

Hábitos saludables en familia

4. Hábitos de higiene que también influyen en la salud

Higiene personal básica

- Tomar una ducha cada 2-3 días con jabón, y hacer una ducha diaria solo con agua.
- Lavar bien zonas íntimas.
- Usar jabón, champú y desodorante.
- Secar bien los pies y usar calcetines limpios.
- Beber agua y protegerse del sol.

Cuidado bucodental

- Cepillarse los dientes después de cada comida.
- El cepillado debe ser en los dientes de arriba y abajo, por dentro, por fuera, lengua y encías.
- Usar colutorio o enjuague bucal. Procurad que no tenga alcohol.
- Usar hilo dental o cepillos interdentales (con ayuda, si es que se necesita).
- Cambiar el cepillo cada tres meses.
- Visitar al dentista una vez al año.

Una buena higiene dental previene infecciones, mejora el bienestar y refuerza la autoestima.

5. Alimentos que son buenos para la salud

Para mejorar atención, memoria y aprendizaje:

- Pescado azul
 - Frutos secos
 - Verduras variadas
 - Fruta fresca
- Cereales integrales
 - Carne no grasa
 - Agua
 - Dieta variada al estilo mediterráneo

Los hábitos saludables empiezan en casa.

Si toda la familia come mejor, se mueve más y mantiene rutinas claras, la salud y la calidad de vida de la persona con síndrome de Down mejorarán desde hoy y en el futuro.

Pequeños cambios, repetidos cada día, hacen una gran diferencia.

Hábitos saludables en familia



www.sindromedown.org

ANDALUCÍA: Down Andalucía · Down Almería · Down El Ejido · Fundación Los Carriles · Down Barbate-Asiguipú · Bezana-Asociación Síndrome de Down Campo de Gibraltar · Down Cádiz-Lesjeune · 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 Ronda y Comarca, Asidoser · Down Sevilla y Provincia · Down 21 Sevilla · Aspantri-AspantriDown **ARAGÓN:** Down Huesca · Down Zaragoza · Up & Down Zaragoza **ASTURIAS:** Down Principado de Asturias **BALEARES:** Fundación Asnimo · Down Menorca **CANARIAS:** Down Las Palmas · Down Tenerife-Trisámicos 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:** Fundación Inclusión y Apoyo Apracar · 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 Junt

Síguenos en:



Hábitos saludables en familia



DIRIGIDO A FAMILIAS DE PERSONAS CON SÍNDROME DE DOWN

Colabora:



Hábitos saludables en familia

Cuidar la alimentación, el movimiento y la rutina familiar, es una forma muy eficaz de prevenir obesidad, diabetes, alteraciones del sueño, dificultades de aprendizaje e incluso retrasar el deterioro cognitivo.

La prevención empieza en casa, con pequeños pasos y constantes.

1. Alimentación saludable (para toda la familia)

■ La clave es que todos comáis parecido

Cuando toda la familia sigue las mismas rutinas, es más fácil mantenerlas.

Prepara menús sencillos con verduras, frutas, legumbres, pescado, carne magra, arroz o pasta integrales y lácteos.

■ ¿Cómo se hace?

- En cada comida, prioriza las verduras, incluye siempre una buena ración de proteína de calidad, y utiliza cereales integrales como principal fuente de hidratos:



- Sirve raciones pequeñas y repite si hace falta.
- Comed sin pantallas y despacio.
- Evita dietas “para una sola persona”.
- Sustituye refrescos y bebidas azucaradas por agua. Los zumos naturales, solo ocasionalmente.
- Ten siempre alimentos saludables a mano: fruta cortada, yogur natural, kéfir, frutos secos sin sal.

■ Hábitos fáciles para el día a día

- Planificad juntos el menú semanal con colores (verde-rojo-amarillo-morado).
- Haced la compra juntos y que la persona con síndrome de Down elija una fruta y una verdura nueva.
- Si queréis “premiar”, que sea con actividades, no con comida.

Hábitos saludables en familia

2. Ejercicio diario en familia

El ejercicio mejora la salud física, el equilibrio, la coordinación, la atención y el estado de ánimo.

Es preventivo frente a la obesidad, la diabetes y el deterioro cognitivo.

Tener momentos en los que el movimiento del cuerpo sea protagonista, es importante, y ayudará a toda la familia.

■ Actividades sencillas que podéis hacer en familia

- Caminar entre 20 y 30 minutos al día.
- Subir escaleras en lugar de usar el ascensor.
- Bailar la música favorita.
- Desplazarse andando para hacer recados cercanos.
- Los fines de semana podéis ir a un parque, hacer una excursión, andar en bici, ir a la piscina...

■ Para que dure en el tiempo

- Convertirlo en rutina.
- No busquéis “hacer deporte”, se busca moverse más.
- Celebrad los logros: crear un calendario para marcar los días activos ayuda mucho.

Cada carita es un logro diario.
¡Recorta las caritas de la solapa, pégalas en el calendario y suma logros semanales!

3. Rutinas saludables

Mantener horarios estables para dormir, levantarse y comer, es muy importante a la hora de establecer hábitos. La regularidad mejora el metabolismo, la conducta y el aprendizaje.

Pequeñas tareas aumentan la motivación y mejoran la continuidad de los hábitos saludables.

■ Intenta crear ambientes tranquilos a la hora de comer

Priorizad momentos de conversación familiar intentando evitar el uso de la televisión o el móvil, comiendo sin prisas.

Hábitos saludables en familia

■ Fomenta la autonomía de cada integrante poco a poco

- Que ayude a poner la mesa.
- Que prepare su botella de agua.
- Que elija parte del menú.
- Que participe en cocinar algo sencillo.

