

# Diferencias sensoriales en las personas con trastornos del espectro autista

Muchas personas con trastornos del espectro autista enfrentan desafíos sensoriales que afectan su vida diaria. Pueden ser hiper o hiposensibles en cualquiera de los sentidos.

## Ejemplos de hiposensibilidad (sensibilidad disminuida)

- La persona puede buscar estímulos sensoriales adoptando cualquiera de estos comportamientos:
  - Golpear objetos ruidosamente
  - Girar
  - Mecerse
  - Mostrar preferencia por comidas muy condimentadas u otros sabores fuertes
  - Oler u olfatear objetos

## Señales de sobrecarga sensorial

- Cubrirse los oídos o los ojos.
- Apoyar la cabeza en la mesa.
- Usar una capucha, anteojos de sol, audífonos o gorra en ambientes interiores.
- Aspecto de tener estrés o ansiedad.
- Aspecto de sentir dolor.
- Notable cambio con respecto a su comportamiento habitual.

## Ejemplos de hipersensibilidad (sensibilidad extrema)

- Sentirse molesta en lugares ruidosos o a causa de determinados sonidos (p. ej., el chirrido de una puerta), luces fluorescentes, productos perfumados y ciertas telas o texturas.
- La sensibilidad a alimentos (sabores fuertes o ciertas texturas) puede hacer que tenga una dieta limitada.
- Interferencias en la higiene (cepillarse el pelo o los dientes puede resultarle doloroso).
- Sensibilidad al tacto.
- Dificultades de motricidad fina (escribir a mano, abrochar botones, atar los cordones de los zapatos, etc.)

## Cómo ayudar

- Pregúntele por sus necesidades sensoriales.
- Cuando organice una reunión individual o en grupo, tenga en cuenta el espacio.
- Trate de aprovechar la luz de las ventanas, lámparas o luces indirectas en lugar de luces fluorescentes.
- Considere hacer la reunión en un lugar privado en vez de un área común con ruido de fondo.
- Proporcione juguetes antiestrés para que las personas puedan usarlos durante los descansos (pelotas antiestrés, spinners, pelotas Koosh, etc.).

