

Mi hijo con síndrome de Down. Etapa: Segunda infancia - Salud

Entre los siete y doce años debéis continuar con las revisiones médicas y los cuidados de salud que hayáis realizado en la primera infancia, siguiendo las pautas que vuestro pediatra y los diferentes especialistas médicos os indiquen, puesto que, al igual que en los primeros años, una observación atenta y un buen programa de prevención lograrán que vuestro hijo tenga una vida saludable.

Controles de salud

¿Qué controles médicos debe tener nuestro hijo en estos años?

Anualmente

Es recomendable que vuestro pediatra haga una exploración y una valoración general del estado de salud y nutrición del niño, que incluya un análisis de sangre en el que se revisarán varios indicadores, entre ellos pedir que revisen el nivel de hormonas tiroideas. Deberá controlar su crecimiento y su peso de acuerdo con las tablas específicas de crecimiento en niños y niñas con síndrome de Down (incluidas en el Programa Español de Salud para Personas con Síndrome de Down).

Una vez al año también debe acudir a la consulta del dentista para una revisión completa de su salud dental.



Cada dos años

Es recomendable que cada dos años lo llevéis a una revisión oftalmológica y auditiva, así como de masa ósea (para prevenir la aparición de escoliosis, luxaciones en las caderas, osteoporosis u otras enfermedades que se suelen asociar al síndrome de Down).

A los 6 o 7 años

Alrededor de los seis o siete años sería recomendable hacer un diagnóstico de celiaquía, puesto que tiene una incidencia ligeramente más alta entre los niños con síndrome de Down. Consiste en la intolerancia al gluten, una proteína que se encuentra en cereales como el trigo, la cebada, la avena y el centeno. Si se confirmara, el niño requerirá un cambio de alimentación.

Si vuestro hijo es celíaco os recomendamos consultar con la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE), que envía anualmente a sus asociados un listado actualizado de los alimentos a la venta en el mercado español que el niño o adulto celíaco puede comer. Para más información consultad su página web (www.celiacos.org).

A los 11 o 12 años

Entre los diez y los doce años es recomendable que se le haga un ecocardiograma y, con los resultados que ofrezca, que el especialista haga una valoración cardiológica.

¿Qué más podemos hacer para que tenga buena salud?

Además de acudir a los controles médicos necesarios, tened especial cuidado con la alimentación de vuestro hijo, evitando que sea un niño obeso. En caso de que engorde demasiado, además de consultar con vuestro pediatra, os recomendamos que sigáis las siguientes pautas:





- Limitad el tiempo de juego sentado (utilizando la televisión, el ordenador, la videoconsola o realizando otro tipo de actividades sedentarias),
- Haced que aprenda y practique algún deporte.
- Animarle a realizar actividades al aire libre,
- Procurad que vaya andando a todas partes y a que suba las escaleras de casa (siempre que sea posible),
- Reducir el consumo de zumos, chucherías, fritos, alimentos precocinados o grasos,
- Aumentar el consumo diario de frutas y verduras.

En el apartado de alimentación, dentro de este mismo apartado de segunda infancia, encontraréis más desarrollado este asunto.