

Síndrome de Down: La importancia de gatear sobre el estómago

DS Press Mayo/Junio 2011

Por Robert J. Doman Jr. y Ellen R. Doman, reimpresso de Journal of The NACD Foundation, Volúmen 22, No. 12, 2009 www.nacd.org

Una de las áreas que preocupa a los padres en el desarrollo de su bebé es el área de la movilidad. Ver a su hijo aprender a gatear, sostenerse, ponerse de pie y caminar es emocionante para todo padre de familia. Como padres, podemos ver a nuestro hijo aprender a explorar su mundo y pasar de dependiente a independiente algunas veces, todo esto en su primer año de vida.

Como padre de un niño con síndrome de Down, usted puede estar especialmente preocupado por el desarrollo motor de su hijo. Las condiciones cardíacas pueden volver el proceso de desarrollo motor más lento. El bajo tono muscular y sensibilidad táctil pueden drásticamente atrasar el proceso. Algunos padres a menudo se ven tentados a brincarse algunas de las etapas del desarrollo motor con el fin de alcanzar rápidamente la tan anhelada destreza de caminar. Las consecuencias de esta estrategia pueden ser duraderas e impactar también otras etapas del desarrollo.

¿Por qué gatear sobre el estómago? Arrastrarse en el suelo es una tarea bastante difícil. Y con excepción de la gente que se entrena en el ejército, muy pocos hemos pasado algún tiempo después de nuestro primer año de vida realizando este movimiento. ¿Qué se gana haciéndolo, y por qué su bebé necesita esta forma esencial de locomoción? Existen varias razones. Los ojos de su niño comienzan con la tarea de aprender a enfocar y acercar cuando tiene objetos muy cerca, destreza bastante necesaria para todo desde la lectura hasta la percepción de profundidad. La información táctil recibida por el cuerpo que se mueve haciendo fricción contra el piso le enseña a su niño la ubicación del torso, brazos y piernas, pies y manos.

Propriocepción, conocer donde está su cuerpo en relación al espacio, está basado en estos mensajes tempranos de información táctil y sensación de cada movimiento recibidos a través del contacto con el suelo. El niño aprende que tiene dos piernas, dos brazos, dos pies y dos manos porque puede sentir esas partes moviéndose contra el suelo. Arrastrarse involucra todos los músculos del cuerpo, desde el arco de los pies hasta el abdomen y los músculos del cuello, todos los cuales son usados en el proceso de mover su cuerpo hacia adelante. Los músculos de los brazos, el pecho y la espalda son utilizados en empujar sus brazos hacia adelante y luego empujar el cuerpo hacia adelante y sobre el suelo. Los cuádriceps, caderas y tendones trabajan con el movimiento de las piernas. ¡Es un gran ejercicio!

Aprender movimientos coordinados comienza en el suelo cuando el niño se arrastra. Ya sea que aprenda estos movimientos por sí mismo o con ayuda de sus padres, arrastrarse marca el principio de ese movimiento tan fundamental de pie derecho y brazo izquierdo, pie izquierdo y mano derecha – movimiento que usamos para caminar, correr, subir y bajar gradas y escalar un cerro. Cuando el niño aprende todo esto arrastrándose, obtienen toda la información táctil a través de las extremidades y el torso, estableciendo una base bastante fuerte para formas de movilidad más avanzadas. También desarrollan un buen balance muscular cuando gatean. Arrastrarse es un movimiento de flexionar y estirar los brazos y las piernas, empujar y halar los músculos. A menudo se les aconseja a los padres de familia de niños con síndrome de Down desarrollar un mayor tono y fuerza muscular en el tronco de sus hijos a través de la posición de sentado, pues se cree que esa falta de fuerza y tono muscular es la culpable de los problemas a la hora de gatear y caminar. Si estar sentado fuera lo mejor para el desarrollo del tronco, todos los adultos tuviéramos troncos fuertes y los músculos abdominales bien desarrollados. Sentarse no es lo que desarrolla el tronco, sino arrastrarse y gatear. El niño debería sentarse cuando él esté capacitado para hacerlo independientemente, lo cual por lo general ocurre después de que ha aprendido a arrastrarse y gatear con sus manos y rodillas.

Otro aspecto importante de arrastrarse implica la integración de información sensorial. Arrastrarse le brinda al cerebro la mejor información sensorial integrada que el niño pueda recibir. Esta acción le envía al cerebro información simultánea de todos los receptores táctiles y propioceptivos, los receptores de la superficie y los receptores más profundos como también los receptores propioceptivos en las articulaciones. Y el cerebro no solo recibe toda esta información, sino que además la recibe a través de información simultánea del movimiento brazo derecho, pierna izquierda y brazo izquierdo, pierna derecha. Esta información de integración sensorial es muy poderosa. Muchos niños, cuando empiezan a arrastrarse tienen que aprender a ubicar sus extremidades antes de comenzar a coordinar sus movimientos. Muchos comienzan empujándose con sus dos manos juntas o con ambas piernas al mismo tiempo. Estos niños están aprendiendo donde se encuentran sus extremidades. Luego con un poco de tiempo y ayuda comienzan a alternar brazos y piernas, y muchas veces los puedes observar moviendo el brazo y la pierna de un solo lado del cuerpo, o dejar una pierna afuera. A medida que los niños atraviesan esta etapa, están adquiriendo más información, desarrollando tactilidad, fuerza, tono, balance muscular, función de balance vestibular y propiocepción. Más aún, el cerebro está aprendiendo a integrar toda esta información crítica. Cuando se le da tiempo y ayuda, el cerebro y el cuerpo pueden aprender todas estas piezas importantes en el desarrollo y establecer la base que necesitan para toda su función física y neurológica futura. Es importante notar que aquellos niños que se les dificultó arrastrarse, son los que realmente necesitan unir estas piezas de manera apropiada.

Algunos niños pasan por esta etapa bastante rápido y continúan con la etapa de gateo. A algunos niños les toma más tiempo aprender a arrastrarse en su estómago y pueden

necesitar de un esfuerzo extra para localizar sus extremidades y así poder controlar esos movimientos. Esto puede tomar mucho más tiempo del esperado por los padres, pero es tiempo bien aprovechado. Los niños que pasan de arrastrarse a gatear en una forma apropiada están bien encaminados hacia la siguiente etapa de caminar. Los niños que pasan de rodar a sentarse y luego caminar no tuvieron la oportunidad de aprender donde están en el espacio y cómo mover sus extremidades de una forma organizada, como tampoco desarrollaron el balance y fuerza muscular adecuados. Potencialmente esos niños no aprendieron a enfocar objetos de cerca o a juntar sus ojos para una percepción de profundidad.

Los atajos o soluciones rápidas sólo conducen a repercusiones en el futuro. No se arriesgue. Trate de hacerlo bien desde el principio y evite miles de horas de su tiempo en el futuro en terapia física y ocupacional tratando de arreglar los problemas que se presentan cuando se salta esta etapa tan crítica del desarrollo.