



SALUT

Dr. Josep Castanedo / núm. col. 11.394

El dolor en la síndrome d'Asperger

Actualment classificat dins del trastorn de l'espectre autista o TEA de nivell 1. No és un símptoma central del trastorn, però moltes persones amb Asperger sí que experimenten dolor físic i emocional amb més freqüència o intensitat que la població general.

Hi ha diferents tipus de dolor que poden estar presents:

■ DOLOR SENSORIAL O FÍSIC

A causa de la hipersensibilitat sensorial típica de l'Asperger, els estímuls quotidians poden provocar dolor o incomoditat física. Alguns exemples:

- Dolor per sons forts o aguts (hiperacúsia).
 - Dolor o malestar per llums intenses o parpellejants.
 - Molèsties físiques per roba ajustada, etiquetes o textures.
 - Mal de cap o fatiga per sobreestimulació sensorial.
- Algunes persones també informen de dolor corporal crònic, que pot estar relacionat amb fibromiàlgia o amb tensió muscular sostinguda per ansietat o rigidesa postural.

■ DOLOR EMOCIONAL

L'Asperger també comporta una elevada càrrega de dolor emocional a causa de:

- Dificultats socials, que poden portar a rebuig, assetjament o solitud.
- Ansietat generalitzada o atacs de pànic.

- Depressió, sovint per incomprensió o frustració constant.

- *Burnout* autista: esgotament mental i físic per l'esforç d'*encaixar* socialment.

Sovint aquest dolor emocional no s'expressa de manera convencional, cosa que pot dificultar-ne la detecció per part de familiars, professionals o fins i tot la pròpia persona.

■ DOLOR MUSCULOESQUELÈTIC

No és estrany que persones amb Asperger tinguin:

- Problemes de coordinació motora (dispràxia).
 - Contractures, tensió muscular crònica o postures rígides.
 - Sensació de cames pesades o fatiga muscular.
- Tot això pot causar dolor crònic al coll, l'esquena, les cames, etc.

■ QUÈ FER

- Avaluació mèdica integral: per descartar problemes associats (com fibromiàlgia, SFC, etc.).
- Teràpies sensorials o d'integració neurosensorial.
- Acupressió, fisioteràpia suau, ioga adaptat o tècniques somàtiques per alliberar tensions.
- Suport emocional: amb psicoteràpia adaptada al perfil TEA.
- Crear entorns sensorialment amables (menys soroll, llum càlida, roba còmoda).

■ L'ACUPUNTURA COM A EINA TERAPÈUTICA

L'acupuntura pot ser una eina molt útil per alleujar diferents tipus de dolor associats a la síndrome d'Asperger, especialment quan es presenten símptomes com hipersensibilitat, tensió crònica, ansietat o fatiga.

1. Dolor sensorial o físic (per hipersensibilitat)

- L'acupuntura pot regular la resposta del sistema nerviós autònom, ajudant a reduir la hiperactivitat sensorial.
- Estimula punts que calmen el sistema nerviós central i modulen la percepció sensorial, fent que certs estímuls (llum, soroll, contacte físic) es tornin més tolerables.
- Pot millorar la resiliència a l'estrès sensorial i reduir símptomes com migranyes o sobrecàrrega auditiva.

2. Dolor emocional i ansietat

- L'acupuntura és molt efectiva per reduir l'ansietat, la depressió i el *burnout* emocional, regulant neurotransmissors com la serotonina i la dopamina.
- Ajuda a equilibrar l'energia entre òrgans relacionats amb l'estrès emocional, com el fetge (ira/frustració), el cor (alegria/emoció) i la melsa (preocupació/rumiació).

3. Dolor musculoesquelètic (tensió, contractures, cames pesades)

- L'acupuntura millora el flux de Qi (energia) i de sang, desbloquejant zones contracturades o amb mala circulació.
- Redueix la tensió muscular crònica i la fatiga física relacionada amb la rigidesa postural o la sobrecàrrega emocional.

Per què és una teràpia adequada per a persones amb Asperger?

- És no verbal i no invasiva si s'adapta amb sensibilitat.
- Es pot personalitzar segons la sensibilitat de la persona (per exemple, amb acupressió, moxa o agulles molt fines).
- Millora l'equilibri ment-cos, tan important en casos en què el dolor físic i emocional estan entrellaçats.

GASTRONOMIA

Consumer Eroski / AMIC

Temps de cireres

Si hi ha una fruita a la qual pots treure el màxim profit, aquesta és la cirera. Aprofita la temporada per donar als teus plats un sabor i un color especial a bon preu

Arriben a les nostres taules les preuades cireres. La seva temporalitat està limitada a maig i juny, pel fet que la seva producció i maneig és delicat, per la qual cosa és el moment perfecte per gaudir de les cireres de la nostra terra. A Espanya trobem diversos orígens amb segell de qualitat, com les de Jerte, les de la Muntanya d'Alacant, les del Bierzo o les de la Vall de les Maluces, a més d'altres produccions nacionals de gran qualitat, com les de Miracle o les d'Etxauri, totes dues de Navarra. Sabem que soles són una meravella... però incloure-les en plats salats, aperitius i berenars elaborats val la pena.

COM TRIAR UNA BONA CIRERA

Al mercat podem trobar les que porten peduncle –es recullen de l'arbre amb la cua–, i les picotes, que en recol·lectar-se es desprenen del peduncle de forma natural. Les picotes són més tardanes, comencen a arregar-se cap a la meitat del mes de juny, i també una mica més cares. A més, tenen un sabor més intens i dolç que les altres varietats. Per saber quina és quina, fixa't en el forat del peduncle. Si sembla que els l'han arrencat, no és una picota.

Per triar bones cireres, escull les que tinguin un color brillant, sense taques, ni marques o cops. Han de ser fermes i carneses, no gaire toves.

El color depèn de la varietat: les fosques han de tenir un granat fosc gairebé negre i les vermelles han de tenir un color viu.



Les cireres són riques en antioxidants i aporten vitamines C i E, ferro, potassi, magnesi, àcid fòlic i fibra. Si vols maximitzar-ne els beneficis, pren-les ben madures, perquè els seus nutrients estan més concentrats.

COM CONSERVAR LES CIRERES?

Les cireres són una fruita delicada i si no es conserven bé perden frescor i textura ràpidament. No les rentis fins que les consumeixis, pot afavorir que aparegui floridura. Guarda-les a la nevera, a la part menys freda. Estén-les en una safata sobre paper absorbent en una sola capa, sense apilar-les. Mai les fiquis a les bosses tancades. Si tenen peduncle, no els hi treguis. Revisa-les i si n'hi ha alguna en mal estat llença-la immediatament.