

que deberán asumir o vigilar sus padres o tutores. Es este un capítulo del programa de salud dirigido a la familia, la cual debe involucrarse de lleno en actividades de prevención y promoción de la salud.

Un aspecto a tener en cuenta al hablar de educación para la salud es el de la higiene, tomándolo desde un punto de vista amplio. No es específico para personas con síndrome de Down sino que sirve para todos, pero en nuestro caso es importante insistir para lograr unas pautas de actuación y comportamiento que les van a ser muy importantes no sólo a la hora de la prevención de enfermedades sino también para su relaciones sociales y su integración plena en la sociedad. Podemos hablar de:

- **Higiene corporal:** hay que acostumbrar a los hijos a la más estricta higiene, pues ello beneficia su propia imagen. Si se les enseña desde el primer momento (baño, ducha), será una tarea que luego nos llevará poco tiempo, pues ellos mismos adquieren pronto esa responsabilidad, y no se puede decir que no sean pulcros. Les enseñaremos la limpieza general de piel y uñas, de vulva o prepucio, el manejo de los olores corporales, mocos, legañas, incontinencia o pérdidas de orina, etc. Ligado a esto va la limpieza de las ropas y el vestir adecuadamente. Son tan presumidos y presumidas como el resto de chavales, y les gusta también la elegancia.
- **Higiene bucodental:** el hecho de ser menos propensos a las caries no debe ser motivo de dejadez en este aspecto, pues también hay problemas de halitosis, aftas y otros. Se debe educar a nuestros hijos en el cepillado de dientes desde que estos aparecen, y que no se lo planteen como otra obligación sino como un juego más. Lo ideal es el cepillado tras cada comida (nunca menos de una vez al día), pero es obvio que los hijos aprenden lo que ven hacer a sus padres. Además del cepillado habrá que llevarlos a las revisiones que les marquen desde el sistema público de salud o por parte del pro-

fesional que elijamos, y habrá que adiestrarles en el manejo de la seda dental o cuidados de las correcciones ortodóncicas si fuera preciso, y seguir las indicaciones que den los especialistas.

- **Higiene física:** la actividad física es fundamental para activar gran parte de las funciones de nuestro organismo, circulación, respiración... Sabemos que junto a una alimentación sana son los dos factores que pueden evitar la obesidad. Pero no es sólo eso, pues también ayuda a vencer el estreñimiento, favorece la oxigenación, previene enfermedades cardiovasculares ligadas al sedentarismo, etc. No hay dudas en la necesidad y beneficios del ejercicio físico regular, bien sean paseos, senderismo, bicicleta, footing, natación, tenis, golf... o incluso deportes de equipo como fútbol o baloncesto. Se pueden plantear igualmente desde el punto de vista de la competición. Las carreras es preferible elegir las de fondo o semifondo a las de velocidad pura. Es preciso un informe médico previo de aptitud el cual tendrá en cuenta ya las patologías previas. Dentro de éstas tendremos siempre presente la inestabilidad atlanto-axoidea. Descartada ésta, no debe haber problemas tampoco en artes marciales, defensa personal o equitación, y son especialmente aconsejables las actividades de montaña o al aire libre, incluido el esquí. No olvidemos nunca las protecciones individuales propias de cada actividad.
- **Higiene postural:** el objetivo básico es evitar todo tipo de desviaciones de la columna. En el síndrome de Down, las articulaciones son más laxas y las vértebras pueden perder su alineación, por lo que habrá que insistir constantemente para corregir vicios a la hora de sentarse delante de la mesa de trabajo o de ver televisión en un sofá. La elección del colchón es también fundamental para evitar lesiones crónicas de espalda, al igual que el control del peso en las mochilas escolares. Otra elección que debe responder a criterios de salud y no

comerciales o de imagen, es la del calzado. Cuando sea preciso pediremos la colaboración de un ortopeda u otro especialista en la materia, ya que con frecuencia precisarán plantillas o cuñas para corregir distintos problemas.

- **Higiene dietética:** ya se ha incidido en diversos puntos del programa, pero hacemos ahora una recopilación. Para evitar la obesidad debemos controlar su dieta tanto en el aspecto de cantidad como de calidad. Hay que evitar la llamada comida basura, la comida rápida y los platos precocinados, los refrescos azucarados y las calorías gratuitas como chucherías o pastelillos industriales. Esto ayuda no sólo a prevenir la obesidad, sino también enfermedades endocrinas, alergias, etc. No nos olvidemos de la fibra para prevenir el estreñimiento. Está presente en la mayoría de frutas, verduras, legumbres, hortalizas, pan y patata, todo ello acompañado de la suficiente ingesta de agua. En caso de estreñimiento habrá que evitar los alimentos que lo favorecen como arroz, membrillo, zanahoria, manzana, plátano, y el abuso de leche y derivados. Las personas celíacas tienen prohibido tomar los cereales trigo, cebada, avena y centeno, así como sus derivados, sémolas, pan, harinas, galletas, pasteles, etc. Debemos recordarlo cuando confiemos nuestros hijos a otras personas (fiestas, asociaciones, etc.).
- **Higiene mental:** muchos son los puntos a abordar aquí, dosificar las horas de ver televisión, videojuegos o juegos en solitario, fomentar hábitos de juego y actividades de ocio y tiempo libre en familia o asociaciones, propiciar grupos de amigos para divertirse y otros. Hay que abordar de forma multidisciplinar la adolescencia, la sexualidad, la anticoncepción, el trabajo, la vida independiente, sin olvidarnos de la prevención de toxicomanías (alcohol, tabaco, drogas). Todo ello proporciona un efecto beneficioso en su salud, ayuda a la detección precoz de síntomas depresivos o autistas, o a evitar el

descontrol emocional o el exceso de fantasías, e incluso a retrasar la demencia tipo Alzheimer.

B) Prevención de accidentes en la infancia:

Nuestros hijos crecen rodeados por potenciales peligros para la salud a los que no damos la importancia que merecen puesto que estamos totalmente familiarizados con ellos, y a veces no pensamos en las consecuencias fatales que puede provocar una herramienta de trabajo, de cocina, o una situación por la que pasamos a diario. En resumen:

- Mantendremos siempre en sus envases originales tanto los medicamentos como los líquidos de beber y los productos de limpieza. El niño debe reconocer cual es cada uno y no debemos cambiarlos bajo ningún concepto pues puede conducir a errores fatales. Además cada cual estará en su sitio, lo que es de beber en un lado y los medicamentos, limpiadores y otros potenciales tóxicos alejados de su alcance o protegidos y nunca mezclados entre ellos.
- El niño tiene tendencia a llevarse a la boca todo objeto que llama su atención, y eso exige especial precaución a la hora de trabajar con objetos pequeños no sólo por su toxicidad, sino por el riesgo de atragantamiento. Es el caso de juguetes de piezas, pinturas y también pilas de botón o cerillas.
- El riesgo de atragantamiento está presente también a la hora de las comidas o de tomar biberón los más pequeños. Vigilaremos cuando empiecen a hacerlo de forma independiente.
- Infinidad de objetos de uso diario mal utilizados pueden provocar graves consecuencias. Unas tijeras o un cuchillo pueden provocar lesiones a uno mismo o a otra persona, los alfileres pueden ser ingeridos o clavados, etc. Con las cerillas y mecheros está el riesgo añadido de provocar un incendio o sufrir quemaduras.
- Los electrodomésticos y la electricidad son amenazas permanentes. Hay que tener los enchufes

protegidos para evitar que introduzcan los dedos y enseñarles el correcto funcionamiento de cada aparato así como los riesgos que comportan. Las planchas, hornos, vitrocerámicas y estufas queman, pero está el peligro aun mayor de electrocución, que puede darse con una sola bombilla. Especial atención hay que prestar a la combinación de electricidad y agua que se da en el baño.

- En la cocina, controlar las proximidades del fuego, y sobre todo sartenes (el mango siempre hacia dentro) y cacerolas por la gravedad de las quemaduras que provoca el aceite o el agua hirviendo. Mucha atención si hay a su alcance alguna llave de paso del gas.
- Uno de los principales motivos de muerte en la infancia es el ahogamiento. Éste se puede producir con muy poca agua. Vigilemos siempre su hora de baño y no les dejemos solos. Esto es aplicable a bañeras, piscinas, ríos y playas.
- Los traumatismos en espacios cerrados son debi-

dos muchas veces a resbalones por el suelo mojado, caídas por las escaleras o al instinto de trepar en busca de lo que está alto. Especial gravedad tiene la precipitación al vacío, por lo que nunca dejaremos a un niño solo en un balcón o asomado a una ventana.

- Debemos anticiparnos a los riesgos que conlleva cada juego. Los columpios pueden golpearles, puede haber caídas, etc. Es recomendable el uso de casco, rodilleras o coderas al jugar con patines o bicicletas.
- La educación vial es imprescindible para que aprendan a bajar del autobús o a cruzar la calle, y en viajes o desplazamientos además de llevar el cinturón de seguridad o las sillas homologadas en los coches, adoptaremos otras medidas de seguridad como las ventanillas cerradas o el bloqueo de puertas.
- En las actividades al aire libre nunca se debe olvidar la protección frente al sol, mediante gorras, gafas, ropa, cremas y líquidos suficientes.

