

Información sobre Estímulo Táctil

Con el término táctil nos referimos al contacto o roce con la piel. Cuando hablamos de “sentido táctil o sentido del tacto” no nos referimos solamente al contacto o roce con la piel sino al sentido general del tacto o sentido sensitivo, como algunos prefieren llamarlo.

En el sentido del tacto están situados los receptores para sentir el contacto, la vibración, el dolor, el frío y el calor. Por medio de un contacto estructurado y consciente se activan algunos de esos receptores, que a través de las vías nerviosas llegan hasta el cerebro y dan así inicio al sistema coordinador oxycotino. Los efectos aparecen rápidamente.

Contenido

Concepto de Estímulo Táctil.

Uso de Estímulo Táctil.

Precedentes.

Comienzos.

Proceso.

Efectos del contacto consciente.

Curso de Estímulo Táctil.

Más información sobre Estímulo Táctil.

Profesores / Instructores de Estímulo Táctil.

Comentarios sobre Estímulo Táctil.

Concepto de Estímulo Táctil

Estímulo Táctil significa activar la piel a través de un contacto consciente y de manera estructurada. La piel es nuestro primer y mayor órgano en general y es el órgano de los sentidos en particular. Estímulo Táctil se define como una forma de entrenamiento de los sentidos y así, constituye un método para el cuidado diario, preventivo y de salud. También puede ser una forma de tratamiento neuropsicológico y neurofisiológico.

Uso de Estímulo Táctil

La necesidad de este contacto consciente aumenta indudablemente ante una enfermedad, lesión y ante un impedimento de las funciones vitales. Estímulo Táctil ha sido adaptado tanto a niños como a adultos en casos incluso con enfermedades como : discapacidad físico-motora o de raciocinio, autismo, lesiones de origen cerebral, personas que han sufrido accidentes, etcetera. Estímulo Táctil sirve, pues, de gran apoyo en el cuidado paliativo.

Resumidamente, el tratamiento de Estímulo Táctil se utiliza para:

- Apoyar el desarrollo en la organización de las neuronas.
- Aumentar el conocimiento consciente del propio cuerpo.
- Fortalecer los lazos entre padres / hijos y entre parejas.
- Aumentar la comunicación.
- Mejorar las funciones gastrointestinales.
- Aumentar el funcionamiento del sistema inmunológico del organismo.

- Disminuir la intensidad del dolor.
- Producir tranquilidad en el individuo.

El método Estímulo Táctil se utiliza, entre otros, en parvularios, en escuelas especiales (como una forma de entrenamiento), en centros de actividades recreativas, en centros para la actividad diaria ofrecida a ancianos y/o personas con deficiencias y/o discapacidad, en centros de rehabilitación, en obstetricia, en casas de enfermos, en casas de reposo, así como también, en hospitales como método para mitigar el dolor.

Estímulo Táctil es un método creado para todo aquel que desee relajarse, tener una mejor calidad de vida, con alegría y felicidad y ¡naturalmente nunca es tarde para empezar!

Precedentes

El método de Estímulo Táctil fue desarrollado por Gunilla Birkestad, Profesora de Educación Diferencial en Asistencia Social. En 1984 trabajó esta profesora en esta área y descubrió la importancia de trabajar cuidadosamente con las manos así como la necesidad de “contacto” en muchas personas. Esta experiencia la condujo a crear un método de contacto para la asistencia, el cuidado, la rehabilitación y la enseñanza. Este método fue desarrollándose hasta llegar al dicho sistema estructurado de contacto que se ofrece en la actualidad. Desde comienzos de los años 90 se vienen impartiendo cursos en Suecia que tratan sobre la importancia y los efectos del contacto humano, considerados como la base en la enseñanza del método, cursos que además han tenido una muy buena acogida y un gran reconocimiento en el extranjero.

Diferentes cursos se están impartiendo en este campo y el material de estudio ya está por consiguiente traducido a diferentes idiomas.

Comienzos

En 1984 trabajé como auxiliar en una institución para enfermos que padecían discapacidad psíquica congénita. Una tarde mientras yo estaba sentada junto a un hombre enfermo, que no podía hablar ni caminar, me atreví a poner mis manos sobre el hombro y el codo de aquel hombre que sufría de espasticidad muscular y epilepsia y que según información del personal era, además, autista. Inmediatamente, transcurridos unos quince minutos, noté cómo su brazo se ponía recto. Este suceso no me había ocurrido nunca anteriormente. Por lo que pensé: ¿qué pasaría si pusiera mis manos sobre su cadera y su rodilla? Me atreví de nuevo a hacerlo y entonces el señor enfermo estiró la pierna: Pero ¿qué pasaría si hiciera lo mismo al otro lado? Por último, puse mis manos sobre él de la misma manera y después de un momento, él estaba sentado y se le veía bastante normal. Entonces me surgió una idea: Aquel señor recibiría este contacto suave sobre todo el cuerpo y así lo hice. Como nunca anteriormente había tenido un contacto parecido sobre alguien, tuve que ir por tanto con mucho cuidado en el contacto con aquel enfermo y tuve que pensar bien además en cómo hacerlo.

Los efectos llegaron de forma rápida. Aquel hombre observaba todo a su alrededor y al personal que estaba allí. Los miraba directamente a los ojos. Fue algo que nadie había experimentado antes. Después de haber recibido ese suave contacto consciente sobre todo su cuerpo, suspiró profundamente y poniendo sus manos detrás de la cabeza y sus piernas cruzadas se limitó solamente a disfrutar de aquel contacto. ¡Se le veía tan normal! Durante los días posteriores fueron sucediendo aún más cosas hasta el punto de darme cuenta de que aquel contacto significaba algo importante.

Entonces comencé a buscar informes, documentos escritos que trataran sobre este tratamiento pero no encontré nada. Y aún así, comencé a trabajar y a mostrar al personal y a familiares mis ideas sobre este método que estaba naciendo. No tenía ningún nombre al comienzo. Recuerdo que en 1989, durante el curso para instructoras de masajes para bebés, encontré el libro *Touching – The significance of the skin* av Ashley Montagu. El escritor utilizó en aquel libro la palabra “stimulation” y así fué llamado también en sueco. A comienzos de los años 90 me encontré con la Doctora Kerstin Uvnäs-Moberg, que ejercía como profesora en el Instituto Karolinska de Estocolmo. Esta doctora había investigado durante más de veinte años los efectos del contacto consciente con la piel, por lo que pude sentir la seguridad de que existía ya una teoría y una serie de investigaciones sobre un método que yo comenzaba a descubrir por mi misma. Lo cual me sirvió de gran apoyo para mis estudios.

Proceso

El método está construido de la misma manera que de forma natural lubricamos la piel y la lavamos. Los movimientos tienen que ser determinados y sistemáticos para poder hacer que la sesión cree seguridad y confianza.

Aparte de roces suaves, se aplican diferentes tipos de presiones o bien, solamente se mantienen las manos en puntos determinados de la piel. Lo más común es que el tratamiento se dé colocando las manos directamente sobre la piel, pero en personas con hipersensibilidad táctil se les tratará sobre la ropa. Para impartir el tratamiento sobre la piel se puede usar un aceite vegetal procesado al frío.

El principio de Estímulo Táctil parte de una forma holística de ver al individuo, de la experiencia y de investigaciones científicas. Siempre se ofrecen estos tratamientos partiendo de las necesidades individuales de la persona y de sus condiciones.

Efectos del contacto consciente

Investigaciones realizadas tanto en el extranjero como en Suecia, han concluido con resultados semejantes.

La profesora Kerstin Uvnäs-moberg, del centro de investigación para la salud "Karolinska Intitutet" en Estocolmo (Suecia) , asegura que, al igual que investigaciones hechas en Touch Research Institut de la Universidad de Miami Florida, U.S.A., el contacto humano nos conlleva a obtener, entre otros, los siguientes resultados:

- Paz y tranquilidad
- Relajamiento físico
- Mitigación del dolor.
- Aumento de la curiosidad.
- Disminución de la agresividad.
- Aumento de peso en los niños y adultos bajo de peso.
- Aumenta la posibilidad de comunicación.
- Aumenta la defensa inmunológica.
- Mejora las funciones gastrointestinales.
- Disminuye el decaimiento y depresión.
- Despierta y/o fortalece a la persona de la conciencia del cuerpo en su sentido físico.
- Por tanto, aumenta la calidad de vida de cada individuo.

Curso de Estímulo Táctil

Desde 1990 existen cursos sobre Estímulo Táctil calculados en 64 horas, y con guía de un profesor. Esto equivale a 8 días laborales efectivos.

Estos están orientados a grupos de profesores que ejercen en la asistencia y cuidado de la salud, a párvulos, a rehabilitación y cursos para auxiliares de enfermería, profesores primarios, asistentes personales, terapeutas laborales, fisioterapeutas, enfermeras, auxiliares para médicos y personas que trabajan con el cuidado personal y la salud como también para otras personas interesadas en la materia. Más de 3000 personas han hecho este curso de Estímulo Táctil, dentro y fuera de Suecia.

En la actualidad existen alrededor de 30 profesores que imparten los cursos. Además se imparten cursos en el extranjero y en diferentes idiomas. Estos cursos para profesores de Estímulo Táctil se imparten una vez al año y la responsable de la formación del método y difusión, como también de los cursos para profesores, es Gunilla Birkestad, creadora del método.

Más información sobre Estímulo Táctil :

Bibliografía:

Contacto consciente en salud y cuidados, Gunilla Birkestad; Ófeigur förlag 1999

Lugn och beröring, Kerstin Uvnäs-Moberg; Natur och Kultur 2000

The Oxytocin Factor, Kerstin Uvnäs Moberg; Da Capo Press 2003

Touch, Tiffany Field; Bradford Book 2001

Direcciones electrónicas

www.miami.edu/touch-research/

Instructores de estímulo Táctil:

Cursos en inglés:	Deborah Lipschits Hagström Tatjana Jacobsen Chanette Roihjert Gunilla Birkestad
Cursos en español:	Déborah G. Johansson Deborah Lipschits Hagström
Cursos en finlandés:	Gun Svenlin
Cursos en noruego:	Chanette Roihjert
Cursos en holandés:	Deborah Lipschits Hagström Emmy Terwijn

Comentarios sobre Estímulo Táctil

"Piensa... el poder estar recostada en el banco de masaje...y que se crea un silencio en tu interior!... Y dormí toda la noche por primera vez después de 15 años!" . Mujer con fibromialgía.

" Durante mi embarazo sufrí una depresión y con tan sólo dos sesiones de Estímulo Táctil la vida comenzó a ser más fácil para mí. En los últimos meses de mi embarazo la depresión había cedido. Ahora estoy en la semana 40 y ¡el niño aún no ha venido!
Recibo Estímulo Táctil desde luego todas las semanas. ¡Es fantástico! Gracias!". - Futura mamá de cuatro hijos.

" Después de que mi madre recibiera Estímulo Táctil abrió sus ojos y ahora parece igual que antes. Mi madre sufre de demencia y ha estado muy decaída durante un largo período que no me ha reconocido". - hijo mayor.

" Nuestra niña dormía mal en las noches. Con tan sólo dos sesiones de Estímulo Táctil comenzó a dormir alrededor de 12 horas. Al cabo de un tiempo ella se ha vuelto alegre y tiene buen apetito.! Ha subido cuatro kilos de peso en tres meses!. La intranquilidad por nuestra hija ha disminuído considerablemente". -Padres de una niñas con paresia cerebral.

" Imagínate si todos los que trabajan en la asistecia pública, supieran de este método, entonces muchas personas que sufren un colapso podrían tener una mejor atención de la que yo tuve después de un incendió ocurrido en mi apartamento. Mucho después recibí Estímulo Táctil debido a mi intranquilidad y problemas de insomnio como secuela de aquello. Esto me hizo entender la importancia del contacto, los efectos profundos que tiene y la capacidad de este método para ayudar a sanar,!Ahora puedo dormir!".