

más allá del síntoma



El ADHD en mujeres continúa siendo clínicamente subestimado

Durante décadas, el ADHD fue conceptualizado principalmente a partir de presentaciones conductuales observadas con mayor frecuencia en niños varones, particularmente hiperactividad e impulsividad visibles. Esta visión histórica ha contribuido a que muchas mujeres y niñas permanezcan infradiagnosticadas o reciban diagnósticos tardíos, aun cuando experimentan un impacto significativo en su funcionamiento emocional, académico e interpersonal.

La literatura reciente muestra que muchas mujeres reciben primero diagnósticos de ansiedad, depresión o agotamiento emocional antes de considerar la posibilidad de ADHD. Este fenómeno, conocido como “diagnostic overshadowing”

A diferencia de las presentaciones más externalizantes observadas con frecuencia en niños, los síntomas en mujeres suelen manifestarse de manera más internalizada y silenciosa. Algunas experiencias reportadas con frecuencia incluyen:

- Dificultad para sostener la atención
- Sensación constante de sobrecarga mental
- Problemas de organización
- Agotamiento emocional
- Distracción persistente
- Esfuerzo excesivo por aparentar control



Muchas mujeres desarrollan estrategias de enmascaramiento para adaptarse socialmente, lo que puede dificultar aún más la identificación del trastorno. Aunque estas estrategias pueden facilitar adaptación en ciertos contextos, también suelen acompañarse de culpa, frustración, baja autoestima y agotamiento psicológico.

La evidencia también señala un mayor riesgo de ansiedad, depresión, dificultades en la regulación emocional y deterioro significativo en la calidad de vida cuando el diagnóstico y tratamiento se retrasan.

En los últimos años, la investigación ha comenzado a explorar con mayor profundidad la influencia hormonal sobre la sintomatología del ADHD en mujeres.

Fluctuaciones asociadas al ciclo menstrual, posparto y perimenopausia pueden afectar la atención, la regulación emocional y la función ejecutiva, contribuyendo a cambios importantes en la intensidad de los síntomas a lo largo de la vida.

Estos hallazgos resaltan la necesidad de ampliar la mirada clínica sobre cómo se presenta el ADHD en mujeres y de aumentar la concienciación entre profesionales, educadores y familias.

Podcast



Herramientas para la vida



Conoce nuestros productos:



Estas tarjetas incluyen estrategias prácticas diseñadas para mejorar la atención, la organización, el autocontrol y la regulación emocional,

especialmente pensadas para personas con trastorno por déficit de atención e hiperactividad.

Cada herramienta se basa en la evidencia científica, la Terapia Cognitivo-Conductual y en las recomendaciones de expertos sobre el TDAH.

www.banditas.net

