

## DEFENSIVIDAD TÁCTIL: ALGUNAS PERSONAS SON MÁS SENSIBLES©

Por Zoe Mailloux, OTD, OTR/L, FAOTA



Además del importante rol del tacto (o sistema táctil) descrito anteriormente en el documento sobre percepción táctil, otro aspecto crítico de este sentido es su función protectora. El sentido del tacto nos avisa si algo es filoso, caliente, frío o si puede plantear algún otro tipo de peligro.

Aprendemos a “notar” aquellas cosas que pueden representar un daño o un peligro y respondemos alejándonos de ellas. En algunas personas, sin embargo, el aspecto del sistema táctil que distingue cuáles “mensajes” son potencialmente dañinos y cuáles inofensivos, no funciona bien. En ocasiones vemos niños que tienen un sistema táctil poco activo. Estos niños no sienten el dolor tanto como otros y a veces parecen no darse cuenta de sensaciones táctiles que deberían ser notadas. Más común, sin embargo, es un tipo de aflicción con una respuesta variable o hipersensible al tacto. La doctora Jean Ayres fue la primera en llamar esta afección “defensividad táctil”. Una persona con hipersensibilidad al tacto o defensividad táctil parece reaccionar de manera exagerada ante sensaciones que la mayoría de la gente ni siquiera notaría, o que al menos no le molestaría. Algunos indicadores comunes de defensividad táctil incluyen: sensibilidad a ciertos tipos de ropas o telas, preferencia o aversión por ciertos alimentos que parece estar relacionada, sobre todo, a la textura del alimento (por ejemplo, evitación de alimentos blandos y cremosos o irritación en respuesta a alimentos crujientes o grumosos), evitación de andar descalzo en ciertas superficies como hierba o arena, una resistencia mayor que la normal a que le cepillen los dientes, lo peinen o le laven la cara, y/o una tendencia a preferir tocar antes que ser tocado, especialmente de manera inesperada. Debido a que normalmente no pensamos mucho sobre el sentido del tacto, y no nos damos cuenta que algunas personas son más “sensibles” que otras, muchos de estos comportamientos los atribuimos frecuentemente a la personalidad, constitución emocional, o tendencias conductuales. Sin embargo, se han documentado tantos casos de defensividad táctil que nos sentimos seguros de que se trata de una verdadera afección neurológica que puede crear una gran cantidad de molestias e incluso confusión en los individuos que la experimentan, y en sus familias. Nuestro sentido del tacto está íntimamente ligado a nuestras emociones. La sensación de malestar frecuente en este sistema sensorial puede hacer que una persona presente fuertes reacciones emocionales. Por eso, los niños que tienen esta afección son a menudo descritos como irritables, introvertidos, llorones, enfadados, etc. Es difícil prestar atención si una persona está pensando en cómo siente la ropa, o cuánto le molestó cuando alguien le rozó la piel cuando estaba en la fila. Las personas que tienen esta afección pueden hacerle frente algunas veces mejor que otras. Fuentes de estrés como fatiga, enfermedad, ansiedad e incluso hambre frecuentemente hacen que las respuestas defensivas sean aún más severas.

Las terapias dirigidas a reducir la defensividad táctil busca evocar reacciones gradualmente más reguladas a una variedad de sensaciones táctiles. El objetivo es normalizar la manera en que el sistema nervioso registra e interpreta la información táctil y desarrollar estrategias eficaces para hacerle frente y entender y vivir con una sensibilidad más adaptada.

### **Qué Puedes Hacer Para Ayudar**

Estas son algunas cosas que puedes hacer para intentar ayudar a tu niño o a otros miembros de tu familia que parecen tener defensividad táctil:

- El tacto ligero, como las cosquillas, es normalmente el más irritante. Cuando toques a tu niño intenta usar una presión constante y firme, en lugar de tacto ligero. En la escuela, la profesora puede ayudar a que disminuyan las respuestas de irritación al tacto ligero colocando al niño al principio o al final de la fila, o sentarlo a orillas del resto del grupo y no en el centro.
- La presión firme y constante tiende a calmar la irritación táctil. Esa es la razón por la que espontáneamente nos frotamos cuando algo nos duele y como posiblemente surgieron los abrazos.
- Un masaje firme, presión (por ejemplo, envolver los brazos y las piernas en un material elástico como un vendaje) o hacer un “sándwich” con el niño entre cojines puede ser útil.
- Pon atención al tipo de ropa, materiales de juego, o situaciones sociales (por ejemplo, caminar en un centro comercial lleno de gente) que parecen despertar reacciones negativas en tu niño. Hasta que el problema disminuya, trata de evitar esas situaciones (por ejemplo, permite que tu niño use ropa de algodón puro si eso es lo que prefiere).
- Evita luchas de poder sobre este tema a menos que se trate de un problema de seguridad o algún asunto vital. Es fácil pensar que el niño con defensividad táctil está tratando de manipularte para hacer tu vida más difícil. Créele cuando te dice que algo le duele. Es muy probable que así sea.

Advertencia: Se debe investigar siempre cualquier cambio repentino o notable en el comportamiento. Los niños con problemas de sueño, alimentación, alergias u otros tipos de complicaciones médicas pueden tener una sensibilidad agudizada, incluyendo sensibilidades al tacto. Asegúrate que otros problemas médicos sean considerados y evaluados exhaustivamente antes de asumir que las conductas son de naturaleza sensorial.

**DEFENSIVIDAD TÁCTIL: ALGUNAS PERSONAS SON MÁS SENSIBLES ©** es parte de una serie de “Páginas para Padres” relacionadas con el tema de integración sensorial escritas por Zoe Mailloux, OTD, OTR/L, FAOTA. Pueden ser re-impresas con fines educativos debiendo incluirse el título completo y la información de los derechos de autor. Traducido por Judith Abelenda, Uutchi, Desarrollo Infantil [www.uutchi.com](http://www.uutchi.com); Lourdes Guzman, la Asociación Mexicana de Integración Sensorial AMIS, A.C. <http://www.integracionsensorial.mx>; and Maria Valeria Isaac, Ceril <http://ceril.cl/>