



Academia Selenita®
presenta

GUÍA PRÁCTICA SOBRE

Autismo y Coocurrencias

03-04
SOBRE MÍ
¿QUÉ SABES SOBRE EL AUTISMO Y SUS
COOCURRENCIAS?

05-07
¿QUÉ SON LAS COOCURRENCIAS?
¿POR QUÉ SE PRESENTAN LAS
COOCURRENCIAS EN EL AUTISMO?

09-11
IMPACTO DE LAS COOCURRENCIAS EN
LA VIDA DIARIA
CÓMO IDENTIFICAR Y MANEJAR LAS
COOCURRENCIAS

15-16
ALGUNAS HERRAMIENTAS QUE PUEDEN
SERVIRTE PARA OBSERVAR
REFLEXIÓN GUIADA

MAPA DE APOYO PERSONAL
17-18
**CONSTRUYENDO PUENTES HACIA UNA
MEJOR COMPRESIÓN**

CONECTEMOS
19-20
NOTAS

¡BIENVENIDA/O A ESTE RECURSO ESENCIAL SOBRE AUTISMO Y COOCURRENCIAS!



Me emociona compartir contigo esta guía, diseñada con dedicación para ayudarte a comprender mejor la relación entre el autismo y otras condiciones que pueden presentarse junto a él.

Soy Valeria Godoy, conocida como Selenita, Neuropsicopedagoga con más de 10 años de experiencia trabajando en el aprendizaje y desarrollo humano. En 2020, me especialicé en autismo y otros trastornos del neurodesarrollo, y desde entonces, mi misión ha sido construir puentes de comprensión entre familias, personas neurodivergentes y los profesionales que los acompañan.

Esta guía busca ser una herramienta valiosa para:

- **Familias y cuidadores**, que desean apoyar a sus seres queridos autistas de manera efectiva.
- **Personas autistas**, interesadas en entender cómo sus experiencias pueden estar influenciadas por otras condiciones.
- **Profesionales de la salud y la educación**, que buscan ampliar sus conocimientos para brindar un apoyo más integral y empático.

Lo que encontrarás aquí no solo está respaldado por la ciencia, sino también por las experiencias reales de quienes viven y trabajan con neurodivergencias todos los días. Mi meta es que esta información te inspire y te guíe para tomar decisiones más informadas y compasivas. Gracias por estar aquí y ser parte de este cambio. ¡Empecemos este camino juntos/as!

-Selenita

A CALENTAR MOTORES...

¿Qué sabes sobre el autismo y sus coocurrencias?

Antes de comenzar, te invito a reflexionar sobre lo que ya sabes. Estas preguntas te ayudarán a conectar con el tema y prepararte para descubrir más.

1. ¿Cuál de las siguientes condiciones puede presentarse junto con el autismo?
 - a. Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH)
 - b. Ansiedad
 - c. Dislexia
 - d. Todas las anteriores

2. Verdadero o Falso
 - Todas las personas autistas experimentan las mismas coocurrencias.
 - _____

3. Completa la frase: Las coocurrencias son importantes de comprender porque...
 - _____

4. ¿Qué porcentaje de personas autistas se estima que tienen al menos una coocurrencia?
 - a. Menos del 30%
 - b. Entre el 50% y el 70%
 - c. Más del 80%

No importa cuánto sabías antes de empezar, esta guía está diseñada para ayudarte a descubrir lo que necesitas saber. ¡Sigamos adelante!

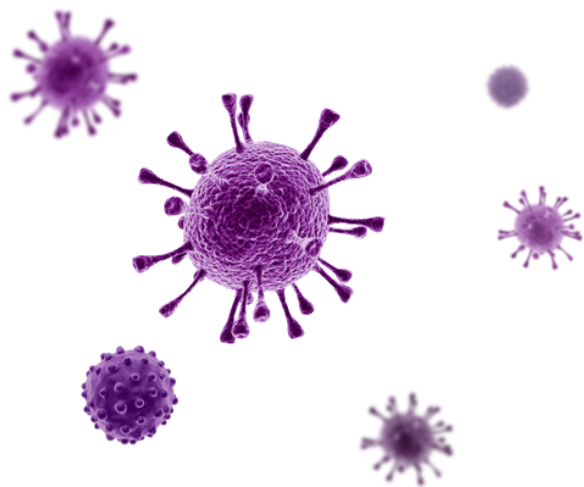
¿Qué son las coocurrencias?

Primero, me gustaría hacerte una pregunta: ¿crees que “coocurrencia” y “comorbilidad” significan lo mismo? Es posible que pienses que ambas palabras son sinónimas, que no importa cuál uses porque el mensaje será el mismo.

Sin embargo, las palabras tienen poder. El lenguaje construye realidades, y al usar los términos correctos, contribuimos a construir una realidad más respetuosa e inclusiva para la comunidad autista.

Déjame explicarte:

- Una **comorbilidad** se refiere a dos o más condiciones de salud que se presentan en una misma persona. Estas pueden aparecer al mismo tiempo o en momentos diferentes, y no necesariamente comparten un origen. Por ejemplo, si alguien tiene asma y luego desarrolla neumonía, ambas condiciones serían consideradas comórbidas. Podrían estar relacionadas, como también podrían no estarlo.
- En cambio, una **coocurrencia** se refiere a una condición (ya sea médica o no) que está presente junto con el autismo en una persona. Algunas coocurrencias pueden estar relacionadas con el neurotipo autista (como las hipersensibilidades sensoriales, que son parte de los criterios diagnósticos del autismo). Otras, como la diabetes o la hipertensión, no tienen una conexión directa con el autismo, pero igualmente pueden estar presentes.



EL AUTISMO NO ES
UNA ENFERMEDAD...

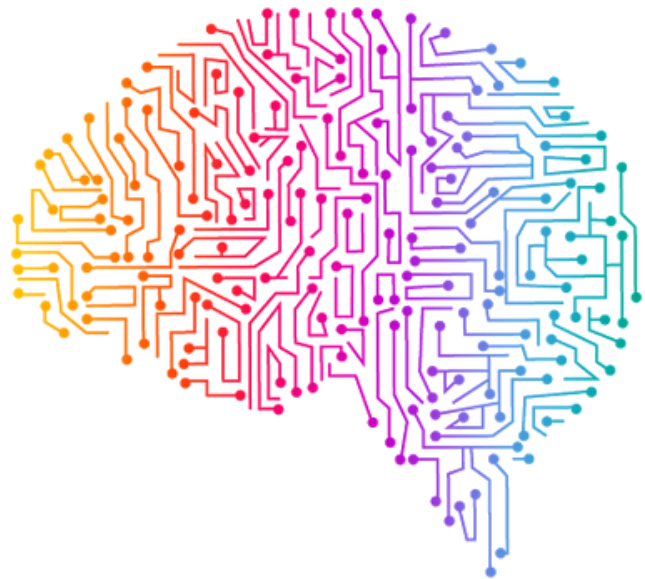
¿Qué son las coocurrencias?

Ahora bien, ¿por qué insistimos en hablar de “coocurrencias” en lugar de “comorbilidades” cuando nos referimos al autismo? La razón es fundamental: el autismo **NO** es una enfermedad, ni un síndrome, ni un trastorno (aunque algunos manuales médicos sigan clasificándolo de esa manera).

El autismo es un neurotipo, una forma de desarrollo neurológico que es parte de la diversidad humana. Se estima que el 1% de la población mundial es autista, y reconocerlo como un neurotipo nos permite hablar de sus particularidades desde una perspectiva respetuosa y centrada en la persona.

Entender las coocurrencias es esencial porque muchas veces influyen en cómo las personas autistas viven su día a día, acceden a apoyos o enfrentan desafíos. Conocerlas es un paso importante para brindarles un acompañamiento más empático y efectivo.

... EL AUTISMO ES UN
NEUROTIPO.



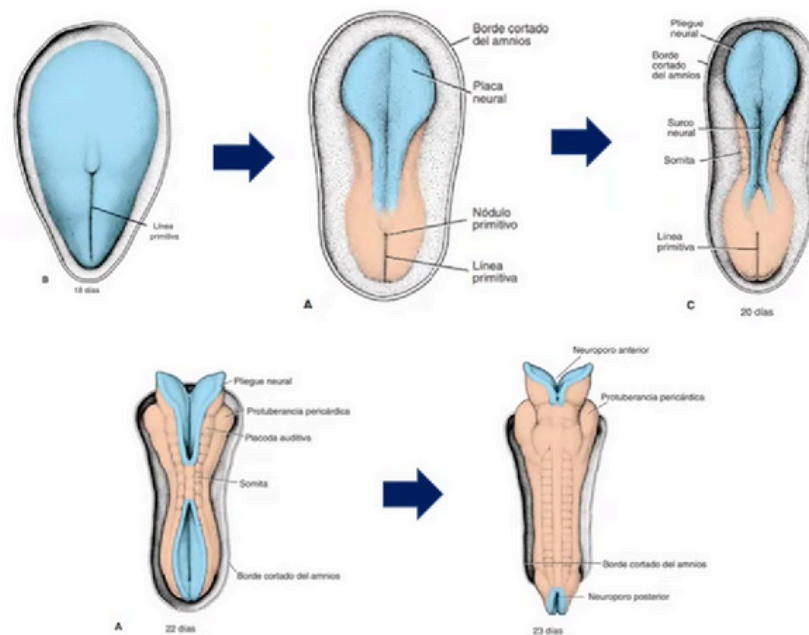
¿POR QUÉ SE PRESENTAN LAS COOCURRENCIAS EN EL AUTISMO?

Respuesta corta: Porque los autistas también somos humanos.

Respuesta larga:

Cuando un bebé comienza a formarse en el vientre materno, su desarrollo pasa por etapas fascinantes y complejas. Desde las primeras semanas, se empieza a formar el encéfalo junto con el sistema nervioso. En ese momento tan temprano del desarrollo, diversos factores pueden influir en cómo se conforma ese pequeño ser: desde aspectos genéticos hasta influencias del ambiente, o incluso eventos como enfermedades o accidentes que experimente la madre durante el embarazo.

Por eso, un bebé puede nacer con un neurodesarrollo atípico y tener un neurotipo autista. Al mismo tiempo, esas mismas influencias durante la formación temprana también pueden afectar otras áreas, como el sistema inmunológico, que se desarrolla a partir de las mismas bases embrionarias que el sistema nervioso. Esto explica por qué algunas personas autistas presentan alergias, enfermedades autoinmunes u otras condiciones de salud.



Durante la tercera semana de gestación, se comienzan a diferenciar los tejidos que formarán el sistema nervioso (que incluye la médula espinal, desde donde se origina el sistema inmunológico), así como la piel y otros tejidos más expuestos.

¿POR QUÉ SE PRESENTAN LAS COOCURRENCIAS EN EL AUTISMO?

Lo importante aquí es recordar que **tener coocurrencias no significa que alguien sea “más autista” o “menos autista”**. El autismo no es algo que pueda medirse como si se tratara de un porcentaje. Una persona autista con epilepsia o alergias no es más autista que otra que no las tenga. Las coocurrencias pueden originarse en las mismas etapas del desarrollo embrionario que dieron lugar al neurotipo, pero esto no las hace una “causa” del autismo, ni viceversa.

En resumen, el desarrollo humano es increíblemente diverso. Durante la formación embrionaria, los genes y el ambiente influyen para que cada bebé desarrolle un neurotipo único. Al mismo tiempo, esos mismos factores pueden dar lugar a condiciones adicionales, como diabetes, hipertensión o hipotiroidismo. Pero todo esto forma parte de lo que significa ser humano. **El neurotipo, sea cual sea, no define el valor ni la humanidad de una persona.** Es simplemente una de las muchas formas en que el genoma humano puede expresarse.



IMPACTO DE LAS COOCURRENCIAS EN LA VIDA DIARIA

Son coocurrencias frecuentes en autismo algunas condiciones de salud, como la epilepsia, las alergias y enfermedades gastrointestinales. También es común la coexistencia de dos o más condiciones del neurodesarrollo, como atención divergente, dislexia, discalculia, altas capacidades intelectuales (o como prefiero llamarle, un perfil de aprendizaje asincrónico), entre otras. Además, pueden desarrollarse condiciones de salud mental, como ansiedad, trastornos de alimentación o trastorno obsesivo-compulsivo (TOC), entre otras.

La presencia de una o más coocurrencias puede influir significativamente en la calidad de vida de una persona autista. Por ejemplo, si el perfil sensorial es atípico y el umbral de dolor es muy bajo o muy alto, situaciones cotidianas pueden desencadenar desregulaciones. En el caso de las alergias (ya sean alimentarias o relacionadas con elementos del ambiente), la persona debe prestar especial atención a lo que consume, a los medicamentos que utiliza y a los entornos en los que se encuentra, ya que algunas alergias pueden variar con el tiempo y las circunstancias.

Ahora bien, estas son algunas maneras en que las coocurrencias influyen según la etapa de vida en la que se encuentre la persona:

- **En la niñez:** Las herramientas de comunicación y regulación emocional aún son limitadas, lo que aumenta la probabilidad de crisis o desregulaciones. Estas pueden manifestarse como llanto incontrolable, gritos, golpes o intentos de huir del lugar. Identificar los estímulos que afectan al niño es clave para implementar estrategias que ayuden a evitarlos, disminuirlos o aislar su impacto mediante adaptaciones específicas.



IMPACTO DE LAS COOCURRENCIAS EN LA VIDA DIARIA



- **En la adolescencia:** Los cambios hormonales propios de esta etapa pueden provocar fluctuaciones en el estado de ánimo, que a menudo se ven amplificados por las características sensoriales o emocionales del individuo. Aquí, el apoyo emocional y la comunicación efectiva son fundamentales.

- **En la adultez:** En personas con diagnóstico tardío, las coocurrencias suelen ser vistas como piezas clave que finalmente explican muchos aspectos de su experiencia de vida. Por ejemplo, comprender un perfil de ansiedad crónica o una sensibilidad sensorial extrema puede aportar claridad y herramientas para enfrentar desafíos cotidianos.

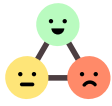


Algunas coocurrencias requieren atención médica especializada, ya que pueden poner en riesgo la salud de la persona. Este es el caso de condiciones como la epilepsia, ciertas alergias o trastornos de salud mental como el TOC. Por otro lado, un perfil de aprendizaje neurodivergente, como la dislexia o la discalculia, requiere apoyos específicos para maximizar el potencial de aprendizaje. Esto puede incluir acompañamiento psicopedagógico, educación diferenciada y estrategias individualizadas que faciliten el acceso al conocimiento y la participación plena.

CÓMO IDENTIFICAR Y MANEJAR LAS COOCURRENCIAS

Señales de alerta que pueden indicar una coocurrencia

Es crucial prestar atención a ciertos comportamientos o síntomas que podrían indicar la presencia de una coocurrencia. Estas señales no son un diagnóstico, pero pueden ayudarte a identificar si es necesario buscar apoyo profesional. Algunos ejemplos son:



- Cambios frecuentes en el estado de ánimo (irritabilidad, tristeza, explosiones emocionales).



- Dificultades persistentes para dormir, a pesar de haber probado distintas estrategias.



- Dolores recurrentes de cabeza, estómago o articulaciones sin una causa aparente.



- Conductas repetitivas excesivas que interfieren con las actividades diarias.



- Problemas de concentración o atención que afectan su desempeño académico o laboral.



- Sensibilidad extrema a ciertos estímulos (sonidos, luces, texturas, sabores) que generan estrés o crisis.

Utiliza esta página como check list de señales de alerta y marca las que hayas notado. Si identificas varias, considera buscar apoyo profesional. Hablar con un especialista para explorar posibles coocurrencias y buscar apoyos adecuados puede significar una mejora en la calidad de vida.

CÓMO IDENTIFICAR Y MANEJAR LAS COOCURRENCIAS

Importancia de un diagnóstico integral

El diagnóstico integral es fundamental para comprender cómo se relacionan las diferentes características y condiciones en una persona autista. Este enfoque incluye:

- *Evaluaciones interdisciplinarias:* Contar con profesionales como pediatras, neurólogos, psicólogos, terapeutas ocupacionales y psicopedagogos para abordar cada área de necesidad.
- *Escuchar la experiencia de la persona autista y de su familia,* porque nadie conoce mejor su día a día.
- *Reconocer que algunas coocurrencias pueden no ser evidentes de inmediato.* Por ejemplo, ciertas dificultades de aprendizaje o condiciones de salud mental pueden emerger en etapas específicas de la vida.



CÓMO IDENTIFICAR Y MANEJAR LAS COOCURRENCIAS

Consejos prácticos para familias y profesionales

- Mantén un registro de comportamientos o síntomas que consideres inusuales o problemáticos. Anota cuándo ocurren, con qué frecuencia y en qué situaciones. Esto es información valiosa para los profesionales.
- Evita caer en suposiciones. Un niño o adulto autista que no responde como esperas puede estar lidiando con algo que no ha expresado.
- Crea un entorno seguro y comprensivo. La regulación emocional es más fácil en un espacio donde la persona se sienta respetada y escuchada.
- Busca adaptar, no cambiar: Las herramientas y estrategias deben respetar la individualidad de la persona autista, ajustándose a sus necesidades, no forzándola a ajustarse al entorno.



CÓMO IDENTIFICAR Y MANEJAR LAS COOCURRENCIAS

Y no te quedes con un “es por su autismo” como respuesta, especialmente si observas alguno de estos comportamientos o señales:

- Tiene dificultades persistentes para estudiar, aprender o muestra desagrado constante hacia estas actividades.
- Muestra incomodidad o rechazo frente a actividades que antes realizaba con normalidad, como comer, bañarse, lavarse los dientes o ir a dormir.
- Experimenta momentos de desconexión con la realidad, como “quedarse pegado”, “congelarse” o estar “ausente” de repente.
- Expresa o muestra molestias físicas (o dolor) en partes del cuerpo como articulaciones, cabeza, espalda o extremidades, entre otras.

Recuerda: Estas señales podrían indicar la presencia de alguna coocurrencia. Es importante consultar con un especialista para descartar otras causas y brindar los apoyos necesarios a tiempo. Ignorar estos signos podría retrasar intervenciones clave que mejoren la calidad de vida de la persona autista.

Algunas especialidades a las que se podría acudir (según los síntomas o características que se observen) son:

- Neurología
- Psiquiatría
- Terapia Ocupacional
- Fonoaudiología
- Psicopedagogía
- Reumatología
- Endocrinología
- Cardiología
- Etc.

ALGUNAS HERRAMIENTAS QUE PUEDEN SERVIRTE PARA OBSERVAR

A continuación, te dejo algunas plantillas que pueden serte útiles al momento de registrar síntomas, características o comportamientos que desees consultar.


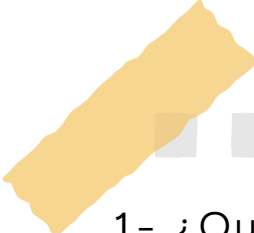
Tabla de Autoobservación

Usa esta tabla para identificar patrones en el comportamiento o necesidades de la persona autista. Anota las dificultades observadas, en qué momentos ocurren y posibles estrategias que podrías probar.


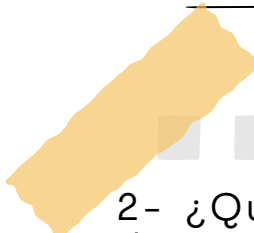
Síntoma o Dificultad Observada	Cuándo Ocurre con Más Frecuencia	Posibles Estrategias a Probar

REFLEXIÓN GUIADA


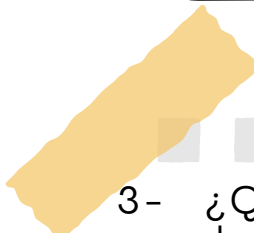
Responde estas preguntas para profundizar en tu comprensión de las coocurrencias y planificar los próximos pasos.



1- ¿Qué información nueva descubrí con esta guía?



2- ¿Qué aspectos puedo aplicar en mi vida o en la de mi familiar autista?



3- ¿Qué dudas aún tengo y con quién puedo resolverlas?

MAPA DE APOYO PERSONAL

Escribe quiénes son tus principales redes de apoyo y cómo pueden ayudarte en diferentes situaciones.

Este ejercicio te ayudará a visualizar los recursos con los que cuentas y a buscar nuevas formas de apoyo si es necesario.

Persona / Profesional	Tipo de Apoyo que Brinda

CONSTRUYENDO PUENTES HACIA UNA MEJOR COMPRENSIÓN

Para abordar las coocurrencias de manera efectiva, es esencial fomentar el trabajo conjunto entre todos quienes forman parte del entorno de la persona autista. Estas son algunas formas de construir puentes sólidos:

- **Comunicación constante y respetuosa:** Fomenta el intercambio de información, inquietudes y metas entre familias, profesionales y la persona autista. Una comunicación abierta y libre de prejuicios es clave para avanzar juntos.
- **Empatía mutua:** Los profesionales deben tener en cuenta que las familias enfrentan desafíos emocionales y prácticos, mientras que las familias, a su vez, deben valorar la experiencia técnica y el esfuerzo de los especialistas. Trabajar desde la comprensión mutua fortalece el vínculo.
- **Participación activa de la persona autista:** Siempre que sea posible, involucra a la persona autista en las decisiones relacionadas con su bienestar. Esto no solo refuerza su autonomía y confianza, sino que también demuestra un profundo respeto por su individualidad y perspectiva.

Esta guía es apenas el inicio para comprender el impacto y manejo de las coocurrencias en el autismo. Si te interesa profundizar más, mi curso **Todo sobre autismo** te ofrece un camino más completo y práctico para seguir aprendiendo. En este curso encontrarás:

- Estrategias concretas para manejar las coocurrencias en la vida diaria.
- Herramientas efectivas para mejorar la comunicación y el entendimiento entre familias, personas autistas y profesionales.
- Casos prácticos y ejemplos reales que te permitirán aplicar lo aprendido de manera inmediata y con confianza.

Si esta guía te ha sido útil, imagina lo que podrías aprender en el curso **Todo sobre autismo**. ¡Inscríbete ahora y sigue cruzando el puente hacia una mejor comprensión!

¡Cruza el puente!



ACADEMIA SELENITA

www.selenita.cl

[@selenita_neuropsicopedagoga](https://www.instagram.com/selenita_neuropsicopedagoga)

contacto@selenita.cl

