

CONTROL DE ESFÍNTERES EN AUTISMO.

Autor: Paul Dickinson

Traductor: Juan Miguel Vidal

Artículo publicado en la conferencia AUTISM99

El original en inglés está en ww.autism99.org en el capítulo de Familia.

El Dr. Christopher Green, que escribió el popular libro para padres titulado "Toddler Taming" (Domesticar a los niños pequeños), decía que ir al lavabo es una de las áreas donde los niños tienen la última palabra. Si el niño va rígido y rechaza sentarse en el orinal, todos los intentos por convencerle o forzarle a sentarse serán en vano.

Lo mismo que se aplica a niños normales se aplica a los niños autistas, junto con más cosas. Además de todos los retos normales del control de esfínteres, los niños autistas:

1. A menudo tienen dificultades de aprendizaje, por lo que les puede costar mucho más tiempo el adquirir las habilidades básicas necesarias para ir al cuarto de baño de modo independiente. Puede llevar un año, o incluso más, el que los niños autistas consigan mantenerse secos y dos años o más el que se limpien por sí mismos.
2. A menudo tienen problemas para aprender y utilizar el lenguaje. Puede que no sean capaces de decirle a Vd. que necesitan ir al wc con palabras, así que debe Vd. atender a otros signos para saberlo.

3. Pueden encontrar difícil el adaptarse de una situación a otra. Por ello, podría ocurrir que en casa vayan al baño muy a gusto, pero que necesiten pañales en la guardería o en la escuela. Si alguien intenta llevarles al baño en la escuela, pueden sentirse muy enfadados y tener rabietas.

4. Pueden adquirir hábitos de limpieza, o mantenerse secos, pero no ambas cosas a la vez. Algunos niños autistas orinarán sin problemas en el wc, pero rehusarán sentarse para defecar. Pueden sentirse preocupados por salpicarse con el agua.

5. Pueden desarrollar patrones difíciles de comportamiento al ir al wc, tales como desparramar heces por las paredes del baño, en algún otro lugar o sobre sí mismos. Esto puede ser un problema concreto por las noches.

6. Puede que hagan pipí o caca en otras partes, además de hacerlo en el baño. No parecen darse cuenta de que este es un comportamiento completamente inapropiado.

7. Puede que se nieguen a limpiarse después de hacer caca, porque se alteran con la idea de ensuciarse en general. Para algunos niños autistas este miedo significa negarse a mover la tripa y se estriñen sufriendo dolor de tripa y otros síntomas.

8. Algunas veces se auto-dañan tirando o hurgándose los genitales, tanto por la noche como al ir al lavabo.

9. Su niño o niña puede tener alguno de estos problemas, una mezcla de ellos, o puede que ninguno. Pero si el control de esfínteres constituye un problema, siga leyendo.

Dificultades de aprendizaje, autismo y control de esfínteres

Como ocurre con cualquier otra habilidad, el aprendizaje fácil del control de esfínteres depende de la levedad o severidad del autismo de su hijo y de sus dificultades generales de aprendizaje. Los problemas con el wc son sin embargo muy frecuentes en los niños autistas. Una encuesta llevada a cabo por una de nuestras colegas muestra que el 82 % de los niños de su estudio tenían o habían tenido dificultades con el control de esfínteres.

El autismo de su hijo significa que tiene a menudo grandes dificultades para comprender las reglas sociales que gobiernan nuestras vidas (¿por qué no podría desnudarse y hacer sus necesidades en medio del parque, si lo necesita ?)

Si su hijo tiene también dificultades de aprendizaje, puede tomarle mucho más tiempo el aprender cualquier habilidad. También puede tardar mucho en aprender a reconocer las señales de su propio cuerpo. Puede que no se dé cuenta de que necesita ir al baño.

¿Cómo puedo empezar a atajar este problema?

Hay dos cosas que cualquier padre necesita en abundancia:

1. Paciencia

2. Sentido del humor.

Ambas son difíciles de tener a veces. Si puede Vd. perseverar en estas cualidades, será muy beneficioso para su salud mental a largo plazo.

1. Ante todo, no intentar hacer una batalla con el control de esfínteres de su hijo, pues probablemente no ganará nada y las cosas pueden empeorar.
2. Para atajar cualquier problema con el control de esfínteres, deberá ir probablemente paso a paso.
3. Aceptar el hecho de que las cosas van a tomar más tiempo que con niños sin autismo o sin dificultades de aprendizaje.
4. No está Vd. solo/a. La mayoría de los padres de niños autistas han pasado por alguno de los problemas por los que Vd. va a pasar.
5. Hay gente que puede ayudar. Si encuentra imposible resolver el problema, puede pedir ayuda a varias personas: el pediatra o médico general, un psicólogo clínico infantil (al cual puede remitirle su médico general) o asociaciones autistas locales. Puede encontrar allí a otros padres con ideas que les hayan funcionado y que puedan ayudarle. Ellos saben realmente lo que es esto y le confortarán. También puede pedir ayuda a la escuela o guardería de su hijo. Si su hijo va a una escuela especial para niños con problemas de aprendizaje o autistas, el personal tiene gran experiencia en enseñarles tareas de higiene. Puede hablar con ellos sobre cosas que hacen en la escuela e intentarlas en casa también. Esto puede ser efectivo porque se trabaja en el problema de una forma consistente.

Ir por ayuda

Si busca ayuda con un profesional, debe Vd. ser sincero con lo que puede y no puede hacer. De este modo, el profesional que trabaje con Vd. podrá intentar acoplar su consejo a las circunstancias de los

padres. Muy a menudo, cuando pedimos consejo sobre las tareas de ser padres, nos alejamos de la realidad para dar una buena impresión, para que no se piense que el pedir ayuda se considere como un signo de paternidad deficiente. Esto viene a menudo de un sentimiento de culpabilidad con respecto al problema. Los padres a veces cometen errores pero nadie enseña a ser padres, especialmente de un niño con necesidades especiales.

Se siente Vd. cansado o desanimado, o con poca autoconfianza, intente ser sincero en esto con el profesional que consulta.

Puede que inicialmente necesite Vd. apoyo como padre/madre para superar este difícil bache. Una vez que se sienta Vd. mejor consigo mismo, será Vd. capaz de atajar el problema con más confianza, y la confianza en sus habilidades como padre o madre es a menudo parte de la solución. La persona que trabaje con Vd. bien le ayudará de modo directo, bien explorará diferentes caminos a través de los cuales encontrará Vd. ayuda. Existen bastantes líneas de ayuda a las que puede Vd. telefonar cuando no hay nadie más cercano con quien hablar (nota: el autor se refiere probablemente a su país de origen, Gran Bretaña).

Estrategias a intentar

No existe una varita mágica, y estas estrategias no son fórmulas que garanticen siempre resultados. Puede Vd. encontrar su propia solución en el momento preciso, pero hemos listado algunas ideas que hemos usado en nuestro trabajo y que ayudaron a otros padres en el pasado. Sobre todo, hay que ser realistas. No tiene sentido tratar de poner en marcha una estrategia que, al final, no puede Vd. seguir, porque requiere más energía y compromiso del que Vd. puede disponer. Lo único que conseguirá es terminar frustrado, e incluso

enfadado y deprimido.

1. Establecer una rutina

Como cualquier niño, un niño autista puede ser ayudado a adquirir "buenos hábitos". Llévele a sentarse en el wc o en el orinal después de cada comida. Después de las comidas es un buen momento porque el intestino naturalmente parece intentar "hacer sitio" para digerir la nueva comida, empujando los deshechos hacia afuera. Intente llevar a su hijo durante aproximadamente veinte minutos después de cada comida. ¡Encontrar el tiempo correcto será cuestión de aplicar el método de ensayo y error!

2. Descubrir las señales

Su hijo puede dar signos concretos no verbales de que quiere hacer pipí o caca. Estos signos pueden ser muy variados: algunos niños se inquietan de un modo determinado o van a algún sitio (un niño que conocí se escondía debajo de la mesa cuando sentía ganas de hacer caca!). Intente responder a estas señales llevando al niño al cuarto de baño y animándole a sentarse en el wc o en el orinal. Intente que se siente por un corto periodo de tiempo, por ejemplo cinco minutos, antes de dejarle marcharse. Si no hace nada, déjele ir, pero póngale de nuevo a sentarse al poco tiempo, sobre todo si las señales parecen indicar que está a punto de hacerse sus necesidades encima.

3. La incitación (prompting)

Muchos niños sin dificultades de aprendizaje que tienen "la tripa perezosa" o sufren de incontinencia necesitan ser incitados antes de ir al lavabo para evitar accidentes. Esto es tan o más importante para niños con autismo, ya que pueden no reconocer las señales de su

cuerpo diciéndoles que necesitan ir al wc.

4. Las recompensas

El mostrarle a su niño que está Vd. encantado cuando usa el orinal o el wc debidamente puede ser una recompensa muy poderosa. Sólo porque un niño es autista no significa que no le interesen los elogios o pequeños obsequios. Para algunos niños, los elogios serán lo más efectivo; para otros será el permitirles hacer alguna actividad favorita, o darles algo agradable para comer. Vd. descubrirá lo que mejor funciona como recompensa para su niño.

5. No alentar rituales

Algunos niños intentarán establecer rituales específicos cuando van al wc. Trate de no fomentarlos, para una llevar una vida tranquila. De lo contrario, las cosas podrían llegar a ser más difíciles a largo plazo.

Ayudas especiales para problemas difíciles

Algunos niños tienen problemas concretos para aprender a limpiarse o a mantenerse secos, y algunas veces se requieren ayudas especiales.

1. Alarmas

Se puede poner un cojín especial bajo las sábanas (si el problema que se mojan o ensucian por la noche) o en los pantalones del niño. Si el niño empieza a mojar el cojín, se activa un zumbador o campanita. Los niños que mojan su cama normalmente se despiertan con esto y parecen retenerse automáticamente, dejando de mojar. Estas alarmas las suministran los médicos de clínicas especializadas

en problemas de higiene o psicólogos que explican cómo se deben utilizar. Existen también zumbadores especiales que se pueden poner en el orinal para enseñarle al niño a usarlo debidamente. Las alarmas suelen ser efectivas cuando se usan junto con "programas de modificación de comportamiento" diseñados para ayudarle a enseñar a su niño.

2. Cobertor del colchón

Si mojar la cama es un gran problema, existen cobertores especiales para proteger el colchón, disponibles en clínicas especializadas o a veces a través de su visitador sanitario. Tanto las clínicas como el visitador sanitario pueden proporcionarle otras "ayudas para la incontinencia", con el fin de disminuir la necesidad de lavados hasta que el problema mejore. Si su sistema de seguridad social tiene un médico especialista en el desarrollo infantil, puede ser la persona adecuada para preguntarle sobre esto.

3. Trajes nocturnos

Algunos niños tienen problemas concretos de comportamiento en lo que respecta al control de esfínteres. Una dificultad especialmente angustiosa es cuando desparraman las heces. Pueden hacerlo particularmente de noche. Si éste es el caso, existen trajes nocturnos que les impiden hacerlo, a la vez que les impiden dañarse arañándose o hurgándose en el culito. No se preocupen, no es como ponerles una camisa de fuerza

4. Medicación

A veces la medicación puede ayudar si su niño sufre de estreñimiento o se moja de noche y/o de día. Su pediatra o médico general le

informará sobre este tema.

¿Qué ocurre si mi niño parece que se asusta en el cuarto de baño?

Este es un problema frecuente, sobre todo en los niños más verbales y con mayor nivel de funcionamiento. Trate de establecer etapas para superar este problema. Por ejemplo, si su niño usa normalmente pañal:

1. Intente que haga pis o caca en el pañal, pero dentro del cuarto de baño.
2. Intente luego sentarle en el inodoro con la tapa bajada, mientras sigue llevando el pañal.
3. Siéntelo después con la tapa levantada y sin vestir.
4. Finalmente, póngalo sin pañal y enséñele a limpiarse él mismo.

Esto es sólo un ejemplo. Un psicólogo u otro profesional puede elaborar con Vd. un programa especial para su niño. Será importante en cualquier caso que le lleve Vd. con regularidad al baño, manteniendo la calma. Recuerde que el cambio puede ser lento.

Si su pequeño o pequeña teme ensuciarse, el jugar con cosas como plastilina, pintar con los dedos, arcillas, etc. puede reducir sus miedos. Esto les enseñara que ensuciarse no es el fin del mundo, pues se puede uno limpiar de nuevo.

Resumen

Si intentáramos abarcar todas las posibles estrategias o programas

para cada tipo de problema de higiene, inos llevaría un libro entero! Tendrá Vd. ocasión de comprobar que la paciencia, el aliento y la perseverancia darán resultado al final. Recuerde que para muchos padres, el proceso toma tiempo y sobre todo:

1. No tema pedir ayuda, especialmente con problemas tan angustiosos como el esparcimiento de heces. El hecho de que exista un problema no quiere decir que sea culpa de Vd.
2. Los niños con problemas severos de aprendizaje pueden necesitar que se pongan en marcha programas especiales de entrenamiento durante algún tiempo para ayudarles en su higiene. Puedes conseguir ayuda para ello.
3. Para algunos niños el estar limpios es una cuestión de llevarles con regularidad al cuarto de baño y de recordarles que necesitan ir.
4. Los problemas de control de esfínteres serios no son ninguna broma, pida Vd. apoyo, ayuda y consejo si lo necesita.