

GUÍA GRATIS PARA ADULTOS

Prepara tu evaluación de autismo en la adultez

Un cuaderno para ordenar lo que vives, recordar tu infancia y llegar a la consulta con todo lo que el especialista necesita.

- 🔍 Cómo es una evaluación
- 📝 Mis señales hoy: lista por áreas
- 🧒 Mi infancia: preguntas para recordar
- 📊 Mis resultados de tests
- 💬 Qué preguntar y qué llevar a la cita

🗺️ Antes de empezar

Muchas personas descubren que son autistas de adultas, sobre todo mujeres. No es tarde: entenderte cambia cómo te cuidas.

Cómo usar este cuaderno. Llénalo con calma, en varios días. No tienes que contestar todo. Lo importante es que llegues a la consulta con ejemplos concretos de tu vida, porque eso es lo que permite una buena evaluación.

Cómo suele ser una evaluación

1. **Entrevista:** te preguntan por tu vida hoy, tus relaciones, tu trabajo y lo que te cuesta. Aquí sirven tus ejemplos.
2. **Historia de la infancia:** el autismo está presente desde niño, por eso preguntan cómo eras. Si puedes, lleva a alguien que te conozca desde entonces.
3. **Cuestionarios y pruebas:** algunos los contestas tú y otros los aplica el profesional.
4. **Devolución:** te explican el resultado. Pide siempre un informe por escrito.

Antes de agendar, pregunta: ¿tiene experiencia evaluando autismo **en adultos**? Muchos profesionales solo evalúan a niños.

Importante: este cuaderno no da un diagnóstico. Solo un profesional puede hacerlo. Si estás en crisis o tienes pensamientos de hacerte daño, llama a la Línea de la Vida: **800 911 2000** (gratis, 24 horas).

📝 Mis señales hoy

Marca lo que te pasa con frecuencia. Al lado, anota un ejemplo real: el especialista los necesita.

Relaciones y conversación

- [ ] Me cuesta saber qué esperan los demás de mí
- [ ] Ensayo conversaciones antes y después
- [ ] No entiendo cuándo es mi turno de hablar
- [ ] Me tomo las cosas de forma literal
- [ ] Prefiero hablar a fondo de un tema que "platicar"

Sentidos

- [ ] Ruidos, luces u olores me saturan
- [ ] Ciertas texturas de ropa o comida son insoportables
- [ ] Los lugares con mucha gente me agotan
- [ ] Busco ciertas sensaciones para calmarme

Rutinas e intereses

- [ ] Los cambios de plan me desestabilizan
- [ ] Tengo intereses muy intensos y duraderos
- [ ] Necesito hacer las cosas de una forma concreta
- [ ] Repito movimientos o sonidos que me calman

Energía y "máscara"

- [ ] Imito a otros para encajar
- [ ] Después de socializar necesito horas o días para recuperarme
- [ ] He tenido épocas de agotamiento extremo (burnout)
- [ ] Me dicen "no pareces autista"

Mis ejemplos

🧒 Mi infancia

El autismo está presente desde la infancia, por eso el especialista preguntará por ella. Si puedes, pregúntale a tu familia.

Pregunta	Lo que recuerdo o me contaron
¿Cómo jugaba? ¿Solo, en fila, siempre lo mismo?	
¿Cuándo empecé a hablar? ¿Hablaba "como adulto"?	
¿Cómo me llevaba con otros niños?	
¿Qué me molestaba mucho (ruidos, ropa, comida)?	
¿Qué temas me apasionaban?	
¿Cómo reaccionaba a los cambios o sorpresas?	
¿Qué decían de mí en la escuela?	

Tip: si tienes boletas, cuadernos, fotos o videos de niño, llévalos. Los comentarios de maestros en las boletas suelen ser muy útiles.

📊 Mis resultados y mi salud

Los tests orientan, no diagnostican. Anota la fecha y tu puntuación para llevarlos a la consulta.

Test	Fecha	Mi puntuación	Lo que más me identificó
RAADS-R			
CAT-Q (camuflaje)			
SRS-2			
Otro:			

Puedes hacer los tres gratis en tiposdeautismo.com. Tus respuestas no se guardan.

Otras cosas que el especialista debe saber

- [ ] Ansiedad · Depresión · TDAH · Trastornos del sueño · Trastornos de la alimentación
- [ ] Diagnósticos anteriores (aunque creas que no eran correctos)
- [ ] Medicamentos que tomo y dosis
- [ ] Familiares con autismo, TDAH u otras condiciones

💬 El día de la cita

Llévate este cuaderno. Si te cuesta hablar con personas nuevas, puedes entregarlo y leer de aquí.

Qué llevar

- [ ] Este cuaderno lleno
- [ ] Resultados de tus tests
- [ ] Boletas, fotos o reportes de la infancia
- [ ] Lista de medicamentos
- [ ] Si se puede, un familiar que te conozca de niño
- [ ] Audífonos o algo que te calme en la sala de espera

Qué preguntar

- [ ] ¿Tiene experiencia evaluando adultos? ¿Y mujeres?
- [ ] ¿Cuántas sesiones son y cuánto cuesta en total?
- [ ] ¿Qué pruebas va a usar?
- [ ] ¿Recibiré un informe por escrito?
- [ ] Si no es autismo, ¿qué otras explicaciones hay?
- [ ] ¿Qué apoyos me recomienda después?

Lo que más quiero que entienda de mí

🌱 Después de la evaluación

Sea cual sea el resultado, ahora te conoces mejor.

Si el resultado es autismo: pide el informe por escrito, lee sobre ajustes en el trabajo y en casa, y busca comunidad con otras personas autistas adultas. Muchas personas dicen que el diagnóstico les ayudó a dejar de sentirse "rotas".

Si no es autismo: pregunta qué explica lo que vives. Lo que anotaste aquí sigue siendo válido y útil para cualquier tratamiento.

Cuídate en el proceso: evaluarse remueve recuerdos. Date descansos y apóyate en alguien de confianza.

Mis próximos pasos

Elaborado por Tipos de Autismo. Información orientativa basada en los criterios del DSM-5-TR y en guías clínicas para adultos; no sustituye la valoración de un profesional de la salud.