



SABER MÁS...

EL TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA EN MUJERES

Índice

¿QUÉ ES EL AUTISMO?	3
El diagnóstico	3
¿Por qué muchas mujeres son diagnosticadas tarde?	3
Masking y estrategias de camuflaje en mujeres con autismo	4
Síntomas.....	5
Comunicación y habilidades sociales.....	5
Intereses, rutinas e hiperfocalización	5
Procesamiento sensorial y emocional	5
Identidad, autoestima y otras enfermedades	5

¿QUÉ ES EL AUTISMO?

El trastorno del espectro autista (TEA) es una **condición del desarrollo del cerebro**. Se manifiesta en problemas para comunicarse e interactuar con otros, comportamientos repetitivos, intereses muy específicos y reacciones especiales a sonidos, luces u otros estímulos.

El diagnóstico

Según la OMS, **1 de cada 160 niños** tiene trastorno del espectro autista (TEA). Se diagnostica mucho más en niños: **4 niños por cada niña, y hasta 9 por niña** en casos de alto funcionamiento (antes llamado síndrome de Asperger). Esto indica que **pasa desapercibido en muchas niñas**.

¿Por qué muchas mujeres son diagnosticadas tarde?

Hay varias razones para la diferencia en diagnósticos de autismo entre hombres y mujeres.

- **Factores neurobiológicos:** La teoría del cerebro masculino extremo decía que el autismo era como una versión exagerada de rasgos masculinos, por más testosterona en el embarazo. Hoy se ve como idea vieja y desfasa, se ha demostrado que no hay pruebas claras.
- **Estereotipos de género:** Desde pequeñas, las niñas aprenden a ser sociables y empáticas, como espera la sociedad. Esto las ayuda a imitar gestos, sonrisas o charlas para "encajar", ocultando sus dificultades. Parece timidez o perfeccionismo, no autismo. Lo llaman "camuflaje" o *masking*, y hace que el diagnóstico llegue tarde, con la idea falsa de que ellas "lo llevan mejor".

Masking y estrategias de camuflaje en mujeres con autismo

Esta estrategia puede ser consciente o sin darte cuenta, como una forma de **sobrellevar lo que pide el entorno**. Las razones habituales son querer que te acepten, entrar en grupos sociales o evitar que te dejen de lado.

Una persona con autismo puede observar y analizar cómo actúan los demás para copiar reglas sociales y crear una "**máscara social**". Aunque todos ajustamos nuestro comportamiento, en el autismo esto cuesta mucho **más esfuerzo mental y emocional**, lo que lleva a agotamiento, frustración y necesidad de estar sola para recuperarse.

Los tipos de camuflaje o masking:

1. **Camuflaje compensatorio:** Usan estrategias a propósito para tapar problemas sociales. Observan, analizan y practican cómo actuar (como ensayar charlas o copiar gestos).
2. **Camuflaje conductual:** Cambian o esconden conductas autistas visibles para evitar críticas. Ejemplos: parar movimientos repetitivos, forzar la mirada al hablar o fingir interés. Pasar mucho tiempo en el trabajo, escuela o grupos, para "pasar desapercibida".
3. **Camuflaje de asimilación (superficial):** Copian gustos, temas o estilos del grupo para encajar. Fingen interés en lo popular, usan frases de moda o vestir como los demás.
4. **Camuflaje emocional:** Esconden emociones reales para parecer "normal".

Síntomas

Comunicación y habilidades sociales

Muchas mujeres autistas hablan bien y parecen sociables, pero les cuesta mantener charlas equilibradas, entender ironías o emociones sutiles, y se centran en sus temas.

- Anhelan amistades profundas, pero se sienten excluidas o perdidas en dinámicas sociales.
- Son muy sensibles al rechazo, perfeccionistas y rígidas en las relaciones.

Intereses, rutinas e hiperfocalización

Sus intereses intensos suelen ser "típicamente femeninos" (animales, libros, psicología, moda, arte o relaciones), por lo que pasan desapercibidos.

- Necesitan mucho control y estructura diaria; parece TOC leve.
- Crean rutinas mentales o reglas personales, menos obvias que en hombres.

Procesamiento sensorial y emocional

Tienen alta sensibilidad a luces, sonidos, texturas o multitudes, pero lo esconden.

- Cambios bruscos de humor, frustración por sobrecarga o rutinas rotas.
- Tras socializar, sienten agotamiento y necesidad de estar solas.
- Estrés crónico que puede causar migrañas y fatiga.

Identidad, autoestima y otras enfermedades

Se sienten perdidas sin su "máscara social"; tienen baja autoestima y autoexigencia constante por no encajar natural.

- En muchos casos tienen ansiedad y depresión. Además, suelen presentar diagnósticos erróneos como trastorno límite, ansiedad generalizada o trastornos alimentarios.