

Entender respuestas sensoriales

¿Qué es la integración sensorial?

La integración o procesamiento sensorial es un proceso neurobiológico que se refiere a la manera en la que nuestro sistema nervioso convierte los mensajes que recibe de los sentidos en respuestas conductuales y motoras.

Nuestro cerebro está constantemente procesando información que recibe de los sentidos. Los sentidos más comunes y conocidos incluyen: el gusto, el tacto, el oído, el olfato y la vista. Otros dos sentidos adicionales menos conocidos incluyen los sistemas **vestibular** y **propioceptivo**. Estos dos sentidos nos ayudan a procesar información que nos permite mantener nuestro equilibrio y controlar nuestros movimientos, así como tener conciencia de dónde está nuestro cuerpo en relación con los objetos que nos rodean.

Para la mayor parte de nosotros, nuestro cerebro organiza la información que recibe de estos sentidos diciéndole al cuerpo cómo responder. Así, si usted está en un lugar con mucha gente, su cerebro puede automáticamente desechar todas las otras voces y enfocarse solamente en la persona con la que usted está. Si usted ve una taza de café humeante, su cerebro le enviará una señal a su cuerpo para esperar unos momentos o tomar un trago muy pequeño para evitar quemarse la boca. Si usted está subiendo una escalera empinada, su cerebro le envía una señal a su cuerpo de qué tan alto debe subir su pierna para evitar tropezarse.

Para algunas personas con autismo, sin embargo, el cerebro reacciona menos de lo acostumbrado frente a estas experiencias sensoriales, o reacciona más de lo acostumbrado. El cerebro puede reaccionar también a la sensación de uno de los sentidos más rápidamente, por un periodo de tiempo más largo y más intensamente de lo que debería. Estos tipos de desbalances causan diversas respuestas conductuales y motoras poco usuales tales como evitar ciertas comidas o texturas, golpearse contra objetos, girar, estar en movimiento constante, cubrirse las orejas y más. Estos desbalances son comúnmente designados como **trastornos de procesamiento sensorial**, y no están limitados a personas con autismo, aunque la gran mayoría de las personas con autismo tienen diversos niveles de dificultad para procesar la información sensorial. El trastorno de procesamiento sensorial puede ocurrir independientemente o junto con otras afecciones neurológicas.

Un trastorno de procesamiento sensorial afecta muchos aspectos de la vida de una persona. Por ejemplo, las personas con autismo pueden escuchar la mayor parte de lo que está ocurriendo alrededor de

ellos, y puede tener dificultades para filtrar los sonidos. También pueden escuchar los sonidos mucho más fuertes que lo que los escuchan las personas sin autismo. Por causa de que muchas personas con autismo son incapaces de comunicar sus sentimientos o lo que están experimentando en forma verbal, es posible que su cuidador no note que algo puede estar causándoles angustia. Este bombardeo constante de información sensorial no filtrada de uno o varios sentidos puede fácilmente crear una sensación de estar abrumado. Esta sobrecarga sensorial puede ayudar a explicar algunas de las dificultades que se han encontrado con la regulación emocional. Puede también resultar en una variedad de conductas poco usuales utilizadas en un intento de calmarse a sí mismo.

Ejemplos de respuestas sensoriales en niños con autismo

Los siguientes son ejemplos comunes de cosas o situaciones que pueden ser difíciles o incómodas para un niño que tiene dificultades de integración sensorial. Ésta no es una lista exhaustiva, y hay muchas otras conductas que están asociadas con esta condición.

1. Rehusarse a comer alimentos con ciertas texturas, olores o colores. Un niño puede tener un conjunto muy limitado de alimentos que quiera comer.
2. Manos o cuerpos sucios, húmedos o pegajosos.
3. Enfrentarse a ruidos que incluyan alto volumen o frecuencia, aromas tales como perfume, jabón, pintura, alimentos, y tacto tal como abrazos o incluso un contacto ligero.
4. Luces brillantes, luces fluorescentes, focos que parpadean.
5. Abrazos, besos u otras formas de expresar afecto.
6. Usar ropa nueva, o etiquetas en la ropa.
7. Dificultad con varios aspectos del entrenamiento para dejar el pañal.

He aquí algunas cosas adicionales que usted podría ver en un niño que tenga un sistema sensorial que reaccione por abajo o por encima de lo normal:

1. Puede encorvarse al estar sentado o de pie.
2. Letárgico o lento para completar tareas, o puede ser extremadamente activo.
3. Mostrar agresión, irritabilidad o frustrarse muy fácilmente.
4. Se distrae fácilmente o está nervioso.
5. Dificultad para aprender nuevas tareas motoras.
6. Puede chocar con objetos o tropezarse con objetos con frecuencia.
7. Dificultad para manipular objetos pequeños.

Qué puede hacer usted para promover la integración sensorial

El primer paso para ayudar a su hijo es hacer que se le diagnostique y evalúe correctamente para crear un plan de acción personalizado. Un terapeuta ocupacional calificado, entrenado en integración sensorial, será capaz de realizar una evaluación para obtener una comprensión adecuada de la situación y necesidades únicas de su hijo.

Los terapeutas ocupacionales pueden trabajar con su hijo para ayudarlo a desarrollar habilidades específicas mediante varias actividades que estimularán sus sentidos y evocarán las respuestas sensoriales apropiadas.

Usted puede hablar con su terapeuta para ver si cualquiera de las siguientes serían intervenciones apropiadas en casa para su hijo.

Para niños que tienen una respuesta a estímulo sensorial por debajo de lo normal:

1. Trate de ofrecerles refrigerios masticables o crujientes,
2. Use pelotas de ejercicio o mini trampolines,
3. Haga que el niño juegue en columpios o salte al borde de la cama,
4. Use colores brillantes en su recámara.

Para niños que parecen tener miedo o tener excesivas precauciones en las experiencias cotidianas:

1. Empiece lentamente jalándolo sobre una cobija u otros juegos que no lo hagan sentir muy incómodo,
2. Estimúlelo a jugar en los columpios (incluso si solamente se siente cómodo con un columpiado muy suave) o en el sube y baja,
3. Intente cargarlo a caballito sobre la espalda y jugar a las escondidas.

Para niños que están constantemente en movimiento:

1. Proporcioneles oportunidades para descargar toda su energía, muchas veces a lo largo del día y en un ambiente seguro,
2. Usted puede crear un foso de impacto con almohadas o pelotas suaves para permitirles saltar con seguridad,
3. Hágalos participar en actividades silenciosas y calmantes una hora antes de acostarse,
4. Si su hijo tiene problemas para dormirse, ofrézcale un baño tibio antes de acostarse y cobijelo apretadamente,
5. Para prepararse para viajar, ofrézcale juguetes nuevos que lo mantengan ocupado, tome descansos frecuentes, o hágalo caminar hacia arriba y hacia abajo en los pasillos en el avión cuando la señal de usar el cinturón de seguridad esté apagada.

Para niños a quienes no les gusta ensuciarse las manos o se sienten incómodos con el tacto, los abrazos o los apapachos:

1. Permítales rechazar abrazos, apapachos o cosquillas, o iniciarlos bajo sus propias condiciones,
2. Estimúlelos a caminar, rodar o correr en diferentes tipos de superficies,
3. Deles materiales que puedan apretar, jalar o deformar, tales como plastilina,
4. Permítales jugar gradualmente con varias texturas tales como arroz, frijoles, pegamento y pintura,
5. Lave previamente la ropa nueva para suavizarla,
6. Ofrézcales un masaje de presión de toque firme antes de vestirse,
7. Use cepillos de dientes de cerdas suaves.

Para niños que son muy sensibles a los sonidos:

1. Ofrézcales tapones para los oídos, orejeras o audífonos que cancelen el ruido cuando sea necesario.
2. Presénteles gradualmente instrumentos musicales como armónicas o tambores que ellos usen con sus manos. Esto le permite a su hijo crear diferentes tipos de sonidos. Use su discreción con esto, puesto que cada niño tendrá un nivel de tolerancia diferente.
3. Advierta a su hijo antes de generar sonidos fuertes tales como licuadoras o aspiradoras.

Para niños que tienen dificultad con actividades motoras o que tienen frecuentes choques o caídas:

1. Divida las actividades en pasos pequeños y guíelos a través de esas actividades.
2. Proporcione oportunidades para ir sobre, dentro y fuera de diferentes tipos de superficies, empezando con superficies estables y siguiendo con superficies móviles. El terapeuta de su hijo tendrá ideas sobre qué usar para esto.
3. Usted puede usar lápices o cucharas con contrapeso si es necesario.

Éstos son sólo algunos ejemplos de cosas que usted puede hacer para su hijo con el objeto de promover su integración sensorial. Hable con el terapeuta de su hijo para obtener más ideas sobre cómo promover la integración sensorial. Sea sensible a la manera en que su hijo responde a diferentes experiencias conforme usted intenta varias intervenciones.