



Office of Developmental Primary Care

Mejorando la calidad de vida de las personas con discapacidades de desarrollo

Lo que quisiera que mi médico supiera sobre mí, como persona con sensibilidades sensoriales

Alerta Médica

- **PREGUNTE** si las luces, sonidos, y olores me afectan.
- Use iluminación tenue o natural – sin centelleos o brillos.
- Silencio por favor: sin sonidos inesperados, zumbidos o pitidos
- Quite **TODOS** los aromas (perfumes, desodorantes, y jabones).
- Por favor, no use superficies frías o ásperas, ni me toque inesperadamente pues me puede asustar.

Antecedentes

Casi la mitad de nosotros en el espectro de autismo somos extremadamente sensibles a las sensaciones de uno u otro tipo. Esto puede llevar a una sobrecarga sensorial que nos desorienta o debilita, bloqueando nuestra capacidad de comunicarnos y haciendo que una visita de rutina a un médico o a un hospital sea una pesadilla. Afortunadamente, hay muchas cosas que usted puede hacer para que nuestra visita sea mejor.

En primer lugar, por favor pregunte si hay algo en la habitación que este causando malestar y lea las notas que he escrito para usted. Tenga en cuenta que muchos de nosotros tenemos dificultad para identificar y afirmar lo que nos está molestando. Para la edad adulta, la mayoría de nosotros somos bastante conscientes de lo que causa molestias y podemos decírselo. Algunos de nosotros, sin embargo, lo sabemos, pero no podemos describir fácilmente lo que nos molesta o está mal. Necesitamos que sea paciente. Pregunte si sería más fácil el comunicarse por escrito, o con menos luz. Aquí hay algunos problemas comunes y lo que puede ayudar para lidiar con ellos.

Reduzca la intensidad de las sensaciones

Luz: Es demasiado brillante, demasiado falsa y centellean demasiado.

Por favor, utilice una tenue luz natural cuando sea posible y evite las luces artificiales brillantes. Cuando sea posible reduzca: puntos de luz en la oscuridad, luces deslumbrantes, imágenes centelleantes en monitores, luces fluorescentes, aspas del ventilador girando y colores o patrones chillones. Las persianas de la ventana que producen líneas brillantes son desesperantes para mí. Además, yo no soy un descontento inestable que no quiere hablarle: ¡Sólo que a veces el contacto visual con extraños se siente como mirar fijamente al sol!

Sonido: Escucho todo.

Por favor, no haga ruidos repentinos o inesperados. Siempre que sea posible, reduzca los sonidos agudos; zumbidos constantes (como refrigeradores); voces amortiguadas a través de las paredes; sonidos de luz no natural (como tics y pitidos); sonidos mezclados que sean difíciles de separar; la TV en la sala de espera contigua. Cualquiera de estos puede ser atroz. El volumen no siempre es el problema: Los pequeños sonidos no naturales pueden ser más dolorosos que los fuertes.

Olor: Sus aromas no tienen sentido.

Muchos de nosotros preferimos oler cualquier olor natural que cualquier perfume. El baño másapestoso es mejor que el ambientador de aire "fresco". Los residuos de detergentes perfumados en ropa, jabones de mano, lociones para manos y cara, enjuagues bucales, colonias y desodorantes – todos esos aromas nos abruman (en el mejor de los casos) y nos ponen enfermos (en el peor). ¡Que haya aire fresco!

Sabor: La medicina sabe mejor sin el sabor de caramelo artificial.

Si es absolutamente necesario, probemos con un sabor natural. La textura también puede ser un problema: ¿Está este medicamento disponible en otra forma? Hay ciertos sabores que no puedo tolerar, como los cítricos. Esto también puede causar problemas de nutrición. Decirme que "Coma más verduras" no ayuda si el sabor me da náuseas.

Tacto: ¡No me apuñale con esa tela!

Las telas que no son suaves, las costuras y etiquetas, los instrumentos fríos, un toque inesperado y a veces cualquier toque en general, todo esto puede ser insoportable. Por favor, mantenga la habitación a una temperatura moderada.

Reduzca el número de sensaciones

No me va bien cuando hay una "sobrecarga sensorial". Si desea comunicarse conmigo podría ayudar si se reduce la cantidad de modos de sensaciones. A continuación indico algunas de las estrategias para ello:

Comunicarse sin sonido.

- Escriba en un papel, un iPad, un teclado o medios similares.
- Por medio de imágenes, si es que eso se siente bien.
- En silencio no tengo que interpretar su entonación vocal o controlar la mía.



Comunicarse sin luz.

- Hábleme usando una voz tranquila y a media luz.
- En la oscuridad no tengo que interpretar su lenguaje corporal y expresión facial, o regular la mía. Por otro lado, necesito algo de luz para ver sus labios, lo que me ayuda a entender lo que está diciendo.

Reducir el "ancho de banda".

- Permita que haya pausas de silencio en la conversación.
- La comunicación debería ser de uno a uno, no en grupos.
- Hable con calma y con tono bastante uniforme y sin condescendencia.

Incluso todas estas sugerencias puede que no funcionen con algunas personas. ¡Improvise!

Las sensibilidades pueden variar. Algunos días yo puedo tolerar lo que en otros días no puedo. Generalmente soy más sensible cuando me siento mal, ¡como cuando estoy enfermo! No estoy inventando lo de las sensibilidades: Significa que cambio todos los días como la mayoría de la gente, y los efectos son acumulativos. Muy a menudo *estoy a merced de mi entorno*. **¡Por favor, ayude a eliminar las causas de esas sensaciones debilitantes!** Estoy agradecido por su ayuda.

Sé que el mundo no siempre puede ajustarse a mis necesidades sensoriales, y a veces simplemente debo cubrirme y enmascararme lo más que puedo. Otra manera con la que puede ayudarme es aceptar y **apoyar mis acomodaciones personales**, a pesar de que pueda parecer extraño. (Vea la imagen arriba). Soy una persona cuyos sentidos son exquisitamente sensibles. La misma sensibilidad me puede dejar ver en la oscuridad y ser un extraordinario técnico de audio.

¡Gracias por su ayuda y comprensión!

What I Wish: Sensory Sensitivities