¿Qué es la discapacidad intelectual?

La discapacidad intelectual es un trastorno del desarrollo caracterizado por limitaciones en el funcionamiento intelectual y en las habilidades adaptativas, como la comunicación, el autocuidado y las habilidades sociales.

Estas dificultades se manifiestan antes de los 18 años y afectan la capacidad de la persona para llevar a cabo actividades de la vida diaria independientemente.

La discapacidad intelectual es una condición que influye en la forma en que las personas aprenden, resuelven problemas, razonan y se adaptan a su entorno. Se clasifica en función de la gravedad desde discapacidad intelectual leve hasta profunda.

Características de la discapacidad intelectual

La discapacidad intelectual afecta a dos áreas clave:

-**Funcionamiento intelectual**. Se refiere a habilidades cognitivas como el razonamiento, la resolución de problemas, la planificación y el aprendizaje. La discapacidad intelectual se asocia a un coeficiente intelectual (CI) significativamente inferior al promedio (generalmente, un CI inferior a 70).

-**Habilidades adaptativas**. Incluyen capacidades necesarias para llevar una vida independiente y funcional, como el autocuidado, las habilidades sociales y la comunicación. Las dificultades en estas áreas pueden variar en gravedad y afectar el desempeño de la persona en la escuela, el trabajo y/o la vida diaria.

Síntomas de la discapacidad intelectual

Los síntomas de la discapacidad intelectual pueden variar en gravedad, pero generalmente incluyen:

-**Dificultades en el aprendizaje**: tienen problemas para adquirir conocimientos y habilidades académicas. No obstante, pueden aprender nuevas habilidades y conceptos, aunque a un ritmo más lento.

-**Problemas de comunicación**: pueden tener un vocabulario limitado y/o dificultades para comprender y expresar ideas.

-**Limitaciones en las habilidades sociales**: muestran dificultades para interpretar las normas sociales, establecer relaciones con otras personas y/o manejar sus emociones.

-**Dependencia en el autocuidado**: pueden requerir apoyo continuo en tareas diarias como manejar el dinero, vestirse, asearse, etc.

-**Retrasos en el desarrollo**: las personas con discapacidad intelectual, de pequeños, suelen alcanzan los hitos del desarrollo (como caminar o hablar) más tarde que los niños de su edad.

¿Cómo podemos apoyar a una persona con discapacidad intelectual?

-**Paciencia y comprensión**. Recuerda que aprender nuevas habilidades puede llevarle más tiempo.

-**Adaptar la comunicación a su nivel de comprensión**. Cuando hablamos con la persona, intentar utilizar frases cortas y sencillas, adaptadas a su nivel de comprensión.

-**Fomentar la independencia**. Animar a la persona a hacer cosas por sí misma, incluso aunque tarde más tiempo. Esto puede aumentar su confianza y autonomía. En este sentido, es importante crear una rutina y/o guiar a la persona en los pasos a realizar para facilitar el desarrollo de actividades.

-**Promover la socialización**. Fomentar las oportunidades para que interactúe con otras personas y lleve a cabo actividades de ocio. Esto puede ayudar a mejorar sus habilidades sociales, su sentido de pertenecer a un grupo y el disfrute de actividades de su gusto.