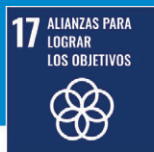




DIRIGIDO A JÓVENES Y ADULTOS CON SÍNDROME DE DOWN



Mi salud primero: Consejos para una vida sana



Colabora:





Mi salud primero: Consejos para una vida sana

Colabora:



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Coordinación y elaboración de contenidos:

- Fernanda Albamonte - Responsable de Proyectos de Salud e Investigación de DOWN ESPAÑA.

Agradecimientos:

- A los profesionales del Comité Médico Asesor de DOWN ESPAÑA por su asesoramiento y acompañamiento.
- A las personas con síndrome de Down y discapacidad intelectual que han revisado los contenidos.
- A Nieves Doz. Enfermera. Presidenta de DOWN HUESCA. Vicepresidenta de DOWN ESPAÑA, por su colaboración en la elaboración de los contenidos de esta guía.

DOWN ESPAÑA. Todos los derechos reservados

Edita DOWN ESPAÑA. 2024

Diseño, maquetación e impresión APUNTO Creatividad

Dep. Legal: M-9307-2025

ISBN: 978-84-09-68178-5

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
Premio Infancia de la Comunidad de Madrid
Premio Inocente de la Fundación Inocente Inocente
Premio Eficacia de Oro Categoría Especial Mejor Campaña de ONG

Índice

	Pág.
1. ¿Qué es el síndrome de Down?	7
¿Es malo tener síndrome de Down?	7
¿Qué características tiene la persona con síndrome de Down?	7
2. Etapas de la vida	8
De 0 a 6 años	8
De 12 a 18 años	9
A partir de los 18 años	10
3. ¿Cómo reacciona nuestro cuerpo?	11
Fiebre	11
Tos	11
Resfriado	12
Vómito y diarrea	12
Infección	12
4. Educación para la salud y prevención	14
Revisiones generales	14
Reconocimiento Médico Laboral	16
Higiene bucodental (boca y dientes)	17
Nutrición	18
Ejercicio físico	22
Sueño y descanso	23
Salud sexual	25
- La regla o menstruación	26
Salud mental y gestión de emociones	29
Alzheimer	35

5. Áreas de exploración	36
Aparato respiratorio	36
Otorrinolaringología	37
Oftalmología	38
Endocrinología	40
Dermatología (piel)	42
6. Diccionario	44
7. Encuesta	45
8. Bibliografía	46
9. Créditos y autoría de imágenes	48

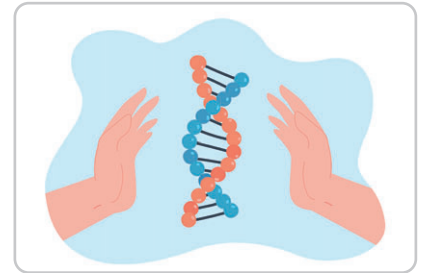
¿Qué es el síndrome de Down?

El síndrome de Down tiene unas características particulares.

No es una enfermedad.

Las células del cuerpo humano tienen 46 cromosomas.

El síndrome de Down surge porque las células tienen 47 cromosomas.



¿Es malo tener síndrome de Down?

No es malo tener síndrome de Down, pero es importante cuidarse como todas las personas.

Tal vez, unas más que otras.

Algunas personas con síndrome de Down nacen con una cardiopatía.

Una cardiopatía es un problema del corazón.

Hoy en día, prácticamente todas las cardiopatías se pueden curar.

¿Qué características tienen la personas con síndrome de Down?

Todas las personas son diferentes.

Algunas se parecen entre sí y otras, no.

Las diferencias no son algo malo.

Tener un cromosoma más, hace tener algunas características parecidas.



Imagen creada con Inteligencia Artificial (Chat GPT - DALL E)

De 0 a 6 años

Los primeros años de vida son muy importantes para todas las personas.

En general, las personas con síndrome de Down progresan de manera similar.

Cada persona es diferente y tendrá más o menos habilidades a lo largo de la etapa.

Por ejemplo: caminar, saltar, comer, hablar, estudiar...

A las familias se les recomienda seguir las instrucciones del equipo sanitario para la lactancia y comenzar el Programa de Atención Temprana.

Es muy importante trabajar con la familia y su bebé. Realizar actividades, ejercicios y juegos ayudarán a la persona con síndrome de Down a mejorar sus habilidades también cuando vaya creciendo.



Etapas de la vida

De 12 a 18 años

Es la etapa que se conoce como adolescencia. Los adolescentes pasan por muchos cambios: físicos, emocionales y sociales.

Es importante conocerlos y aprender a manejarlos. Pedir ayuda es el primer paso.

Cambios físicos:

- Aparecen pelos en las partes íntimas
- Aparecen granitos en la cara
- Cambia la voz
- Aumenta la estatura
- Aumenta el tamaño de los genitales

Cambios emocionales:

- Aparecen nuevas emociones y sentimientos.
- Comienzan las primeras preguntas sobre la sexualidad

Cambios sociales:

- Comienzan a formarse los primeros grupos de amigos
- Hacer actividades ayuda a tener nuevas amistades



A partir de los 18 años

A medida que pasa el tiempo, el cuerpo va teniendo cambios. Esos cambios pueden ser en el cuerpo o pueden aparecer enfermedades. Las personas con síndrome de Down más mayores pueden necesitar más ayuda para hacer cosas.

Cuando las personas se hacen mayores van sintiendo que el cuerpo se mueve diferente. A veces somos más lentas para hacer cosas, nos cuesta hacer cosas que antes no nos costaba.

Para ayudarnos a sentirnos bien, es importante tener una vida sana y hacer los controles médicos anuales. Hacer actividades que ayuden a sentirse bien mejoran la calidad de vida.



¿Cómo reacciona nuestro cuerpo?

Es importante saber cómo reacciona nuestro cuerpo y cómo funciona. Entender cómo funciona el cuerpo ayudará a detectar cómo se encuentra. Y si alguna vez tienes dolor, fiebre, o tos, acude a tu centro de salud.

Fiebre

El cuerpo tiene una temperatura común para todas las personas.

Esa temperatura puede estar entre los 35° y 36.5°.

La fiebre se produce cuando sube la temperatura del cuerpo a más de 36,5 grados.

Se puede medir con un termómetro o con otros dispositivos.

Si tienes fiebre más alta, haz lo que te diga el médico o lo que indique la enfermera.



Tos

Si tienes tos “a ratos”, en ese caso, puede ir bien beber leche caliente con miel. Presta atención si continúa y es muy seguida. Si tienes tos y además fiebre o dolor de pecho, mejor acude al centro de salud, allí te harán las pruebas necesarias.

Resfriado

Generalmente puede venir con estornudos y muchos mocos por la nariz.

Al igual que la tos, puedes beber leche caliente y miel.

Vómito y diarrea

El vómito o la diarrea, algunas veces se producen porque algo nos ha sentado mal.

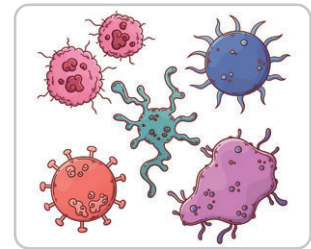
Si algo te ha sentado mal, mejor no comas durante dos horas hasta que el estómago descanse.

Si continúan los vómitos o hay fiebre, acude a tu centro de salud.

Infección

Las bacterias, hongos o virus que atacan al cuerpo pueden provocar una infección.

Hay que tener cuidado porque pueden provocar alguna enfermedad.



Cuando hay una infección, aparece fiebre y dolor en alguna parte de tu cuerpo.

Pueden aparecer otros síntomas como vómitos, escozor al orinar o dolor en alguna zona del cuerpo.

¿Cómo reacciona nuestro cuerpo?

Los antibióticos son medicamentos específicos para tratar algunas infecciones.

A veces, para combatir la infección es necesario tomar antibióticos.

Y siempre los pautará el médico.

Nunca debes tomar antibióticos por tu cuenta.

Presta atención a los síntomas que aparecen y cuéntale a tu médico lo que te sucede.

Sigue las indicaciones del médico:

Horarios, dosis y número de días que hay que tomar el antibiótico.

Nombre de la medicación	¿Para qué la tomo?	Día que tengo que tomarla	Hora que tengo que tomarla

Revisiones generales

Las revisiones con tu médico son importantes.

Todos los años debes pedir cita y visitarlo para revisar cómo está tu salud.

También debes visitar al profesional de enfermería que tienes asignado.

En la revisión cuéntale qué tal te encuentras.

Cuéntale si sientes algún cambio en tu cuerpo

o en tu estado de ánimo.

Si tienes dolor, puedes comentar desde cuándo ha comenzado.

Si puedes señalar dónde tienes ese dolor,

será de gran ayuda para el profesional.

Recuerda comentar si tomas alguna medicación habitualmente

o has tomado alguna medicación antes.

Pídele a tu médico y al profesional de enfermería

que te expliquen de forma clara lo que te ocurre

o si te van a hacer alguna prueba.

Si tienes más dudas, pregunta.

Si algo no te queda claro, vuelve a pedir que lo expliquen.

Si tú lo consideras necesario,

puedes entrar en la consulta con alguien de tu confianza.

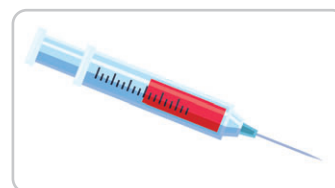
Educación para la salud y prevención

Posiblemente te pida que debas hacerte:

- Analítica
- Control de medicación, si tomas.
- Revisión del corazón.
- Revisión de los oídos.
- Revisión de los ojos.
- Y todas las revisiones pautadas en el Programa Español de Salud para personas con síndrome de Down.

Recuerda vacunarte contra la gripe cuando comienza el otoño.

Pide cita con tu profesional de enfermería y revisa en conjunto el calendario de vacunación.



Apunta la cita en un sitio donde puedas ver y no te olvides de ir a la cita médica.

El día de la cita médica lleva:

Tu documento de identidad



Tu tarjeta sanitaria



Reconocimiento Médico Laboral

Al empezar un trabajo nuevo, la persona trabajadora tiene que pasar por un reconocimiento médico laboral. Este reconocimiento es un examen de salud que le hacen a la persona trabajadora.

¿Para qué sirve?

Sirve para tener datos sobre el estado de salud y revisar si hay algún riesgo de salud por el puesto que ocupará y las tareas que va a realizar la persona.

Es lo que se conoce como **prevención de riesgos laborales**.

La prevención hace que se puedan tomar decisiones y tener los cuidados necesarios para la persona en un puesto de trabajo específico. Las personas que tienen una discapacidad reconocida deben hacerse el **reconocimiento médico laboral**.

¿Cómo es el reconocimiento médico laboral?

De manera general, el reconocimiento implica una serie de pasos a seguir.

Harán unas preguntas para conocer el estado de salud y la vida laboral.

Luego harán unas pruebas médicas que pueden ser: analíticas, radiografías, ecografías, etc.

Además pueden hacer pruebas de visión y audición, y otras que consideren importantes.

¿Cuándo debo hacer el reconocimiento médico laboral?

El reconocimiento médico se hace una vez al año y lo debe comunicar la empresa a sus trabajadores.

Higiene bucodental (boca y dientes)

La boca es muy importante porque nos permite hacer muchas cosas: comer, beber, hablar, gritar...

En la boca hay partes que debes cuidar muy bien. Los dientes, la lengua y la parte de la garganta. Tener limpios nuestra boca y dientes es fundamental para tener una buena salud.

Cuando no lavas tus dientes, la comida se queda en la boca y puede causar mal aliento, caries y otros problemas.

Todos los años debes tener una revisión con el Odontólogo. Pide cita con tiempo y apúntala en tu agenda. Igualmente debes hacerte limpieza de dientes todos los años. Pide cita para higiene dental.

Recomendaciones:

- Cepilla tus dientes, encías y lengua durante 2 o 3 minutos para que quede bien limpios.
- Lava tus dientes después de cada comida especialmente por la noche.
- Utiliza enjuague bucal.

Nutrición

Tener una **alimentación saludable** es fundamental.

Tomar alimentos variados y nutritivos ayuda a tener una mejor calidad de vida.

También ayuda a prevenir enfermedades y llevar una vida más sana.

Al comer, intenta tomar cantidades pequeñas.

Mastica muy bien y varias veces,

eso ayudará a que la comida pase más fácil y la digestión sea mejor.

¿Qué son los alimentos saludables?

Los alimentos saludables son las frutas,

las verduras, la carne, el pescado, las legumbres y los cereales.

También son saludables otros productos como los huevos, la leche y otros lácteos.

Si comemos **alimentos saludables** será mejor para la salud.



¿Cuándo debo tomar alimentos saludables?

Intenta comer cada día verduras y hortalizas, y añade 2 piezas de fruta.

A lo largo de la semana reparte legumbres, pasta y huevos.

También puedes combinarlo con carne y pescado que aportan proteínas y son necesarios para nuestro cuerpo.

¿Qué son los alimentos no saludables?

Los refrescos, las golosinas y las pizzas precocinadas, las bolsas de patatas fritas y la bollería, son algunos **alimentos no saludables**.



Los alimentos no saludables no son buenos para la salud. Suelen usar ingredientes con mucho azúcar, edulcorante y sustancias que ayudan a conservar mejor los alimentos.

Estos alimentos deben tomarse en cantidades pequeñas y los podemos reservar para ocasiones especiales. Por ejemplo: celebraciones, fiestas, cumpleaños, etc.

¿Qué es la obesidad?

La obesidad es cuando pesamos en exceso. Las personas con síndrome de Down suelen aumentar de peso fácilmente. Para evitarlo, es importante comer alimentos sanos y hacer ejercicio físico.



Recomendaciones:

Para controlar el peso y llevar una vida sana:

- Bebe agua (7 vasos al día)
- Come comida saludable
- Haz ejercicio físico

Si cumples con estas recomendaciones, ayudarás a tu cuerpo a sentirse mejor y estar sano.

¿Qué es el estreñimiento?

El estreñimiento es cuando es difícil hacer caca. A veces, la caca tarda muchos días en salir. Esto puede hacer que la barriga duela o sientas incomodidad.

¿Por qué sucede?

El estreñimiento puede pasar por varias razones:

- Si no tomamos suficiente agua.
- Si no tomamos frutas, verduras y cereales.
- Si no vamos al baño cuando tenemos ganas.

¿Cómo evitarlo?

- Bebe bastante agua.
- Come frutas, verduras y pan o cereales integrales.
- Camina todos los días.
- Ve al baño cuando se sientas ganas.

CELIAQUÍA

La celiacía es una **enfermedad que desarrolla el cuerpo**.

No se contagia de otras personas.

Una persona que es celíaca no puede consumir alimentos que tengan gluten porque el gluten daña su intestino delgado.

Algunas personas con síndrome de Down pueden tener celiacía, por ello tienen que evitar consumir alimentos que tengan gluten.



Educación para la salud y prevención

El gluten es una sustancia que está en el trigo, la cebada, el centeno y la avena. Con esos ingredientes se hacen alimentos como el pan, la pasta o las galletas.

¿Cómo puedo saber si soy celíaco?

Para saber si eres celíaco el médico te hará unas **pruebas específicas**.

Cuando tengan que hacerte una prueba,

pide al profesional de enfermería que te explique lo que te harán.

Si tienes dudas, vuelve a preguntar.

¿Qué pueden comer las personas que tienen celiaquía?

Pueden tomar productos como huevos, mantequilla, quesos, leche y yogurt.

El pan, la pasta o las galletas también se pueden hacer con otros productos que no tienen gluten.

Por ejemplo la pasta de legumbres o galletas sin gluten.



Pide cita con tu médico si tienes alguno de estos síntomas:

- Vómitos
- Tripa hinchada y muchos gases
- Dolor de cabeza o mareos
- Diarrea
- Cansancio



Ejercicio físico

La actividad física nos mantiene en forma, ayuda a mejorar nuestra salud y a tener una mejor calidad de vida. Hacer ejercicio evita la obesidad y previene enfermedades. Además es muy bueno porque podemos relacionarnos con otras personas.

¿Qué actividades puedo hacer?

Hay muchas actividades físicas que se pueden hacer: Caminar, correr, bailar, hacer yoga, pilates o ir al gimnasio. También puedes practicar deportes como karate, rugby, natación, fútbol...

Intenta **caminar todos los días**.

Puedes organizar paseos familiares o con amigos. Si tienes mascota, puedes aprovechar para llevarla a pasear y hacer ejercicio al mismo tiempo. Aprovecha a subir o bajar escaleras y **evita usar el ascensor**.

Trata de **buscar actividades que te gusten**.

Prueba hasta encontrar una que te guste. Pero siempre intenta hacer algo que ayude a mover el cuerpo.



Educación para la salud y prevención

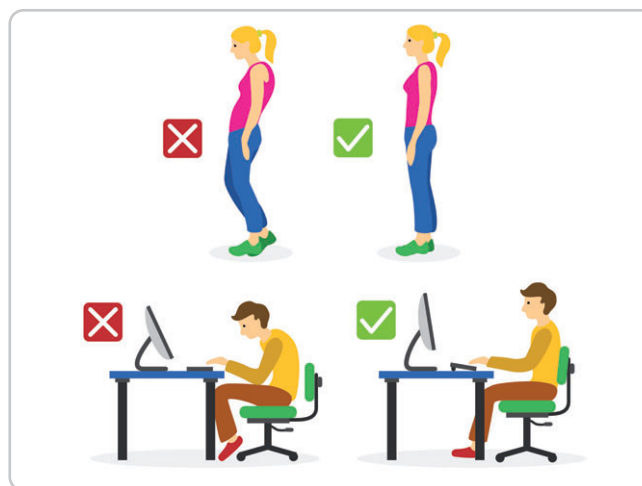
También son importantes los **cuidados posturales**.

Y debes hacerlo todos los días.

Siéntate bien en la silla y **apoya tu espalda en el respaldo**.

Intenta que tu espalda esté recta

Y **evita que se encorve** como en la siguiente imagen:



Sueño y descanso

Es muy importante **dormir bien**.

Al dormir, nuestro cuerpo desansa y carga energía para el día siguiente.

Nuestro corazón, los pulmones y el cerebro siguen trabajando mientras dormimos.

Si no duermes lo suficiente puedes tener problemas de salud.

Por ejemplo: obesidad o problemas del corazón.

Es necesario **dormir 8 horas** todas las noches.

Si no dormimos lo suficiente, estaremos cansados.

También nos puede doler la cabeza o sentirnos tristes o enfadados por no haber podido dormir lo que necesitamos.

Dormir es necesario para que nuestro cuerpo esté bien.

Ayuda a **mejorar nuestras defensas**

y protege a nuestro cuerpo de enfermedades.

Recomendaciones:

- Acuéstate y levántate todos los días a la misma hora.
- Duerme ocho horas al día.
- No te quedes mucho tiempo en la cama.
- Si necesitas dormir una siesta, procura que sea de 20 minutos (y antes de las 18:00h)
- Haz actividad física durante el día.
- Aprende algo nuevo todos los días.
- Intenta comer sano y beber agua.

Apnea obstructiva del sueño

Hay algunas personas que cuando están dormidas respiran muy pocas veces.

Esto quiere decir que su respiración se para y por eso se levantan más cansadas.

Es lo que conocemos como **apnea del sueño**.

Si tienes dificultad para respirar o te cuesta dormir
Pide cita con tu médico.



Salud sexual

Cuando crecemos, nuestro cuerpo cambia.

Crece pelos en las partes íntimas, los genitales se desarrollan, y aparecen las preguntas sobre la sexualidad.

La sexualidad es una parte importante en la vida de las personas.

Para tener relaciones sexuales, las dos personas deben estar de acuerdo y consentirlo.

Las caricias, los besos y el tipo de relación que queréis, lo decidiréis entre las dos personas.

Si quieres tener relaciones sexuales con otra persona, debes prevenir las **infecciones de transmisión sexual**.

Son enfermedades que se pasan de una persona a la otra por el contacto sexual.

Estas enfermedades solamente se pueden prevenir usando **preservativo**.



Recuerda que a través de las relaciones sexuales se producen los embarazos.

Si quieres evitarlo **pide ayuda y asesoramiento a un profesional**.

Si tienes dudas o **quieres hablar de sexualidad**,
mejor **hazlo con personas conocidas**
con las que sientas confianza.
Nunca hables de estos temas
con personas que no conozcas.

Nadie te puede obligar a hacer algo que no quieres.

Por ejemplo, si alguien toca las partes íntimas de tu cuerpo sin tu permiso,
si te pide fotografías sin ropa
o si te obliga a tener relaciones sexuales sin que tú quieras,
díselo a tu familia, tus amistades o profesionales
para que no vuelva a suceder.

La regla o menstruación

La regla es cuando sale sangre de la vagina de la mujer.
Al salir puede producir sensación de humedad en la zona íntima.
Puede llegar entre los 10 y 15 años.
La edad puede variar en cada chica.
Cuando las chicas empiezan a tener la regla,
significa que ya se pueden quedar embarazadas.

La regla sucede una vez al mes
y se presenta cada 28 días aproximadamente.
Cuando llega, dura entre 2 y 7 días.
Controla los días que dura el período (el sangrado).
Es importante apuntar en un calendario los días que tienes la regla.

Educación para la salud y prevención

A veces puede venir con dolor abdominal o dolor de cintura.
Pero se puede pasar tomando un calmante
que te haya recomendado tu médico.

Durante la regla hay que **cuidar al máximo la higiene íntima.**

Se puede usar compresas, copa menstrual, tampones, bragas menstruales, etc.
Recuerda lavar los genitales con agua y jabón todos los días.

Compresa:

Se coloca en la braga y absorbe la sangre.
Debes cambiar la compresa varias veces al día.
Hay algunas que son más gruesas que otras
y puedes usarlas de acuerdo a la cantidad de sangre que te baje.



Tampón:

Se coloca dentro de la vagina
para que absorba la sangre y no manche la braga.
Hay tampones con diferentes tamaños
que puedes usar según la cantidad de sangre que baje.



Los tampones suelen tener aplicador
para que los coloques más fácilmente en la vagina.
El hilo del tampón debe quedar fuera de la vagina
y te ayudará a sacar el tampón fácilmente.

Al igual que la compresa,
debes cambiar el tampón varias veces al día.

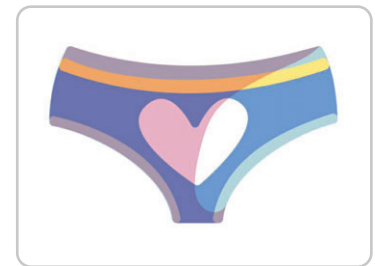
Copa menstrual:

Es un recipiente en forma de copa que se coloca dentro de la vagina para recoger la sangre. Es reutilizable y puedes llevarla puesta hasta 12 horas.

Cuando te la quites, hay que vaciarla en el lavabo y lavarla bien con agua y jabón antes de ponerla de nuevo. Hay que hervir la copa al principio y al final de la menstruación, y guardar en un recipiente solo para la copa. Puedes pedir ayuda si la necesitas.

**Braga y tanga menstrual:**

Es una braga que absorbe la sangre. Hay distintos tipos y tamaños. Las hay para si sangras mucho o poco. Son reutilizables y hay que lavarlas después de usarlas.



Recuerda ir al ginecólogo cada cierto tiempo. También hay pruebas (revisiones) que te debe realizar. Si tienes dudas, pide a la matrona o al ginecólogo que te expliquen las pruebas que te harán.

Pide cita con el especialista si pasa algo de esto:

- Si la regla tarda más de 35 días en bajarte.
- Si hay meses que no tienes regla.
- Si tienes muchos dolores y no puedes calmarlos con analgésicos..



Salud mental y gestión de emociones

Cuando hablamos de salud, nos referimos a que una persona se encuentra bien y no tiene ninguna enfermedad o dolencia. Decimos que una persona tiene buena salud cuando se encuentra fuerte y activa.

La salud mental es la capacidad para enfrentar las adversidades de la vida.

Cada día podemos sentir diferentes emociones porque una situación nos puede provocar una emoción. Podemos sentir tristeza, alegría, rabia, asco, y muchas emociones más... Lo importante es que puedas conocerlas y saber que puedes hacer algo para sentirte mejor.

A veces tenemos problemas de relación con otras personas. Podemos tener problemas con los amigos, con los padres, con los hermanos o con compañeros de trabajo.

Si estás triste o te sientes sin ganas de hacer cosas, busca apoyo en los profesionales de la entidad, familia y amigos.



Es importante hacer cosas para sentirnos bien.
Pero hay algunas cosas que nos ayudan a sentirnos fuertes y seguros.
Para conocernos y vivir el día a día,
es importante que tengamos herramientas
para relacionarnos con otras personas
y saber responder a las diferentes situaciones.

Para enfrentar las diferentes situaciones de la vida
podemos aprender diferentes estrategias
para cuidarnos y relacionarnos con las personas.

Primero es importante que sepas que debes conocerte y confiar en ti.
Segundo, es importante saber cómo relacionarte con las personas
de una manera adecuada.

Aquí tienes algunos consejos que puedes compartir:

1. Conócete y acepta cómo eres

Es importante que sepas cómo eres, que te conozcas y sepas tus gustos.
Quizá te preguntes qué es el síndrome de Down.
El síndrome de Down no es una enfermedad.
Es una condición por tener un cromosoma más.

Esto hace que tengáis unos determinados rasgos,
tanto en la cara como en el cuerpo,
y tener más facilidad para tener algunas enfermedades.
Pero puedes llevar una vida como cualquier otra persona
con los apoyos que sean necesarios.

2. Aprende a valorarte

Trabaja todos los días para sentirte bien.

Todas las personas son diferentes y cada una debe aceptarse tal cual es.

Si te gusta cómo eres, sientes orgullo de ti y confías en ti mismo, tienes una buena autoestima.

Celebra tus logros, tienes muchas capacidades y muchas cosas las haces bien.

Quizá hay otras cosas que necesitas trabajar más.

¡Ánimo que puedes alcanzar más objetivos!

¿Y si no estoy a gusto?

Si sientes que no te gusta cómo eres,

crees que no puedes hacer cosas que sí puedes hacer,

tu autoestima puede ser un poco baja.

Es importante trabajar en mejorar lo que piensas acerca de ti, porque estar a gusto con una o uno mismo, ayudará mucho.

Es normal no estar bien todo el día,

pero es importante encontrar maneras de sentirte bien.

Haz cosas que te hagan sentir bien

como salir a dar un paseo, hacer ejercicio o estar con tus amistades...

Y si sientes que necesitas ayuda, pídelo.

3. Rodéate de personas que te hagan sentir bien

Las relaciones sociales tienen que ver con las personas.

Es importante llevarse bien con amigos, la familia, la pareja, las personas del barrio, etc.

Es necesario que las relaciones con las personas te hagan sentir bien y alegre.

4. Comunícate

La comunicación es importante.

Decir lo que te pasa, lo que sientes, te ayudará a sentirte mejor.

Puede que te cueste hablar a veces,

pero lo importante es que puedas expresar

tus sentimientos, opiniones y deseos de alguna manera.

Por ejemplo: escribiendo, dibujando o con gestos.

Si te sientes alegre, triste, enfadado o con alguna preocupación

intenta comentarlo con tus amistades, tu familia o profesionales de la entidad.

5. Tener ganas de hacer cosas

Tener ganas de hacer cosas es muy importante.

A eso llamamos motivación.

La motivación es la fuerza que da energía que te ayuda a conseguir lo que quieres.

La motivación es muy importante para la salud mental.

Las personas que están motivadas confían en sus capacidades para alcanzar sus objetivos.

Educación para la salud y prevención

Si tu objetivo es tener más amistades, tener un trabajo, encontrar pareja o independizarte, debes esforzarte para conseguirlo.

Si no sabes cómo empezar, coge un papel y un boli. Imagínate qué cosas quieres hacer o conseguir. Intenta escribir algunas y pensar cómo lograrlo. Pide ayuda si crees que la necesitas.

A veces necesitamos de otras personas para conseguir algunos objetivos.



¿Qué es gestionar las emociones?

Imagina que las emociones son como las olas.

A veces son más pequeñas, y eso significa que el mar está tranquilo.

Esas olas pueden ser más grandes y fuertes, entonces hay que ir con cuidado.

La gestión de las emociones es como saltar esas olas que a veces son más tranquilas y a veces más fuertes.

A veces las emociones nos causan sentimientos agradables, pero otras veces nos causan sentimientos que nos hacen sentir mal.

Cuando algo no nos gusta y nos agobia, podemos aprender a manejarlo con algunas técnicas.

¿Qué puedo hacer?

Una capacidad muy efectiva es el autocontrol.

Esto quiere decir que puedes ayudarte a que ese sentimiento desagradable no te haga daño ni te haga sentir mal o hacer cosas que no quieres.

Cuando una situación sientes que te hace daño, antes de reaccionar, intenta hacer lo siguiente:

- 1- **Para:** Haz una pausa.
Por ejemplo: puedes ir a beber agua y volver.



- 2- **Respira** varias veces para calmarte.



- 3- **Piensa** lo que ha sucedido.



- 4- **Actúa:** Cuando estés en calma,
comenta lo que ha sucedido para encontrar una solución.



Recuerda:

Los problemas tienen solución.
Se pueden resolver hablando y analizando qué ha pasado.
Podemos revisar cómo ha sido nuestra reacción
y cómo podemos mejorar.

Alzheimer

El Alzheimer es el envejecimiento del cerebro.

Es una enfermedad que provoca que poco a poco una persona tenga más dificultad para pensar, imaginar o hablar. A veces puede haber problemas para identificar personas o cosas.

Puede afectar a personas con o sin síndrome de Down. Pero es cierto que cada vez más se ven personas con síndrome de Down que tienen Alzheimer.

No se puede evitar esta enfermedad, pero se pueden hacer cosas para retrasarla y que ayuden a mejorar la salud del cerebro. Lo más importante es llevar una vida sana y tener hábitos saludables.

Hábitos saludables:

- Comer sano
- Hacer ejercicio físico
- Aprender cosas nuevas
- Hacer actividades de ocio
- Tener amigos
- Trabajar con los programas de envejecimiento saludable de la entidad
- Ir a la consulta médica

Aparato respiratorio

La nariz es la parte del cuerpo por la que olemos y respiramos.
Respirar significa que entra el aire por la nariz y va a los pulmones.

Algunas personas con síndrome de Down pueden tener algunos problemas para respirar. Esto puede ser porque la forma de la nariz no ayuda a que el aire pase correctamente.

Cuando respiramos, el aire entra por la nariz y va a los pulmones. Es importante que el aire pase fácilmente y no sientas que te cuesta respirar.

Consulta con tu médico...

Si tienes dificultad para respirar o te cuesta dormir, para revisar cómo respiras durante la noche. Es importante ir al médico y que te indique las pruebas que te deben hacer.



Otorrinolaringología

El oído es la parte del cuerpo por la que se oye.
Es importante tenerlos siempre limpios.

En las personas con síndrome de Down
las orejas son un poco más pequeñas
y los conductos auditivos son más estrechos.
Por eso pueden acumular un poco más de cerúmen o mucosidad.

Mantén tus oídos limpios y secos con la toalla.
Y acude a las revisiones que tengas en tu agenda.
Si oyes menos, acude a tu centro de salud.

Si usas audífonos, es importante que los mantengas limpios.



Pide cita con tu médico de atención primaria y que valore tu situación:

- Si oyes menos
- Si te duelen los oídos, en especial, cuando te acuestas.
- Si tienes fiebre
- Si te cuesta dormir por el dolor de oídos



Oftalmología

Los ojos nos permiten ver.
Podemos ver algo que está cerca nuestro
y también podemos ver algo a lo lejos.

Las personas con síndrome de Down
pueden tener algunas dificultades para ver de cerca o de lejos.
Algunas personas con síndrome de Down
y los que no tienen síndrome de Down
necesitan usar gafas para ver mejor
y a veces corregir algunos problemas de vista.

Recuerda mantener limpias tus gafas.
Es importante que las limpies cada día
y que los cristales estén limpios para ver mejor.



Algunos problemas más comunes son la miopía, el astigmatismo o la hipermetropía.

Miopía:

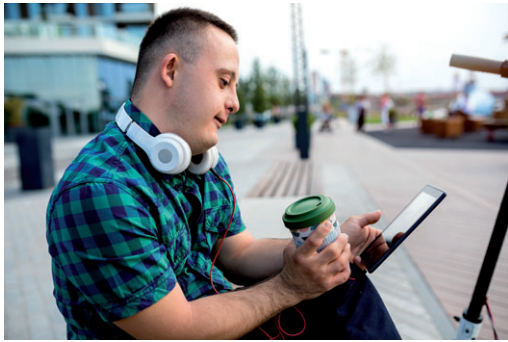
Es cuando vemos borrosas las cosas que están lejos.
Como por ejemplo los árboles de esta imagen.



Áreas de exploración

Astigmatismo:

Es cuando vemos nublado o borrosos objetos que pueden estar cerca o lejos.
Como en la imagen que ves más abajo.



Hipermetropía:

Es lo contrario a la miopía.

Es cuando vemos borrosos objetos que tenemos cerca de nosotros
como la tarta de la foto.



Acude al oftalmólogo:

- Si te cuesta reconocer letras o imágenes
- Si te mareas al andar
- Si te chocas con objetos en casa o en la calle
- Si tienes dolores de cabeza a veces o varios días seguidos
- Si sientes que tienes los ojos cansados
- Si tienes muchas lagañas
- Si te pican o escuecen los ojos



El oftalmólogo te realizará algunas pruebas para saber cómo está tu vista. Si tienes dudas pregunta qué pruebas te hará y que te explique el procedimiento.

Endocrinología

Nuestro cuerpo tiene diferentes funciones. Esto quiere decir que trabaja para sentirnos bien y estar sanos. Para eso tiene muchos órganos y tejidos con diferentes tareas que deben que cumplir.

En nuestro cuerpo tenemos hormonas. Las hormonas son como mensajeros que dan indicaciones a los órganos y tejidos del cuerpo para que funcionen bien. Por ejemplo, cuando comemos el cuerpo se encarga de usar la comida y transformarla en energía para hacer cosas.

Áreas de exploración

Algunas personas con síndrome de Down suelen tener algunas dificultades y su cuerpo puede desarrollar hipotiroidismo, hipertiroidismo, y/o diabetes.

Hipotiroidismo o hipertiroidismo:

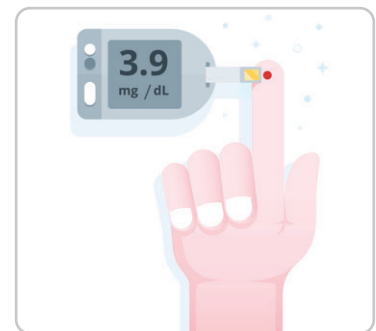
El hipotiroidismo e hipertiroidismo se producen cuando la tiroides no está funcionando bien. Existen medicamentos que ayudan a que vuelva a funcionar y dé al cuerpo la energía que necesita.

El médico te realizará algunas pruebas para llegar al diagnóstico y te dirá si debes tomar medicamentos o no.

Diabetes:

Algunas personas con síndrome de Down pueden tener diabetes. La diabetes aparece cuando la persona tiene mucho azúcar en la sangre. Para saber cuánto azúcar tiene la sangre, se usan tecnologías para medir la glucosa. Algunas se conocen como **-sistemas de monitorización-** porque controlan si aumenta o no la cantidad de azúcar.

Estos sistemas pueden utilizarse con una aplicación o con un adhesivo que se coloca sobre la piel para medir los niveles de glucosa. Se le llama niveles de glucosa porque se necesita medir con números que pueden subir o bajar.



Si te indican que debes usarlo pide al profesional de enfermería que te explique cómo funciona y cómo debes usar el dispositivo para controlarte el azúcar.



Algunas personas con diabetes pueden necesitar tomar medicación. Pero lo más importante para todas es comer alimentos saludables y hacer actividad física para manetenersse fuertes y sanas.

Dermatología (piel)

La piel es como una capa que protege a todo el cuerpo. Funciona como una barrera que no permite que hagan daño a los órganos del cuerpo.

Lo primero que debes saber es que hay que mantener limpia la piel. Lava bien tus manos con agua y jabón. Mantén las manos limpias, las uñas cortas y limpias.

¿Cómo puedo cuidar mi piel?

Lava tu cara con agua y jabón todos los días. Por la mañana al levantarte y por la noche antes de ir a dormir. Puedes agregar una crema si lo ves necesario.

Intenta todos los días ducharte, pasa muy bien el jabón por todo el cuerpo para que la piel esté limpia. Ponte una crema hidratante después de secarte.

Áreas de exploración

Que la piel esté limpia, significa también que los hombres estén afeitados.
 Si llevas el pelo largo, manténlo limpio y, a ser posible, recogido.
 Las personas con síndrome de Down suelen tener la piel seca.
 Esto quiere decir que a veces puede estar más áspera o verse agrietada.
 Para cuidarla podéis usar crema hidratante.

¿Qué significa hidratar la piel?

Cuando una planta se seca, decimos que le falta agua.
 En el caso de la piel pasa algo parecido.
 Cuando la piel se seca, necesita hidratación.
 Hidratar la piel es como regar una planta.
 Le echas crema para que no se seque.

La piel está en contacto con todo lo que tocamos y sentimos.
 Por eso es importante cuidarla.
 Debes protegerla del sol y evitar las quemaduras.

Todos los días después de la ducha,
 debemos echarnos protector solar en la cara.
 La crema solar nos protege de los rayos del sol y las pantallas.

Si utilizas una crema fíjate que sea suave y que te siente bien.
 En verano ponte protector solar en la cara y el cuerpo.

Si ves que tienes manchas rojas o algo que te parezca raro,
 pide cita en tu centro de salud.



- **Antibiótico:** medicación que se utiliza para curarnos.
- **Autoestima:** es cuando te quieres y te aceptas a ti mismo.
- **Células:** las células son como los ladrillos que forman la casa.
Son la parte más pequeña del cuerpo, pero también tienen diferentes misiones para lograr que el cuerpo funcione.
- **Hidratar:** es como regar una planta o poner agua a algo para que no se seque.
- **Identidad:** es lo que piensas que eres. Es el concepto que tienes de ti mismo.
- **Pautar:** es cuando el médico te dice si tienes que tomar un medicamento o hacer un tratamiento.
- **Síntomas:** es lo que sentimos en el cuerpo cuando nos enfermamos.
Por ejemplo, dolor de estómago, dolor de cabeza, fiebre...
- **Tejidos:** son como las piezas de una máquina que se usan para construirla.
Hay diferentes tipos y cada uno tiene una misión diferente.
- **Tiroides:** es como el motor de un coche.
Para que el coche funcione necesita del motor.
La tiroides ayuda al cuerpo a funcionar.

¡Queremos saber qué te ha parecido este material!

1. ¿Te ha gustado la información del material?

- Sí, me gustó mucho 😊
- Más o menos 😐
- No me gustó 😞

2. ¿Te has enterado lo que dice el material?

- Sí, todo 😊
- Algunas cosas 😐
- No me he enterado casi nada 😞


3. ¿Te ayudó a aprender algo nuevo sobre tu salud?

- Sí, he aprendido mucho 😊
- Un poco 😐
- No he aprendido nada nuevo 😞

4. ¿Te parecieron fáciles de leer y ver las imágenes y palabras?

- Sí, ha sido muy fácil 😊
- Un poco difícil 😐
- Ha sido muy difícil 😞

5. ¿Te hubiera gustado saber algo más o diferente sobre la salud?

- No, está bien así 😊
- Sí, he echado en falta... 😞 



Escanea el QR para
acceder a la encuesta

Down España quiere saber tu opinión sobre la publicación con el fin de mejorar en los materiales que os ofrecemos. Tus respuestas serán sólo con este fin y nunca revelaremos tu identidad.

- DOWN ESPAÑA (2013). Guías cuido mi salud y también puedo ayudar a los demás. https://www.sindromedown.org/storage/2023/12/152L_cuidomi.pdf
- DOWN ESPAÑA (2014) Atención bucodental y síndrome de Down. https://www.sindromedown.net/wp-content/uploads/2014/09/97L_guiaodontologia4def.pdf
- DOWN ESPAÑA (2014) Ginecología y síndrome de Down. https://www.sindromedown.net/wp-content/uploads/2014/09/96L_guiaginecologia3def.pdf
- DOWN ESPAÑA (2014) Guía oftalmológica del síndrome de Down. https://www.sindromedown.net/wp-content/uploads/2014/09/99L_guiaoftalmologica4def.pdf
- DOWN ESPAÑA (2014) La atención médica al adulto con síndrome de Down. https://www.sindromedown.net/wp-content/uploads/2014/09/100L_guias.pdf
- DOWN ESPAÑA (2014) Otorrinolaringología y síndrome de Down. https://www.sindromedown.org/carga/adjuntos/cNoticias/12_1_guiaotorrino_0.PDF
- DOWN ESPAÑA (2022) Guía sobre la enfermedad celíaca para personas con síndrome de Down. https://www.sindromedown.org/wp-content/uploads/2023/12/celiaquia_03.pdf
- DOWN ESPAÑA (2023). Cuido mi salud mental: <https://view.genially.com/651ebcb7f0b3b50011fb8e32>
- DOWN ESPAÑA. (2021). Programa español de salud para personas con síndrome de Down. https://www.sindromedown.net/wp-content/uploads/2021/10/PROGRAMA-SALUD_corr.pdf
- DOWN ESPAÑA. Chat bot “Hablemos de tu salud”. <https://www.sindromedown.org/chatbot/>
- FUDEN. Fundación para el Desarrollo de la Enfermería (2019). Cuidados de Enfermería en las personas con Síndrome de Down. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.sindromedown.org/wpcontent/uploads/2023/12/Sindrome_Down_Libro_Logo.pdf
- FUDEN. Fundación para el Desarrollo de la Enfermería (2023) Alimentación saludable. https://www.youtube.com/watch?v=0p-zfjUo12A&list=PLtNX3F-LGSoUM0rL7_EfX6RjtnWiAsf9P&pp=iAQB
- Fundación Corachan (2022) Miopía, hipermetropía y astigmatismo. https://www.corachan.com/es/blog/miopia-hipermetropia-y-astigmatismo_120311

Bibliografía

- Portal Administración Electrónica. DNI Electrónico.
<https://firmaelectronica.gob.es/Home/Ciudadanos/DNI-Electronico.html>
- Salud informa. Tarjeta sanitaria. <https://www.saludinforma.es/portalsi/servicios-prestaciones/derecho-tarjeta/tarjeta-sanitaria-en-aragon>
- Sociedad Española de Diabetes. Imagen parche medidor de glucosa. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgltclfindmkaj/https://www.sediabetes.org/wp-content/uploads/BLOQUE-0_Evidencia-cientifica_V5.pdf
- Federación Española de Diabetes. Diabetes. Nuevas tecnologías.
<https://www.fedesp.es/portal/diabetes/#nuevas-tecnologias>

Los títulos y autoría de imagen están indicados tal como aparecen en sus páginas web. Se indican las imágenes por orden de aparición en el documento, ya que para facilitar la lectura del contenido se ha decidido incorporar los créditos en este apartado.

- Manos sosteniendo la ilustración de vector plano del modelo de ADN. Espiral doble o macromolécula sobre fondo azul: Diseñado por pch.vector en www.freepik.es
- Colección de virus de diseño dibujado a mano. Imagen de Freepik en www.freepik.es
- Tipos de termómetros de diseño plano. Diseñado por freepik en www.freepik.es
- La jeringa, el fármaco médico, el icono médico, Diseñada por studiogstock en www.freepik.es
- DNIespañol: <https://firmaelectronica.gob.es/Home/Ciudadanos/DNI-Electronico.html>
- Imagen de persona con síndrome de Down incorporada al DNI español hecha con Inteligencia Artificial (Chat GPT - DALL E)
- Tarjeta sanitaria: <https://www.saludinforma.es/portalsi/servicios-prestaciones/derecho-tarjeta/tarjeta-sanitaria-en-aragon>
- Arreglo de grupos de comida deliciosa. Imagen de freepik
- Diferentes tipos de composición de legumbres secas crudas en la superficie de la mesa de mármol. Imagen de azerbaijan_stockers en Freepiken www.freepik.es
- Frutas variadas y mixtas. Imagen de lifeforstock en www.freepik.es
- Lay Flat de comida rápida. Imagen de Freepik
- Surtido de alérgenos alimentarios comunes para las personas. Imagen de freepik en www.freepik.es
- Productos lácteos. Imagen de azerbaijan_stockers en Freepik en www.freepik.es
- Semáforo rojo ámbar y verde. Diseñado por juicy_fish en www.freepik.es
- Consejos para mejorar tu postura. Diseñado por freepik en www.freepik.es
- Conjunto realista de condones de iconos aislados sobre fondo transparente con condones morados e ilustración de vector de embalaje de envoltura plateada. Diseñado por macrovector en www.freepik.es
- Set de higiene femenina. Diseñado por macrovector en www.freepik.es
- Productos Esenciales de Higiene Femenina. Diseñado por brgfx en www.freepik.es
- Concepto de productos de higiene femenina. Diseñado por pikisuperstar en www.freepik.es
- Imagen de joven con síndrome de Down haciendo gesto de stop. Imagen hecha con Inteligencia Artificial (Chat GPT - DALL E)
- Imagen de joven con síndrome de Down respirando. Imagen hecha con Inteligencia Artificial (Chat GPT - DALL E)
- Imagen de joven con síndrome de Down pensando. Imagen hecha con Inteligencia Artificial (Chat GPT - DALL E)
- Imagen de joven con síndrome de Down conversando con una mujer. Imagen hecha con Inteligencia Artificial (Chat GPT - DALL E)
- Audífono oído conjunto realista de cuatro imágenes aisladas con oídos humanos con ilustración de aparatos electrónicos colgantes. Diseñado por macrovector en www.freepik.es
- Una plantilla de pegatina con gafas. Diseñado por brgfx en www.freepik.es
- Análisis de sangre para diabetes con diseño plano. Diseñado por freepik en www.freepik.es
- La encuesta ha sido elaborada con apoyo de herramientas de inteligencia artificial, revisada por el equipo de DOWN ESPAÑA.

Mi salud primero: Consejos para una vida sana



www.sindromedown.org

ANDALUCÍA: Down Andalucía · Down Almería · Down El Ejido · Fundación Los Carriles · Down Barbate-Asiquipu · Besana-Asociación Síndrome de Down Campo de Gibraltar · Down Cádiz-Lajeune · Down Chiclana-Asodown · Cedown · Down Jerez Asociación · Fundación Aspanido · Down Córdoba · Down Granada · Down Huelva-Aones · Down Huelva Vida Adulta · Down Jaén · Down Málaga · Down Contigo · Down Ronda y Comarca. **ASIDOSER** · Down Sevilla y Provincia · Down 21 Sevilla · Aspanri-AspanriDown **ARAGÓN:** Down Huesca · Down Zaragoza · Up & Down Zaragoza **ASTURIAS:** Down Principado de Asturias **BALEARES:** Fundación Asnimo · Down Menorca **CANARIAS:** Down Las Palmas · Down Tenerife-Trisómicos 21 **CANTABRIA:** Fundación Síndrome de Down de Cantabria **CASTILLA Y LEÓN:** Down Castilla y León · Down Ávila · Fundabem · Down Burgos · Down León-Amidown · Down Palencia · Down Salamanca · Down Segovia · Down Valladolid · Asociación Síndrome de Down de Zamora **CASTILLA LA MANCHA:** Down Castilla La Mancha · aDown Valdepeñas · Down Ciudad Real-Caminar · Down Cuenca · Down Guadalajara · Down Talavera · Down Toledo **CATALUÑA:** Coordinadora Down Catalunya · Down Sabadell-Andi · Down Girona-Astrid 21 · Down Lleida · Down Tarragona · Fundació Catalana Síndrome de Down · Fundació Projecte Aura · Fundación Talita **CEUTA:** Down Ceuta **EXTREMADURA:** Down Extremadura · Down Badajoz · Down Don Benito-Villanueva de la Serena · Down Mérida · Down Zafra · Down Cáceres · Down Plasencia **GALICIA:** Federación Down Galicia · Fundación Down Compostela · Down Coruña · Down Ferrol-Teima · Down Lugo · Down Ourense · Down Pontevedra-Xuntos · Down Vigo **MADRID:** Danza Down · Fundación Inclusión y Apoyo Aprocor · Fundación Unicap · Inclusión Madrid21 · Fundación Tacumi **MURCIA:** Águilas Down · Asido Cartagena · Assido Murcia · Fundown. Fundación SD de la Región de Murcia · Down Lorca · Down Murcia-Aynor **NAVARRA:** Down Navarra **PAÍS VASCO:** Down Araba-Isabel Orbe · Fundación Síndrome de Down del País Vasco **LA RIOJA:** Down La Rioja-Arsido **COMUNIDAD VALENCIANA:** Down Alicante · Extraordinarios T21 · Down Castellón. Asociación SD de Castellón · Down Castellón. Fundación SD de Castellón · Downval Treballant Junts

Síguenos en:

