

LA INTEGRACIÓN SENSORIAL

Todos estamos expuestos a una serie de estímulos ante los que reaccionamos de determinada manera. Si alguien nos toca por detrás, nos giramos; si notamos que nos resbalamos de la silla, nos recolocamos; ante un ruido fuerte nos tapamos los oídos, y un olor desagradable, la nariz.

Además de los cinco sentidos que todos conocemos (olfato, gusto, vista, oído y tacto), existen otros dos menos conocidos, el sentido vestibular y el propioceptivo.

El primero tiene sus receptores en el oído interno. Nos indica cuál es la posición del cuerpo con respecto a la gravedad, y nos ayuda a regular los movimientos de los ojos con los de la cabeza. Así, cuando nos movemos y/o giramos, es este sistema el que nos dice que lo estamos haciendo, e incluso que paremos para no marearnos. También nos permite leer o fijarnos en un objeto mientras estamos en movimiento.

El sentido propioceptivo tiene sus receptores en los músculos, articulaciones y tendones y, además de decirnos cómo tenemos colocadas las distintas partes del cuerpo en el espacio, nos ayuda a regular la fuerza que imprimimos en cada acto que hacemos. Por ejemplo, agarrar un lápiz lo suficientemente suave como para no romper el papel al escribir, y lo suficientemente fuerte como para que no se nos caiga de la mano; o dar un abrazo a un amigo con la intensidad adecuada de manera que no le "asfixiemos".

Evidentemente cada persona es única y posee sus propias características sensoriales; a unos les molesta más que a otros que les toquen, o tardan más en marearse en los carruseles.

El término integración sensorial hace referencia a un proceso natural que poseemos para procesar y organizar la información de los distintos sistemas sensoriales en nuestro sistema nervioso, de manera que fluye combinándose entre sí. Nos permite responder a las sensaciones, utilizarlas y generar comportamientos y aprendizaje. Es la organización de las sensaciones del propio cuerpo y del entorno para su uso.

¿Qué ocurre cuando este proceso no se da de la manera correcta?

Hay quien hace la analogía con un atasco de tráfico. La información sensorial es como una serie de coches que van por distintas carreteras, juntándose en algunas, buscando llegar a un destino. Cuando se produce un atasco, los coches, en este caso la información sensorial, no llega o llega tarde y mal a su destino. Debido a este "ataasco", esa persona no puede responder de manera adecuada a los estímulos que está recibiendo. El cerebro no está procesando la información sensorial de forma precisa y ordenada. Esto hará que al niño le cueste más esfuerzo realizar las actividades, obteniendo peores resultados y menor satisfacción. Será más difícil para él adaptarse a las demandas de su entorno.

¿Cuándo podemos observar problemas en el procesamiento sensorial?

Es frecuente encontrar niños que presentan características sensoriales muy concretas. ¿Quién no conoce a alguno al que le molestan las etiquetas de la ropa, o rehúye de los besos, las caricias, los abrazos? ¿O aquél que gira y gira en el columpio y no se marea nunca? ¿O el que posee un miedo terrible a subirse a los mismos? ¿O el que juega sólo y tiende a no estar con el resto de sus compañeros? ¿El que busca constantemente saltar, trepar, correr y tiene dificultades para mantenerse atento en clase?

Podríamos poner multitud de ejemplos de niños con determinadas características sensoriales. Cada uno, como hemos dicho, tiene las suyas particulares, y eso contribuye al desarrollo de su propia personalidad e identidad.

El problema se da cuando esas características son tan importantes que impiden que llegue a desarrollar sus ocupaciones y relaciones de manera satisfactoria; es decir, cuando afectan a su rendimiento escolar, o no le permiten desarrollar su autonomía en el vestido, limita su alimentación, no le deja moverse ágilmente, jugar con los demás...

Estos son algunos ejemplos de problemas que podemos encontrar en niños que presentan dificultades para procesar adecuadamente la información sensorial (dependiendo de sus características, cada niño puede presentar uno o varios de estos ejemplos) :

- al niño le cuesta comer alimentos de determinada textura, o le está costando la transición de líquido a sólido
- no tolera las etiquetas de la ropa
- muestra retraso en la adquisición del lenguaje
- tiende al juego solitario, no le gustan los ambientes con muchos niños
- trepa, sube, se lanza sin ver el peligro
- se le caen las cosas con frecuencia
- está en su mundo, le cuesta prestar atención
- se distrae fácilmente
- no sube a columpios, éstos le dan miedo
- su cuerpo parece muy blandito
- es bastante torpe, tropieza a menudo
- escribe muy fuerte, su cuaderno es desordenado, con borrones
- le cuesta copiar de la pizarra
- no soporta los sitios ruidosos
- está constantemente en movimiento, le cuesta obedecer
- no aguanta el baño, que le den crema, le peinen, le corten las uñas

¿Qué se puede hacer ante la sospecha de alguno de estos problemas en un niño?

Lo primero, contactar con un terapeuta ocupacional especialista en integración sensorial para que pueda valorar si realmente los problemas que presenta se deben a un procesamiento sensorial deficiente.

Una vez hecha la evaluación, y comprobada la existencia de problemas de integración sensorial tal como para limitar las ocupaciones del niño, lo conveniente es comenzar un tratamiento basado en este enfoque.

Estos tratamientos se basan fundamentalmente en el juego. El niño es el que elige qué actividades hacer y el terapeuta ocupacional el que las dirige y adapta a sus características. Para el niño es sólo juego, y a los ojos de un inexperto podría parecer lo mismo; pero la intervención va más allá, en realidad el niño está participando en actividades que le hacen progresar hacia una integración sensorial más eficiente.

También son frecuentes las orientaciones y actividades recomendadas para **casa**; se trata de orientar a la familia en cómo hacer y adaptar las actividades cotidianas del niño, de manera que en el día a día le ayuden, por un lado a fomentar un mejor procesamiento sensorial, y por otro a realizar sus ocupaciones diarias de una manera más eficaz de acuerdo a sus características.

El **colegio** es también un espacio importante. A veces estos niños no son comprendidos, o sus conductas malentendidas. En otras, los profesionales docentes saben que algo pasa y buscan ayuda que les oriente. Las actividades y el ambiente escolar pueden ser adaptados de manera que ayuden al niño en la obtención de los objetivos curriculares. En Educación existen equipos multidisciplinares especialistas que pueden asesorarles. En ellos se encuentran terapeutas ocupacionales que pueden orientar al profesor sobre estos problemas.

Más información

- Si deseas contactar con un experto en integración sensorial, puedes encontrar información al respecto en la página web de la AEIS (Asociación Española de Integración Sensorial), <http://www.integracionsensorial.es/>
- En el País Vasco puedes contactar también con nuestra asociación mandándonos un correo electrónico a info@kulunka.org, o llamándonos al teléfono 945 156 254.
- Bibliografía en castellano que amplía esta información:
 - **AYRES, J. *La integración sensorial en los niños. Desafíos sensoriales ocultos.*** TEA Ediciones S.A., Madrid. 2008
 - BEAUDRY BELLEFEUILLE, I.; *Problemas de aprendizaje en la infancia. La descoordinación motriz, la hiperactividad y las dificultades académicas desde el enfoque de la teoría de la integración sensorial.* Ediciones Nobel, Oviedo. 2003
 - BEAUDRY BELLEFEUILLE, I. *Tengo duendes en las piernas. Dificultades escolares, hiperactividad, problemas de conducta, sueño y alimentación vistos por los niños y por la Teoría de la integración sensorial.* Ediciones Nobel, Oviedo. 2008
- Algunas webs con más información sobre integración sensorial
 - www.ibaudry.com
 - www.sensoryresources.com/
 - www.sinetwork.org
 - www.out-of-sync-child.com
 - www.spdfoundation.net
 - www.integrandosensaciones.blogspot.com
 - www.sensoryint.com