



El Poder del Contacto Físico

Por la Dra. Lin Day, Baby Sensory.

Un contacto amoroso

Los bebés tienen una necesidad biológica de una afectuosidad física cercana. Nada es más importante para su desarrollo emocional, físico e intelectual que una reconfortante caricia o un toque amoroso. Lo que es seguro es que los bebés que son apapachados, mimados y acariciados tienen más posibilidades de convertirse en seres humanos sociables y amorosos. También adquieren independencia y seguridad en sí mismos que los conduce a un hecho memorable al final del primer año: la habilidad de jugar solos.

Los bebés que son regularmente acariciados ganan peso más rápidamente, desarrollan sistemas inmunes más fuertes, gatean y caminan más rápido, duermen más profundamente y lloran menos que aquellos bebés que son privados del contacto físico. Los niños que reciben afecto físico en abundancia muestran un comportamiento más orientado hacia las tareas, menos juegos solitarios y menos agresión en la escuela. También logran niveles más altos de aptitudes educativas, más tarde en la vida.

Privación del contacto

Numerosos estudios han mostrado que los bebés que son privados del contacto físico se vuelven más solitarios, más aislados y más problemáticos. Aproximadamente un tercio de las consultas clínicas son por alteraciones emocionales, hiperactividad, comportamiento agresivo y problemas de desórdenes de conducta en niños privados de un contacto físico positivo en la infancia temprana. Síntomas físicos como desórdenes en la alimentación, excesivo abrazo de los brazos y piernas, una conducta excesivamente tolerante o una conducta subyugada puede ser común en niños mayores. Es por lo anterior que es tan importante la detección temprana.

En un mundo en el que el abuso sexual se ha convertido en una preocupación creciente, algunos padres pueden evitar cualquier forma de contacto íntimo con su bebé. Los profesionales de la salud también enfrentan el dilema de si abrazar y acariciar a los niños, tomar sus manos o cargarlos cuando se caen, debido a que su afecto físico puede ser malinterpretado. La "Early Years Foundation Stage" se ha ocupado de este importante tema, estableciendo que los profesionales de la salud no deben temer tocar o mimar a los niños de una manera "apropiada" o de proporcionarles un alivio físico. En reconocimiento a los beneficios de tener contacto físico para crecer, desarrollarse, aprender y estar saludables, algunos preescolares y escuelas primarias han introducido terapias de contacto físico como parte de una buena práctica de cuidado.

Investigaciones

A través del trabajo de Harry Harlow en los años cincuentas y de la antropóloga Margaret Mead en los años setentas, se ha establecido que la privación del contacto físico tiene una importancia abrumadora para el desarrollo de la salud en una etapa posterior. Por ejemplo, Harlow proporcionó significativa evidencia de que el contacto físico era más importante que la alimentación en monos rhesus. Harlow colocó los monos en jaulas con dos madres sustitutas. Una de estas madres estaba hecha de alambre y proporcionaba leche y la otra estaba cubierta de una tela suave. Los monos pasaron la mayoría del tiempo aferrados a la madre de tela debido al confort que les proporcionaba, a pesar de que no les proporcionaba leche. Aquellos monos que fueron privados del confort se convirtieron en adultos agresivos e indiferentes y tuvieron dificultades para aparearse o para ser padres. La crítica necesidad del contacto físico fue también destacada por Margaret Mead. Las sociedades humanas que impiden el afecto físico en la infancia tienen índices significativamente más altos de violencia en adultos que aquellas que les dieron a sus hijos una estimulación física abundante en los primeros años. Los niños que han experimentado el contacto físico son más sociables, menos quisquillosos y más desarrollados en el aspecto intelectual y motriz, que aquellos bebés que permanecieron la mayor parte del tiempo lejos del contacto humano.

El científico de la salud James W. Prescott creía que el contacto corporal era esencial para el desarrollo del cerebro. La privación en la infancia temprana causa una disfunción neurológica que lleva a comportamientos autísticos e incrementa la vulnerabilidad al abuso de alcohol y drogas en la adultez: hechos que intentan compensar la privación o pérdida sensorial en

las primeras etapas de la vida. Los estudios de Prescott también revelaron que los padres que abusaron de sus hijos, estuvieron ellos mismos privados invariablemente, del afecto físico durante su infancia.

Los investigadores también han encontrado que los bebés y niños que fueron criados en orfanatorios, en los años veintes, sin un contacto físico, sufrieron una atrofia en su crecimiento y tuvieron niveles anormales de la hormona del estrés, cortisol. Las tasas de mortandad para niños privados de contacto físico, menores de un año, tenían un alcance del 30 al 100%. Aquellos que sobrevivían tenían menos del 50% de oportunidad de llegar a la pubertad. La evidencia también nos muestra que el cerebro de los bebés dejados en cunas era 20% más pequeño que el de aquellos que fueron cargados, abrazados y mecidos, independientemente de una nutrición e higiene adecuada.

El sentido del tacto

El sentido del tacto es el primero en desarrollarse en el útero. Dentro de las primeras tres semanas desde la concepción, el feto desarrolla un primitivo sistema nervioso que vincula los receptores de la piel a células tubulares en la exterior del embrión, las cuales se expanden y maduran para formar la espina dorsal y más tarde las células cerebrales. Para la semana diez y seis, el feto muestra sensibilidad al tacto en todas las partes de su cuerpo y alrededor de la semana veinticinco de gestación, virtualmente todos los conductos nerviosos designados a llevar las señales de dolor se encuentran en su lugar. Una vez llegada la gestación a término, el sentido del tacto se encuentra altamente desarrollado. La piel y la boca del bebé contienen millones de receptores sensoriales que registran el dolor, la temperatura, un ligero toque, una presión profunda, texturas, formas, peso y tamaño. El sentido del tacto es el medio primario para experimentar el mundo y todos los demás sentidos, incluyendo el de la vista, el oído, el gusto y el olfato derivan del mismo.

El tacto es el último sentido en desvanecerse a medida que envejecemos. Tristemente, la piel envejecida no invita a ser tocada de la misma manera que la piel de un bebé. Sin embargo, la gente mayor aún necesita el contacto físico tanto como lo necesitaban cuando eran más jóvenes. Sin éste, pueden sentirse desconectados, aislados, solitarios e insatisfechos. La estimulación por tacto es vital para la comunicación, para el funcionamiento sano del cerebro, para el balance hormonal del cuerpo y para el bienestar físico y emocional. También es una parte esencial de ser amado.

Desarrollo cerebral

Las investigaciones muestran que la serotonina, una de las sustancias neurotransmisoras del cerebro, se encuentra significativamente reducida en niños que son privados del contacto físico en sus primeros años de vida. Los niveles bajos de serotonina no sólo son asociados con el Síndrome de la Muerte de Cuna, sino también con un comportamiento agresivo, con depresión y con tendencias suicidas más tarde en la vida.

El cerebro también se desarrolla en respuesta a otros neuroquímicos como el cortisol (la hormona del estrés). A pesar de que son necesarios niveles normales de cortisol para el sano funcionamiento, los bebés privados del contacto físico con niveles consistentemente elevados de esta hormona, pueden tener dificultades para controlar sus emociones y conducta a medida que crecen. La oxitocina es otra hormona reguladora del estrés que se libera cuando hay un contacto físico cercano. Niveles altos de oxitocina en el progenitor y el bebé promueven patrones de vínculos afectivos, así como el deseo de relaciones sociales. La oxitocina también interactúa con la dopamina, un químico cerebral que juega un rol importante en la conducta, el aprendizaje, la atención, la motivación y el bienestar.

En la ausencia de la estimulación táctil, la liberación de hormonas importantes del crecimiento, pueden ser inhibidas en todas las partes del cuerpo, así como del cerebro, del hígado y del corazón. El aumento de peso puede también verse afectado por la reducción de las hormonas que ayudan a la absorción de los alimentos, tales como la insulina.

El contacto físico es una buena medicina. Desencadena la liberación de hormonas reguladoras, que estimulan o moderan respuesta, de químicos y enzimas que facilitan la absorción de los alimentos así como el crecimiento y de actividad de las células de la inmunidad que ayudan al cuerpo a mantener sus defensas en contra de agentes patógenos.

Terapias de contacto físico

Muchas de las terapias de contacto físico que han sido practicadas por miles de años en las diferentes culturas a través del mundo, están ganando ahora aceptación como terapias terapéuticas o de intervención. El masaje, por ejemplo, puede producir beneficios positivos en bebés con cólicos, estreñimiento y con problemas respiratorios o de sueño. También estimula

los nervios en el cerebro que ayudan a la digestión y es particularmente benéfico en bebés con dificultades de alimentación y con enfermedades. Las investigaciones muestran que bebés prematuros que son masajeados regularmente, por lo menos 20 minutos, ganan peso diariamente y se desempeñan mejor que aquellos que no son masajeados. La estimulación táctil es particularmente importante en bebés que evitan el contacto físico: generalmente son aquellos que más necesitan un toque de amor.

Los efectos positivos del masaje también han sido notados en niños con Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH), autismo, síndrome de Down, dermatitis, desórdenes relativos al estrés y las funciones inmunes y en los adultos con Síndrome de Fatiga Crónica, enfermedad de Parkinson y osteoartritis. Ciertamente, niños con problemas de conducta que reciben masajes, muestran una conducta más orientada a las tareas, un juego menos solitario y menos agresión. Bebés con síndrome de Down han mejorado su tono muscular y mostrado un mejor desempeño en tareas motoras, después de un masaje regular. Niños con autismo también se benefician del masaje, probablemente porque es predicable. Los masajes tienen un elemento emocional importante para los padres también, porque les brinda una oportunidad de involucrarse de una manera cálida y amorosa con su bebé. También proporciona esperanza a aquellos padres que no han podido vincularse con sus bebés en las etapas tempranas de la vida.

A través del masaje, los músculos reciben una buena circulación de sangre, que los fortalece para moverse. El Sistema Circulatorio en las manos y pies de un recién nacido no está desarrollado: el masaje les ayuda a calentarse. El masaje también abre los poros y promueve la liberación de sebo, que previene que los microorganismos entren al cuerpo del bebé. Bebés que son tocados regularmente tienen un corazón y un ritmo respiratorio más estable y están menos tensos e irritables.

Otros beneficios del masaje incluyen:

- Disminuye el estrés y la ansiedad.
- Mejora la circulación.
- Un sueño descansado
- Patrones de alimentación mejorados
- Reducción en el dolor de la dentición
- Incremento en la cantidad máxima de flujo de aire en bebés y niños con asma.
- Flexibilidad muscular y función motora mejorada.
- Incremento en el desarrollo intelectual.

- Un bebé más alegre y sano.

Algunos psicólogos creen que una de las razones por las que los bebés anhelan un contacto cercano es por su necesidad de recrear las condiciones experimentadas antes del nacimiento. Las técnicas que simulan un ambiente intrauterino incluyen los baños, mecerlos en los brazos y contacto de piel con piel. Las caricias tienen un efecto similar y hacen que la memoria del bebé evoque la sensación de estar constantemente siendo mecido por el líquido amniótico en el útero. Arropear al bebé estrechamente en una cobija genera un ambiente cálido, cómodo y protector y se ha convertido en una práctica común en numerosas unidades de cuidado de bebés. Técnicas de presión profunda como "ser enrollados" en un tapete de ejercicio o en una bolsa de dormir también son conocidas como activadores del reflejo calmante en niños con autismo y TDAH.

El contacto físico es importante para todos los bebés porque significa amor, involucramiento, cuidado, seguridad y protección. Sin éste, no crecerán ni se desarrollarán como niños o adultos felices y sanos. Sin embargo, el tiempo es crucial. El cuidado cálido y sensible en el primer año de vida tiene un efecto a largo plazo en cómo los niños aprenden y se desarrollan, cómo enfrentan el estrés y cómo regulan sus propias emociones y conducta cuando finalmente avanzan por propia cuenta. Niños que son privados de afecto físico en la infancia estarán más predispuestos a una conducta antisocial, a la violencia física, a los desórdenes de ansiedad y al abuso de alcohol y las drogas más tarde en la vida. Estas conductas son a veces intentos de compensar por la privación del contacto físico en los primeros años. A pesar de que a veces pueden haber mejoras, podría tomar muchos años de trabajo arduo para ayudar a reparar el daño de sólo algunos meses de una infancia descuidada. Una caricia o abrazo auténtico, el contacto afectivo de un padre o cuidador genuinamente amoroso, es la mejor fuente de medicina preventiva.

Nota

El lineamiento más importante para tener contacto físico con niños pequeños es respetar lo que les gusta y lo que no. Una actividad de juego o cosquillas debe ser cesada inmediatamente sin cuestionar, si el niño se retuerce, hace una mueca o llora. El contacto también debe evitarse en las zonas erógenas como la parte interior del muslo, la ingle, los glúteos o el pecho, porque

esto puede volverlos vulnerables a permitir acercamientos sexuales no deseados.