

¿Qué es el trastorno del procesamiento sensorial en los niños?



Todo el mundo tiene preferencias sensoriales, ya sea una comida que no le gusta, un sonido que lo hace estremecer o un tipo de tela que le resulta incómodo. Es normal tener gustos y aversiones en lo que se refiere a la información sensorial que recibimos de nuestro entorno.

Los niños, en particular, suelen tener opiniones muy firmes sobre las cosas que les gustan, por ejemplo, las galletas saladas y los caramelos, y las que no (¿Verduras? No, gracias). Pero cuando las preferencias empiezan a afectar el funcionamiento diario, provocan una reacción exagerada o conducen a comportamientos que afectan la salud o seguridad, eso podría ser una señal de que un niño está teniendo problemas de procesamiento sensorial o un trastorno de procesamiento sensorial (TPS).

“En general, el procesamiento sensorial es la forma en que el cuerpo y el cerebro interpretan toda la información que llega del entorno y del interior del propio cuerpo”, explica la terapeuta ocupacional Amy Lowell, MS, OTR/L, especialista en integración sensorial y práctica clínica del autismo. Cuando un niño tiene dificultades para procesar esa información, puede reaccionar de forma exagerada o insuficiente, lo que afecta su capacidad para responder adecuadamente a los estímulos sensoriales, regular sus emociones y participar en las actividades cotidianas.

Una introducción a los ocho (sí, ocho) sentidos

De niños nos enseñan cuáles son nuestros cinco sentidos básicos:

- Vista (sistema visual)
- Tacto (sistema táctil)
- Oído (sistema auditivo)
- Olfato (sistema olfativo)
- Gusto (sistema gustativo)

Estos sentidos físicos nos ayudan a mantenernos a salvo, ya que proporcionan información sobre lo que ocurre en nuestro entorno. Pero también hay tres sistemas sensoriales “ocultos” o internos que influyen en todo, desde la conciencia y el equilibrio corporales hasta la forma de gestionar y regular nuestras emociones.

Vestibular

El sistema sensorial vestibular influye en el equilibrio, la locomoción y el movimiento. Los niños que reaccionan de forma exagerada a los estímulos sensoriales vestibulares pueden evitar ciertos movimientos, como columpiarse o girar, o sentir miedo. Los niños que responden de forma insuficiente en este ámbito pueden buscar más estímulos vestibulares rebotando, saltando o meciéndose de forma intensa o repetitiva. Los niños que tienen dificultades para entender la información que reciben de su sistema vestibular pueden tener problemas de equilibrio o coordinación, lo que puede dificultar actividades como montar en bicicleta o hacer deporte.

Propiocepción

La propiocepción es la información que recibimos de nuestros músculos y articulaciones, que nos ayuda a saber dónde se encuentra nuestro cuerpo en el espacio. También nos indica la cantidad adecuada de presión o fuerza que debemos emplear en una acción o actividad.

Los niños a los que les cuesta entender la información que reciben de los músculos y articulaciones pueden parecer torpes o ejercer demasiada fuerza cuando abrazan a alguien, lanzan una pelota o cierran una puerta. Los niños con poca capacidad de reacción en este ámbito pueden buscar el contacto físico y disfrutar de los juegos bruscos o chocar contra objetos como sofás, camas o cojines. Tener una conciencia propioceptiva deficiente y dificultades para comprender dónde se encuentra el cuerpo en el espacio puede dificultar la participación en actividades recreativas.

Interocepción

La interocepción se refiere a la capacidad de reconocer información procedente del interior del cuerpo. Esto incluye señales físicas de los órganos, como “tengo hambre” o “necesito ir al baño”, así como señales emocionales, como “me siento frustrado” o “estoy cansado”.

Los niños que no procesan eficazmente las señales que les envía su cuerpo pueden no reconocer las señales relacionadas con el hambre, la enfermedad, el malestar interno o el dolor, o el funcionamiento del intestino y la vejiga. También pueden tener dificultades para reconocer y nombrar sus emociones, porque no son capaces de sentir realmente tristeza, miedo o excitación, por ejemplo. Los niños sensibles a sus señales internas pueden ser muy conscientes de cualquier sentimiento que se salga de lo normal. Por ejemplo, estos niños pueden tener una menor tolerancia al dolor y se les conoce como niños con “sentimientos profundos”.

Cómo procesamos la información de nuestros sentidos y decidimos qué hacer con ella

Nuestros sentidos no solo proporcionan información sobre lo que nos rodea, sino que también nos ayudan a determinar cómo responder a la información que recibimos. Es lo que se denomina reactividad o modulación sensoriales: la forma en que procesamos, regulamos y respondemos al estímulo sensorial. “Tiene una función protectora”, afirma Lowell. “Influye en nuestro estado de activación cerebral en general, en la atención y en el mecanismo de lucha-huida-parálisis”.

Ahora que cuenta con esta información sensorial, ¿qué va a hacer con ella? También es una función de nuestro sistema sensorial. Por ejemplo, si va caminando por una acera y ve una rama de árbol que bloquea el paso, el sistema sensorial visual notará el obstáculo y enviará información al cerebro para que pueda sortearlo. Si está en casa y huele a humo, el cerebro lo reconocerá como potencialmente peligroso y reaccionará en consecuencia.

Los niños que tienen un trastorno del procesamiento sensorial son hipersensibles o hiposensibles a un estímulo sensorial concreto, lo que influye en cómo reaccionan ante la información que reciben. Esto se conoce como “evitación sensorial” o “búsqueda sensorial”. Sin embargo, Lowell señala que no es tan sencillo. Nuestros sistemas sensoriales son amplios y complejos, y eso significa que el perfil sensorial de cada persona (esto es, sus preferencias y reacciones) es único.

“El hecho de que una persona reaccione de forma exagerada al tacto no significa que vaya a reaccionar de forma exagerada al sonido. Y que tenga problemas con el sistema vestibular no significa que vaya a tener problemas con el sistema táctil”, asegura Lowell. “Cada perfil sensorial es diferente”.

También hay factores fisiológicos que hacen que un niño sea más propenso a tener una reacción exagerada ante los estímulos sensoriales. Por ejemplo, si están cansados, hambrientos o enfermos, el umbral de lo que pueden soportar es más bajo. “Ahí es donde empiezan las crisis, las rabietas u otros comportamientos”, señala Lowell.

¿Cómo se diagnostica el trastorno del procesamiento sensorial en los niños?

El trastorno del procesamiento sensorial no está reconocido en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM), el manual utilizado por los profesionales de la salud para orientar el diagnóstico de las [enfermedades mentales](#). Esto significa que no hay criterios de diagnóstico establecidos para el TPS. Sin embargo, los terapeutas ocupacionales especializados en procesamiento sensorial están bien equipados para realizar una evaluación exhaustiva en caso de que estos problemas afecten la capacidad de un niño para participar satisfactoriamente en sus rutinas diarias.

Aunque muchos profesionales médicos pueden hacer un diagnóstico de TPS, incluido el médico de cabecera, un niño que tiene problemas de procesamiento sensorial por lo general es derivado a un terapeuta ocupacional para que lo evalúe. Es posible que se pida a los cuidadores que contesten un cuestionario sobre el niño que abarque todos los sistemas sensoriales, así como aspectos funcionales, como la forma en que le gusta jugar e interactuar con sus compañeros. El terapeuta ocupacional también evaluará las habilidades motoras gruesas y finas del niño y elaborará un plan sobre la mejor forma de apoyarlo.

Trastorno del procesamiento sensorial y trastornos neurodivergentes

El trastorno del procesamiento sensorial por lo general coexiste con otras afecciones que se clasifican dentro del término general de [neurodiversidad](#), en concreto el [trastorno del espectro autista](#) y el [trastorno por déficit de atención con hiperactividad \(TDAH\)](#). Sin embargo, que un niño tenga problemas de procesamiento sensorial no significa necesariamente que tenga otra afección neurodivergente.

“Sabemos que, a menudo, las personas con autismo también tienen problemas de procesamiento sensorial”, afirma Lowell. “Pero también se pueden tener problemas de procesamiento sensorial sin tener autismo”.

Lowell también señala que otros factores pueden hacer que una persona sea más propensa a tener problemas de procesamiento sensorial. Por ejemplo, en el caso de los niños con autismo, ciertos factores desencadenantes, como los sonidos fuertes o un olor específico, provocan una reacción exagerada a ese estímulo. Los niños que han pasado mucho tiempo en la [unidad de cuidados intensivos neonatales](#) pueden ser hipersensibles al tacto o tener dificultades con el

movimiento. También hay muchos niños con problemas de procesamiento sensorial que no han pasado por ninguna de estas situaciones.

Cómo ayudar a un niño con trastorno del procesamiento sensorial

Los niños con trastornos del procesamiento sensorial suelen mejorar con [terapia ocupacional](#) (TO) constante. También se les puede derivar a fisioterapia, terapia de salud conductual, terapia de habla u otras terapias, en función de sus necesidades.

Según Lowell, los terapeutas ocupacionales adoptan un doble enfoque para ayudar a los niños con problemas de procesamiento sensorial. El primero es la reparación: “¿Cómo podemos mejorar las cosas o ayudar a su cuerpo a procesar la información de forma más eficaz?”, añade. El segundo es la compensación: ¿Qué adaptaciones pueden hacer el niño o su familia para reducir el impacto de los desencadenantes sensoriales? Por ejemplo, usar tapones para los oídos o comprar ropa sin etiquetas.

A menudo, las sesiones de terapia ocupacional pueden parecer un juego para los niños. Los gimnasios sensoriales incluyen pisos acolchados, paredes para trepar, toboganes, columpios, vigas de equilibrio y mucho más. Pero los terapeutas clínicos recopilan información importante mientras trabajan con el niño. “Los terapeutas son muy hábiles para seguir el ejemplo del niño y averiguar qué es lo que realmente le interesa, para luego convertirlo en lo que se necesita desde el punto de vista clínico”, asegura Lowell.

Comprender el “presupuesto sensorial” del niño

A través de las sesiones de terapia ocupacional, el proveedor puede ayudar a determinar lo que Lowell denomina “presupuesto sensorial”, también conocido como dieta sensorial. Todos tenemos experiencias sensoriales que nos llenan (depósitos) o nos agotan (retiros). Cuando el presupuesto sensorial de un niño se agota, ya sea por ir a la escuela, probar un nuevo alimento o no dormir bien, necesita hacer un depósito para asegurarse de no sobregirar la cuenta. “Desde un punto de vista sensorial, si podemos llenar esa cuenta, sabemos que tendremos algo en el banco, literalmente”, explica Lowell.

Por ejemplo, si sabemos que el niño suele tener una crisis al volver de la escuela, podemos prepararnos con una actividad que sepamos que depositará más energía en su cuenta. Para un niño, puede ser pasar un rato tranquilo abrazado a su cuidador en el sofá. Otros prefieren hacer ejercicio o saltar en un trampolín. El presupuesto sensorial de cada niño es único.

Lo ideal es que, con el tiempo, el niño aprenda a reconocer sus problemas sensoriales y busque adaptaciones o actividades que lo hagan sentirse mejor para mantener equilibrado su presupuesto sensorial.