (2020). <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02707-9>

Webgrafía:

https://www.additudemag.com/adhd-in-women-girls-symptoms-diagnosis-recommendations/?srsId=AfmBOooKUgii996zJhJO7fX_5F6N8zb8bE49qvR0onhGOa5FfwaubKXq

https://www.additudemag.com/adhd-in-women-misunderstood-symptoms-treatment/?srsId=AfmBOop8Jq9S-yzspUN8imxtsFlKyc9_fmb70X1vijZCTgcztPVqdqm1

<http://>

