

DIRIGIDO A JÓVENES Y ADULTOS



# HÁBITOS SALUDABLES

## Cuido mi salud

y también puedo ayudar a los demás

Colabora:

Divina  Pastora Seguros

Equipo de trabajo y coordinación de la edición:

JOSÉ MARÍA BORREL MARTÍNEZ  
Asesor Médico de DOWN ESPAÑA  
ELÍAS VIVED CONTE  
Asesor en Lectura Fácil de DOWN ESPAÑA



MÓNICA DÍAZ ORGAZ  
Coordinación de Programas DOWN ESPAÑA

Edita:  
DOWN ESPAÑA. 2013

Diseño, maquetación e impresión:  
ZINK soluciones creativas

Dep. Legal: M-29228-2013

Impreso en papel FSC



Respetuoso con  
el medio ambiente

DOWN ESPAÑA:  
Cruz de Oro de la Orden al Mérito de la Solidaridad Social - Ministerio Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad  
Premio CERMI Medios de Comunicación e Imagen Social de la Discapacidad  
Premio CERMI a la Mejor Trayectoria Asociativa  
Premio Magisterio a los Protagonistas de la Educación  
Premio a la Mejor Asociación de Apoyo a las Personas - Fundación Tecnología y Salud  
Premio a la Solidaridad de la Asociación Española de Editoriales de Publicaciones Periódicas  
Declarada de utilidad pública (UP /F-1322/JS)

# HÁBITOS SALUDABLES

## Cuido mi salud

y también puedo ayudar a los demás

### Índice

	página
1. Mis revisiones médicas .....	4
2. Alimentación y obesidad.....	5
3. Celiaquía y diabetes .....	6
4. Higiene.....	7
5. Para las chicas: la regla .....	8
6. La actividad física .....	9
7. Salud mental.....	10
8. Sexualidad .....	11
9. Otros hábitos saludables .....	12
10. Para más información.....	13

### Introducción

Dirigido a adultos y adolescentes con síndrome de Down.

Con esta guía aprenderás consejos sencillos para cuidar tu salud, y para ser cada día más autónomo.

"Hábitos saludables son aquellas actitudes cotidianas que consideramos beneficiosas para nuestra salud".

## 1 - Mis revisiones médicas

Cada año hay que ir al médico para hacer una revisión. El médico pide un análisis, mira la tensión y hace una revisión general.

En la revisión le cuento al médico qué tal me va. Así él se hace una idea, por si tiene que hacer algún estudio más.

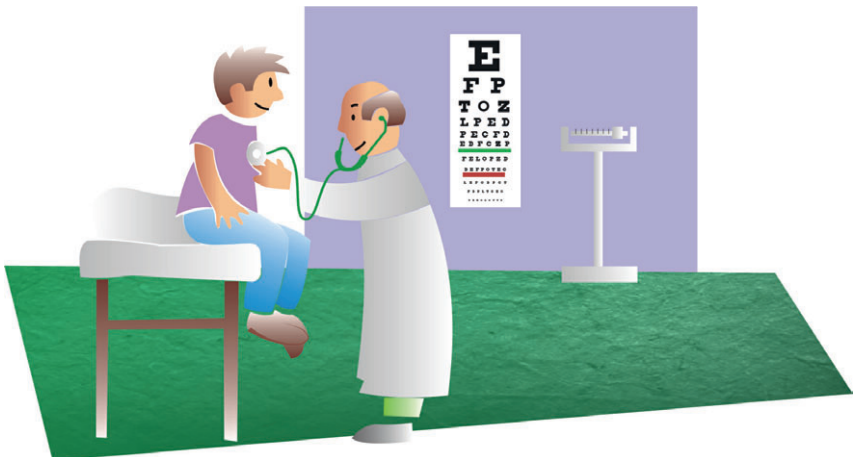
En el análisis me mira una glándula llamada tiroides, que está en el cuello. La tiroides interviene en muchas funciones de nuestro cuerpo y en las personas con síndrome de Down se altera muchas veces.

Cada uno o dos años, según me lo hayan indicado vuelvo al oculista para revisar la vista, al dentista para revisar la boca, y al otorrino para revisar el oído.

Todos los años, para el otoño, debemos vacunarnos de la gripe.

Las mujeres vamos, además, al ginecólogo o a la matrona cuando nos toca la revisión.

Todo esto nos lo aconseja el *"Programa Español de Salud para Personas con Síndrome de Down"*. Lo conoce mi médico, porque yo se lo llevé.



## 2 - Alimentación y obesidad

Debemos comer de todo y de forma variada.  
Es lo mejor para la salud.

Cada día debemos tomar leche y productos hechos con leche,  
como queso, yogur, etc.

La leche es el alimento más completo.

También cada día comemos verduras y hortalizas (tomate, ensalada, etc.),  
además de 2 piezas de fruta como mínimo.

Iremos alternando la carne y el pescado.

Nos aportan proteínas,  
que son buenas para nuestro cuerpo.

Las legumbres, pasta y huevos  
las repartimos a lo largo de la semana.

Debemos limitar:

- el azúcar, chucherías, pastelillos y refrescos.
- las grasas y embutidos.
- los alimentos de comida rápida como hamburguesas o pizzas.

Vigilaremos nuestro peso para evitar la obesidad,  
ya que puede provocar riesgos para nuestra salud.  
Obesidad es pesar mucho más de lo que debemos.

Estos alimentos que deben limitarse,  
se pueden reservar para alguna ocasión especial,  
como por ejemplo celebraciones, fiestas, etc.

Para no engordar, debemos controlar lo que comemos  
y hacer más ejercicio físico.

Estos hábitos saludables  
los debemos mantener siempre.

El pan hay que tomarlo con moderación.

Beber abundante agua ayuda  
a prevenir el estreñimiento.

Estreñimiento es cuando no puedes  
ir al baño a hacer de vientre.



### 3 - Celiaquía y diabetes

Las personas celíacas no pueden comer nada que contenga **trigo, avena, cebada y centeno**.

Estos son diferentes tipos de cereales que se utilizan para hacer harina para muchos alimentos: pan, pasteles, galletas, macarrones...



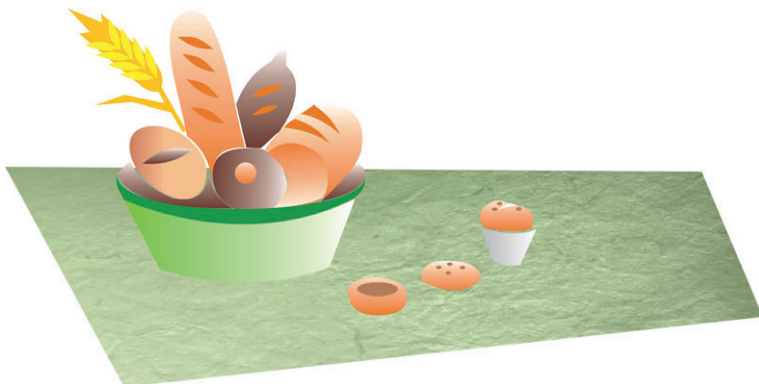
Si una persona celíaca se equivoca y come alimentos hechos con estos cereales, se pone enferma. Para evitarlo, debe comer siempre alimentos sin gluten. El gluten es un componente de esos cereales que no pueden tomar las personas celíacas.

Las personas con síndrome de Down que tienen problemas de celiaquía, deben comer pan, galletas y harinas especiales. Cuando esté con estas personas lo tendré en cuenta, para no mezclar los alimentos.

Las personas con diabetes también se llaman diabéticas y deben llevar una dieta muy estricta.

La diabetes es una enfermedad debida al aumento de azúcar en la sangre. Las personas diabéticas no pueden tomar azúcares, ni algunos alimentos dulces.

El médico les indica un régimen de alimentación que tienen que respetar. No pueden pasarse comiendo ni tampoco quedarse sin comer. Han de cumplir su régimen para no caer enfermos.



## 4 - Higiene

Mantener nuestro cuerpo limpio es fundamental para el bienestar y la salud. Cuidaremos especialmente las manos, uñas, boca, genitales, cabello y pies. Limpiaremos legañas y mocos cuando aparezcan.

Las manos hay que lavarlas siempre antes de tocar los alimentos, y también al salir del aseo.

Debemos lavarnos los dientes después de cada comida. Hay que lavarse bien todas las partes de la boca.



## 5 - Para las chicas: la regla

La regla es un sangrado que aparece por la vagina en las mujeres en edad fértil. La edad fértil es cuando una mujer puede quedarse embarazada.

Se presenta cada 28 días aproximadamente.

Se produce porque el cuerpo expulsa el óvulo no fecundado.

El óvulo es la célula sexual de la mujer.

El espermatozoide es la célula sexual del hombre.

Cuando se juntan el óvulo y el espermatozoide se produce el embarazo.

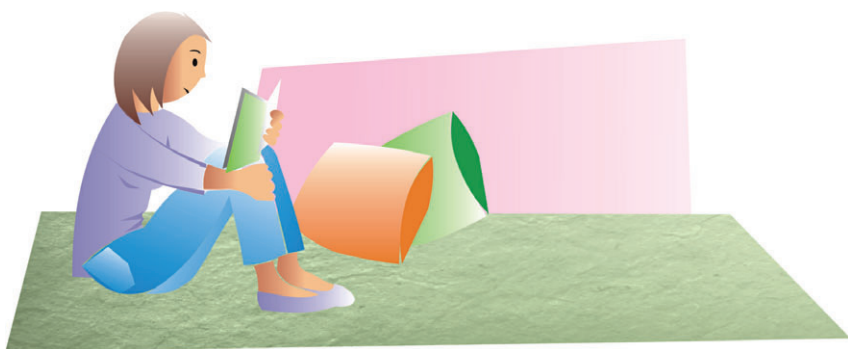
En el embarazo el óvulo está fecundado, por eso durante el embarazo no hay regla.

Durante la regla hay que tener la máxima higiene.

Para ello se usan las compresas y tampones.

La regla suele venir con dolor de vientre.

Cada chica toma el analgésico que mejor le va, o le ha recetado su médico.





## 6 - La actividad física

El ejercicio físico nos mantiene en forma, evita la obesidad y es parte fundamental de nuestra salud. Además es entretenido y nos permite relacionarnos con otras personas.

Hay que caminar cada día,  
y coger el coche sólo en los desplazamientos largos.

Aprovecharemos para subir por las escaleras  
en lugar de tomar el ascensor,  
ya que es una forma muy sencilla de hacer ejercicio.

Me gusta hacer deporte. Mi favorito es:

Y los días que lo practico son:

La espalda la debemos cuidar siguiendo consejos adecuados. Para la espalda es bueno hacer deporte, como la natación, gimnasia o andar. Cuidaremos de sentarnos bien, con la espalda bien colocada.

Al cargar pesos en brazos o mochilas, nos aseguraremos de que el peso esté bien repartido entre los dos brazos.

Elegir bien el calzado es fundamental para el cuidado de los pies, de las piernas y de la espalda.



## 7 - Salud mental

Debemos compartir con la familia y amigos los problemas que nos surjan. Entre todos los podremos solucionar.

Un problema comienza a solucionarse cuando hablamos de él.

Si estamos tristes o desanimados buscaremos apoyo en la familia, en los amigos y en los profesionales que conozco.

También si estamos muy nerviosos o muy irritados.

Con los amigos, buscaremos planes de ocio, que nos lo hagan pasar bien.

Es mejor estar en grupo que estar solos.

Un buen grupo de amigos nos previene de muchos problemas.

Muchos de los problemas que tenemos son problemas de relación entre las personas.

Podemos tener problemas con los padres, con los hermanos, con los amigos, o con los compañeros de trabajo.

Lo importante es saber que todos los problemas se pueden resolver hablando y analizando lo que pasa.

También debemos tener en cuenta que siempre contaremos con el apoyo de muchas personas, que nos pueden ayudar a resolverlos.



La sexualidad es una parte importante de la vida de las personas. Las relaciones sexuales son fruto de un acuerdo entre dos personas. Los besos, las caricias y el tipo de relaciones que queremos, las decidiremos entre los dos.

Nadie nos puede obligar a algo que no queremos. Si alguien abusa de nosotros, lo denunciaremos a los amigos, a la familia o a los profesionales, para que no vuelva a suceder.

Si decidimos tener relaciones sexuales con otra persona, deberemos prevenir las infecciones de transmisión sexual, que son enfermedades que pasan de una persona a otra a través del contacto sexual.

Podemos prevenir estas enfermedades usando el preservativo.

Nunca debemos olvidar que a través de las relaciones sexuales, se producen los embarazos.

Debemos asesorarnos para evitarlos si no los deseamos.

Si tenemos dudas con respecto a la sexualidad, hay que saber a quién preguntar.

Nunca debemos comentarlo con extraños.



## 9 - Otros hábitos saludables

No debemos probar sustancias tóxicas como el tabaco o las drogas.

En una situación especial, por ejemplo una celebración, podemos tomar una copa de vino, cerveza o cava.

No es aconsejable tomar bebidas más fuertes.

Nunca debemos tomar alcohol, si estamos tomando medicamentos.

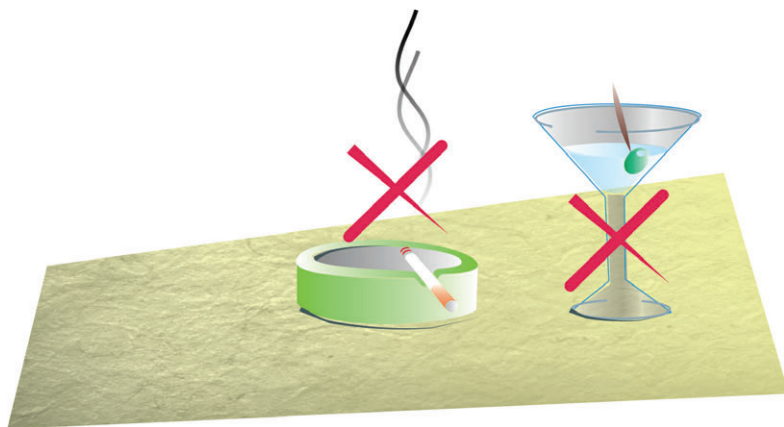
No es bueno acostumbrarse a oír música con auriculares.

Mantener la música alta puede producir sordera al cabo del tiempo.

Las gafas las llevaremos siempre bien limpias, ya que sucias no nos sirven.

La televisión e internet nos sirven de distracción, pero no son necesarios cada día ni durante mucho tiempo.

Antes de ponernos a ver la tele, conviene saber qué programas queremos ver.



### **Sobre tu salud**

Más información sobre hábitos de alimentación y recetas saludables en Chef Down:  
[www.chefdown.es](http://www.chefdown.es)

Más información sobre celiaquía en FACE:  
Federación de Asociaciones de Celíacos de España  
[www.celiacos.org](http://www.celiacos.org)

Más información sobre diabetes en FEDE:  
Federación de Diabéticos Españoles  
[www.fedesp.es](http://www.fedesp.es)

### **Informa a tu médico**

Tu médico puede descargarse la siguiente información para revisar la salud de las personas con síndrome de Down, en la sección “Publicaciones” de la web de DOWN ESPAÑA:  
[www.sindromedown.net](http://www.sindromedown.net)

- Programa Español de Salud para Personas con Síndrome de Down
- Guía de atención médica al adulto con síndrome de Down
- Guía Oftalmológica del síndrome de Down
- Guía de Atención bucodental y síndrome de Down
- Guía de Ginecología y síndrome de Down
- Guía de Salud mental y síndrome de Down
- Guía de Otorrinolaringología y síndrome de Down
- Guía sobre la celiaquía “Aliméntate sin gluten”
- Guía para la atención en urgencias a personas con síndrome de Down





# HÁBITOS SALUDABLES

## Cuido mi salud

y también puedo ayudar a los demás



[www.sindromedown.net](http://www.sindromedown.net)  
[www.chefdown.es](http://www.chefdown.es)  
[www.centrodocumentaciondown.com](http://www.centrodocumentaciondown.com)

**ANDALUCÍA:** DOWN ANDALUCIA · DOWN ALMERIA-ASALSIDO · ASODOWN · ASPANRI-DOWN · DOWN BARBATE-ASQUIPU · BESANA-ASD CAMPO DE GIBRALTAR · DOWN CADIZ-LEJEUNE · CEDOWN · DOWN CORDOBA · DOWN EL EJIDO · DOWN GRANADA · DOWN HUELVA-AONES · DOWN HUELVA VIDA · DOWN JAEN Y PROVINCIA · DOWN JEREZ-ASPANIDO ASOCIACIÓN · DOWN JEREZ-ASPANIDO FUNDACIÓN · DOWN MALAGA · DOWN RONDA Y COMARCA-ASIDOSER · ASD DE SEVILLA Y PROVINCIA **ARAGÓN:** DOWN HUESCA · DOWN ZARAGOZA **ASTURIAS:** DOWN PRINCIPADO DE ASTURIAS **BALEARES:** ASNIMO · FSDIB-FUNDACIÓN SD ISLAS BALEARES · DOWN MENORCA **CANARIAS:** DOWN LAS PALMAS · DOWN TENERIFE-TRISÓMICOS 21 **CANTABRIA:** FUND. SD DE CANTABRIA **CASTILLA Y LEÓN:** DOWN CASTILLA Y LEÓN · DOWN ÁVILA · DOWN BURGOS · DOWN LEÓN-AMIDOWN · ASD DE PALENCIA · DOWN SALAMANCA · DOWN SEGOVIA-ASIDOS · DOWN VALLADOLID · ASD DE ZAMORA · FUNDABEM **CASTILLA LA MANCHA:** DOWN CASTILLA LA MANCHA · eDOWN VALDEPEÑAS · DOWN CIUDAD REAL · DOWN CUENCA · DOWN GUADALAJARA · DOWN TOLEDO **CATALUÑA:** DOWN CATALUNYA · DOWN SABADELL-ANDI · DOWN GIRONA-ASTRID 21 · DOWN LLEIDA · DOWN TARRAGONA · FCSD-FUNDACIÓN CATALANA SD · FUNDACIÓ PROJECTE AURA · FUNDACIÓN TALITA **CEUTA:** DOWN CEUTA **EXTREMADURA:** DOWN EXTREMADURA · DOWN BADAJOZ · DOWN CÁCERES · DOWN DON BENITO-VILLANUEVA DE LA SERENA · DOWN MÉRIDA · DOWN PLASENCIA · DOWN ZAFRA · FUNDHEX · IBERDOWN DE EXTREMADURA **GALICIA:** DOWN GALICIA · DOWN COMPOSTELA FUNDACIÓN · DOWN CORUÑA · DOWN FERROL-TEIMA · DOWN LUGO · DOWN OURENSE · DOWN PONTEVEDRA-XUNTOS · DOWN VIGO **MADRID:** APADEMA · FUNDACIÓN APROCOR · FUNDACIÓN PRODIS · CEE MARIA CORREDENTORA **MURCIA:** ÁGUILAS DOWN · ASIDO CARTAGENA · ASSIDO MURCIA · DOWN MURCIA-AyÑOR · FUNDOWN **NAVARRA:** DOWN NAVARRA **PAÍS VASCO:** AGUIDOWN · DOWN ARABA-ISABEL ORBE **LA RIOJA:** DOWN LA RIOJA-ARSIDO **COMUNIDAD VALENCIANA:** DOWN ALICANTE · ASOCIACIÓN SD DE CASTELLÓN · FUNDACIÓN SD CASTELLÓN · ASINDOWN ASOCIACIÓN · FUNDACIÓN ASINDOWN

Síguenos en:

