

Retraso mental

Síndrome de Down, hipotiroidismo y otras causas

El *retraso mental* es una demora en el desarrollo mental de un niño. **El niño aprende las cosas más lentamente que otros niños de su edad.** Puede tardar en empezar a moverse, sonreír, mostrar interés en las cosas, usar las manos, sentarse, caminar, hablar y entender. O puede desarrollar más pronto algunas de estas habilidades, pero tardarse mucho en desarrollar otras.

El retraso mental puede ser desde leve hasta grave. El niño que está *un poco retrasado* necesita más tiempo para aprender ciertas cosas. Pero puede llegar a cuidarse por sí mismo y jugar un papel activo y responsable en la comunidad. Un niño *muy retrasado*, al ir creciendo, puede quedar con la edad mental de un bebé o niño chico. Siempre necesitará bastante cuidado y ayuda.

El retraso mental no es curable. Pero **a todo niño con retraso mental se le puede ayudar a progresar más rápido. Entre más pronto se empiece la ayuda especial o estimulación, más capaz llegará a ser el niño.**

IMPORTANTE: En este capítulo hablamos de algunas **causas del retraso mental** y describimos 2 en breve (síndrome de Down y hipotiroidismo). Pero **el retraso mental es sólo una de las causas del retraso del desarrollo.**

Un niño ciego será lento en aprender a agarrar las cosas y a moverse, a *menos* que se le dé ánimo y ayuda adicional. Un niño sordo se tardará mucho en aprender a comunicarse, a menos que se le enseñe a hacerlo sin hablar. Un niño con una discapacidad *física* severa se tardará en utilizar el cuerpo y la mente. Como el 'retraso del desarrollo' por lo general se presenta con varias discapacidades, hablamos de este problema en distintos capítulos.



Con ayuda, algunos niños con retraso mental pueden aprender a leer y escribir y hacer muchas de las cosas que hacen otros niños. (Foto de un niño con síndrome de Down en Indonesia de Carolyn Watson, Fondo Cristiano para Niños.)

Del Capítulo 34 al 40, **explicamos cómo ayudar a un niño retrasado en su desarrollo.** Los Capítulos 34 y 35 hablan del **desarrollo inicial del niño** y de formas de ayudarlo o 'estimularlo' a que desarrolle habilidades básicas (uso de los sentidos, movimiento y comunicación). Los Capítulos 36, 37, 38 y 39 explican **cómo el niño puede aprender a cuidarse por sí mismo** (alimentarse, bañarse, vestirse, ir al baño). El Capítulo 40 habla de **la conducta del niño** y de cómo mejorarla para que él se adelante en su aprendizaje.

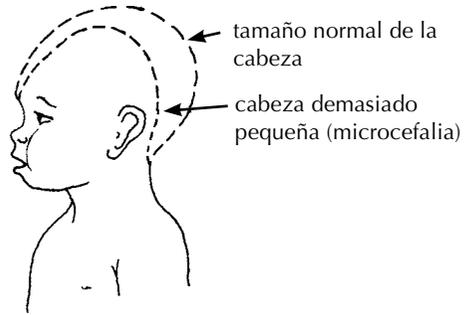
La actividad NIÑO-a-niño en las págs. 442 a 445 da más ideas de cómo ayudar a los niños retrasados. En la pág. 495, hablamos sobre los problemas sexuales y necesidades de los jóvenes con retraso mental.

Un tema importante que no discutimos mucho en este libro es **la educación para niños retrasados.** Describimos algunas posibilidades en el Capítulo 53 sobre educación. Pero muchas veces se necesitan métodos y materiales especiales. Un libro excelente es *Educación especial para alumnos con deficiencia mental.* (Vea la página 640.) En el Capítulo 49 mostramos cómo hacer juguetes útiles para el aprendizaje.

CAUSAS DEL RETRASO MENTAL

Hay muchas causas.

- Muchas veces **no se sabe** la causa.
- Algunos niños nacen con **el cerebro muy chico**, o el cerebro no crece o no *funciona* normalmente.
- A veces hay un **'error' en los 'cromosomas'**, los pequeñísimos mensajes químicos que determinan cómo será el niño (*herencia*). Esto pasa en los casos de síndrome de Down.
- A veces a la madre **le faltó lo suficiente de cierto alimento o mineral durante el embarazo**. (Vea "Hipotiroidismo", pág. 282.)
- **El cerebro puede dañarse** antes, durante o después del parto. Además del retraso, el niño puede también tener *parálisis cerebral*, ceguera, sordera o ataques. Hablamos de las causas comunes del retraso por daño cerebral en el Capítulo 9. Estas incluyen:
 - ◆ **rubéola** (sarampión alemán) al principio del embarazo
 - ◆ **meningitis** (*infección* cerebral) por bacterias, tuberculosis o paludismo (malaria); más frecuente durante los primeros años de la infancia
 - ◆ **hidrocefalia**, generalmente con espina bífida (vea la pág. 169)
 - ◆ **lesiones de la cabeza**
 - ◆ **otras causas** tales como: **tumor cerebral**, **envenenamiento** con plomo, *plaguicidas* (vea la pág. 15), ciertas medicinas y alimentos, algunas formas de *atrofia* o de ***distrofia muscular*** (vea la pág. 110).



Un niño con microcefalia (cerebro pequeño) es mentalmente lento y por lo general tiene ciertos problemas físicos. Para mediciones de la cabeza, vea la pág. 41.

En muchas partes del mundo, las causas más comunes del retraso mental son el daño cerebral y el síndrome de Down. Pero en algunas áreas montañosas, muchas veces la causa es **la falta de yodo** en el agua y en los alimentos. (Vea la pág. 282.)

Usualmente no hay forma de curar el retraso mental. Por lo tanto, generalmente no es necesario saber la causa exacta. En vez de eso, necesitamos ayudar al niño a desarrollarse lo mejor que pueda. Pero en algunos casos, ciertas medicinas, cambios en la dieta o la prevención de un mayor envenenamiento pueden hacer una gran diferencia. Si un niño tiene señas de hipotiroidismo o parece estar perdiendo la habilidad mental, pídale consejos médicos a un experto.

Hablamos de **la prevención del retraso mental** con cada una de sus causas. Vea sobre todo parálisis cerebral (pág. 107), síndrome de Down (pág. 281) y hipotiroidismo (pág. 282).

LA ENFERMEDAD MENTAL es diferente

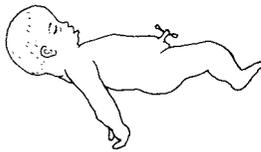
Hay gente que confunde el 'retraso mental' con las 'enfermedades mentales'. Pero son muy diferentes. Una persona mentalmente enferma puede ser muy inteligente y haber recibido mucha educación. Pero debido a grandes tensiones, o a alguna enfermedad del cerebro, su conducta se vuelve extraña. Cuando una persona con retraso mental se porta de modo extraño, usualmente es porque todavía no aprende a portarse bien; hay que enseñarle. Pero la persona con la mente enferma necesita ayuda especial—quizás de un 'curandero espiritual' o de un siquiatra (doctor del alma). **Las personas con una enfermedad mental son como las personas con cualquier otra enfermedad. A veces no pueden controlar bien su conducta. No debemos culparlas ni castigarlas, sino darles cariño, protección y comprensión.**

SINDROME DE DOWN

En muchos lugares, el síndrome de Down—o ‘mongolismo’—es la forma más común de retraso mental. Los niños con síndrome de Down son más lentos que otros en aprender a usar el cuerpo y la mente. También tienen ciertas señas o problemas físicos. (Esta combinación de señas se llama ‘síndrome’.) El bebé no se desarrolla normalmente en el vientre debido a un error en los ‘cromosomas’ (el material en cada célula del cuerpo que determina cómo será el bebé).

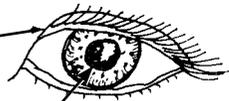
Estas son **las señas típicas del síndrome de Down** (pero *no todos* los niños presentan *todas* estas señas):

- Al nacer, el niño parece estar débil y aguado
- El niño no llora mucho
- Se tarda más que otros niños de su edad en: voltearse, agarrar cosas, sentarse, caminar, hablar
- Cuando se le baja de repente hacia el suelo, el bebé no reacciona abriendo los brazos, como lo hace un bebé normal



- Ojos rasgados; a veces bizco o con mala vista
- Orejas bajas
- Boca chica, siempre abierta; paladar alto y angosto; lengua afuera
- Manos cortas y anchas con dedos cortos. El dedo chico puede estar curvo o tener un solo pliegue.

- Un pliegue de piel cubre la esquina interior del párpado
- Los párpados pueden estar hinchados y rojos
- El iris del ojo tiene muchas manchitas blancas, como arena. Usualmente, desaparecen como al año de edad



- Un pliegue hondo en la palma (a veces también en niños normales)

- Cabeza corta o chica, ancha y plana atrás



- Cara plana
- Nariz chica, plana entre los ojos



- Cuello corto
- Hombros redondeados
- Piernas y brazos cortos
- La **rótula (choquezueta)** se desliza hacia un lado
- Pies torcidos hacia adentro y planos
- Dedo gordo separado de los demás dedos

- A veces, caderas dislocadas (zafadas)

Otras señas posibles:

- Las coyunturas del codo, cadera y tobillo pueden estar sueltas y ser flexibles.
- Uno de cada 3 niños tiene problemas del corazón.
- Puede darles leucemia (cáncer de la sangre).
- Los niños mayores pueden tener problemas de la vista o del oído. Revíseselos.
- Uno de cada 10 tiene deformes los huesos del cuello, los cuales pueden zafarse y dañar la **médula espinal**. Esto puede causar parálisis repentina o **progresiva**—o una muerte repentina.

Cuidado de los niños con síndrome de Down y otras formas de retraso mental

El retraso mental en niños con síndrome de Down puede ser leve, moderado o severo. Algunos niños nunca aprenden a hablar. Otros sí hablan (y muchas veces les encanta hablar). Muchos aprenden a leer y escribir. La mayoría de estos niños son muy amigables y cariñosos, y se portan bien con las personas que los tratan bien. Aun los niños muy retrasados, con ayuda y una buena enseñanza, usualmente aprenden a encargarse de sus necesidades básicas y a ayudar con el trabajo sencillo. Pueden vivir más o menos normalmente con su familia y la comunidad.

Sobre todo en las áreas rurales, pueden aprender a hacer muchos trabajos importantes. A veces hacen trabajos repetitivos igual o mejor que otras personas.

Pero su desarrollo físico y mental es más lento de lo normal. Por eso, los padres y todos los que atienden a estos niños deben ser muy pacientes con ellos, y desde una edad muy temprana, hacer todo lo posible por ayudarlos a desarrollar sus capacidades físicas y mentales. Para evitar o resolver problemas de conducta, los padres necesitan tener en claro lo que esperan del niño y hacérselo saber a través de su trato con él. Es muy importante que no cambien a cada rato sus esperanzas, ni su forma de tratar al niño. El niño necesita que lo feliciten por las cosas que hace bien y que lo animen. (Vea el Capítulo 40.)

Algunos niños con síndrome de Down pueden ir a la escuela, pero necesitarán ayuda adicional. Es importante que los maestros entiendan su discapacidad y ayuden a los otros niños a respetar al niño retrasado. A menos que se le dé comprensión y ayuda en la escuela, a veces es mejor que el niño con síndrome de Down que vive en un área rural se eduque en el hogar, a través del trabajo con su familia.

El cuidado de un niño con síndrome de Down tiene 3 metas principales:

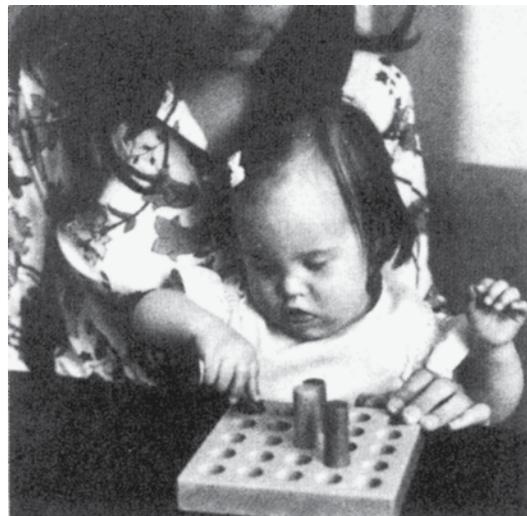
1. Ayudar al niño a desarrollar sus habilidades físicas y mentales.
2. Protegerlo de enfermedades infecciosas.
3. Prevenir o corregir deformidades.

Aquí hablaremos de las 2 últimas metas. Cubrimos la primera en otros capítulos.

IMPORTANTE: Para un niño con síndrome de Down o retraso mental, **lea todos los capítulos sobre el desarrollo inicial del niño y de sus habilidades básicas, Capítulos 33 a 41.**



En un pueblito, un joven con síndrome de Down se dedica a acarrear agua del río. Su trabajo le gusta y le da orgullo.



Una niña con síndrome de Down aprende a sacar los postes de un tablero de juego. Después aprenderá a acomodarlos de regreso en el tablero. Foto de *Teaching Your Down's Syndrome Infant*, escrito por Marci J. Hanson.

Protección contra las infecciones

El niño con síndrome de Down se enferma más a menudo que otros niños. Es fácil que le dé catarro, bronquitis, pulmonía y otras infecciones. Por lo tanto, es muy importante proteger su salud.



- **Dele leche de pecho** el mayor tiempo posible. La leche de pecho tiene 'anticuerpos' que ayudan al niño a combatir infecciones. (Si el niño no mama bien, saque leche de sus pechos y dásela con cuchara o como pueda.)
- Como a cualquier bebé, a los 5 meses empiece a darle otras comidas—fruta, frijoles, huevos y arroz—pero siga dándole también leche de pecho. (Como a los demás bebés, péselo cada mes en el centro de salud para asegurarse de que esté creciendo bien.)
- **Las vacunas** lo pueden proteger contra varias enfermedades *infantiles*. Si a un niño con síndrome de Down le da sarampión o tos ferina, es fácil que también le dé pulmonía.
- Consiga **atención médica a tiempo**. Cuando el niño tenga dolor de garganta, de oído o mucha tos, llévelo a un promotor de salud lo más pronto posible.

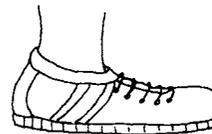
Prevención de las deformidades de los pies y otros problemas

- Revise a los recién nacidos para ver si tienen la cadera dislocada (zafada), para poder corregirla lo más pronto posible. (Vea la pág. 155.)
- Al niño con el dedo gordo muy salido no le ponga zapatos duros que le doblen el dedo así.

Es mejor que use zapatos blandos (como 'tenis') o sandalias.



Esto puede causarle una dolorosa dislocación aquí.



Si el dedo gordo está muy salido, a veces es posible corregirlo con una operación, para que el niño pueda usar zapatos sin problema.

- Si el niño tiene los pies **muy** planos, pueden servirle unas plantillas especiales. (Vea la pág. 118.)
- Si aparece alguna señal de parálisis o falta de sensibilidad en las manos, los pies o el cuerpo, consulte a un ortopedista o a un neurocirujano.

Prevención del síndrome de Down

Uno de cada 800 niños nace con síndrome de Down. Es más común en bebés de madres mayores de 35 años de edad. Sería sensato que las mujeres de más edad planifiquen sus familias para así no tener más hijos después de los 35 años (vea el capítulo 20 de *Donde no hay doctor*). Además, si una pareja ya tiene un niño con síndrome de Down, la probabilidad de que tengan otro es mayor de lo normal (más o menos de uno en 50).

En algunos países se puede hacer una prueba (amniocentesis) como a los 4 meses del embarazo para ver si el niño tendrá síndrome de Down. Si es así, la familia puede considerar un aborto (en sociedades donde esto está permitido).

Hipotiroidismo (cretinismo)

El hipotiroidismo es un atraso en el desarrollo físico y mental que resulta cuando el cuerpo del niño no produce suficiente tiroidea. Esta es una sustancia, u 'hormona' que controla el crecimiento y otras funciones del cuerpo. Sin ella todo pasa más despacio.

La tiroidea es producida por la glándula tiroides que está en el frente del cuello. Para producir tiroidea, la glándula necesita yodo. La mayoría de la gente obtiene suficiente yodo a través del agua y los alimentos. Pero en algunas regiones (sobre todo en las montañas) la tierra, el agua y los alimentos tienen muy poco yodo. Para tratar de obtener más, a veces la glándula tiroides crece mucho y forma una bola llamada bocio.



En las áreas donde hay poco yodo y mucha gente tiene bocio, es común el hipotiroidismo. En esas áreas, a menudo muchos niños tienen **dificultades para oír o retraso mental** leve. Y aun cuando no muestran todas las señas típicas del hipotiroidismo, la causa probablemente es la misma. De vez en cuando, en áreas donde el bocio no es común, el hipotiroidismo ocurre por otras razones, y no por falta de yodo.

SEÑAS

En el cuadro de abajo mostramos algunas señas típicas del hipotiroidismo y las comparamos con las del síndrome de Down, pues en ciertas formas se parecen. Por lo general, es difícil saber si un recién nacido tiene hipotiroidismo. Usualmente el bebé nace grande, pero después se tarda en crecer. El bebé puede tener dificultades para comer o para respirar, o puede hacer ruidos por tener la lengua muy grande. Casi no se mueve y llora muy poco. Entre los 3 y los 6 meses, la madre empieza a preocuparse porque el bebé parece torpe, casi no se interesa en las cosas, duerme mucho y está retrasado en todas las áreas del desarrollo.

Señas de Hipotiroidismo	Señas que pueden ser de Hipotiroidismo o Down	Señas del síndrome de Down (que sirven para distinguirlo del hipotiroidismo)
 <ul style="list-style-type: none"> • El pelo cubre la frente • Párpados hinchados • Puente de la nariz plano • Cara, manos y pies hinchados • Gordura aquí • Crece muy despacio; va quedándose bajo de estatura • Mucho estreñimiento (puede pasar días sin obrar) • Con frecuencia hay sordera • A medida que el niño crece, las rodillas se le pueden agrandar y dolerle <ul style="list-style-type: none"> • Temperatura abajo de lo normal • Piel seca, fría, gruesa 	<ul style="list-style-type: none"> • desarrollo físico y mental lento • ojos muy separados • cara redonda, mirada sin vida • boca abierta, lengua afuera • miembros y cuello cortos, manos cortas y anchas • barriga grande y cintura hundida • a menudo, hernia del ombligo 	<ul style="list-style-type: none"> • frente descubierta • ojos rasgados con pliegues de piel sobre las esquinas de adentro  <p>Hablamos de otras señas en la pág. 279.</p>

QUE HACER

Un tratamiento a tiempo y continuo con **medicina tiroidea** ayuda a mejorar el crecimiento, la apariencia física, y a veces, puede reducir o evitar el retraso mental. Para mejores resultados, el tratamiento debe empezar durante el primer mes de vida. Por esta razón, **tan pronto como sospeche que un bebé puede tener hipotiroidismo, busque ayuda médica.**

Para ayudar al niño a desarrollarse física y mentalmente y a adquirir habilidades básicas, lea los Capítulos 34 a 41 y use las ideas que le sirvan para satisfacer las necesidades del niño. Con un tratamiento a tiempo y aprendizaje guiado, muchos niños con hipotiroidismo llegan a aprender a cuidarse por sí mismos y a hacer trabajos sencillos pero importantes en la comunidad. Para saber qué hacer en caso de estreñimiento, vea la pág. 212.

PREVENCIÓN

En las regiones donde el bocio es común, es posible prevenir en gran parte el hipotiroidismo (y la sordera) aconsejándole a la gente que **use sal yodada.**