



DIRIGIDO A JÓVENES Y ADULTOS



CONSEJOS BÁSICOS

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)

CONSEJOS BÁSICOS

Cuido mi salud

y también puedo ayudar a los demás

Índice

	página
1. Cómo pedir atención sanitaria	4
2. Mi botiquín	6
3. El uso de medicamentos	7
4. La fiebre y el dolor	8
5. Otros síntomas: vómitos, diarrea, tos, mocos, estornudos	9
6. Las infecciones	10
7. Para más información	11

Introducción

Dirigido a jóvenes y adultos con síndrome de Down.

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

1 - Cómo pedir atención sanitaria

Si necesito atención sanitaria, acudiré a mi Centro de Salud.

Nombre del Centro:

Dirección:

Teléfono de cita previa:

Mi hospital es:

Antes de ir al Centro de Salud debo pedir cita por teléfono, y decir si quiero consulta con el médico o con la enfermera.

Nombre de mi médico:

Nombre de la enfermera:

¿Cuándo debo pedir atención sanitaria?

Cuando me sienta enfermo, tenga dolores, o me haya hecho una herida. Debo comunicar estos síntomas a mis padres o tutores.

Si estoy viviendo en un piso independiente, debo comunicárselo a mis compañeros de piso y al coordinador de las viviendas.

Si me encuentro tan mal que no puedo ir al Centro, pediré que vengan a casa.

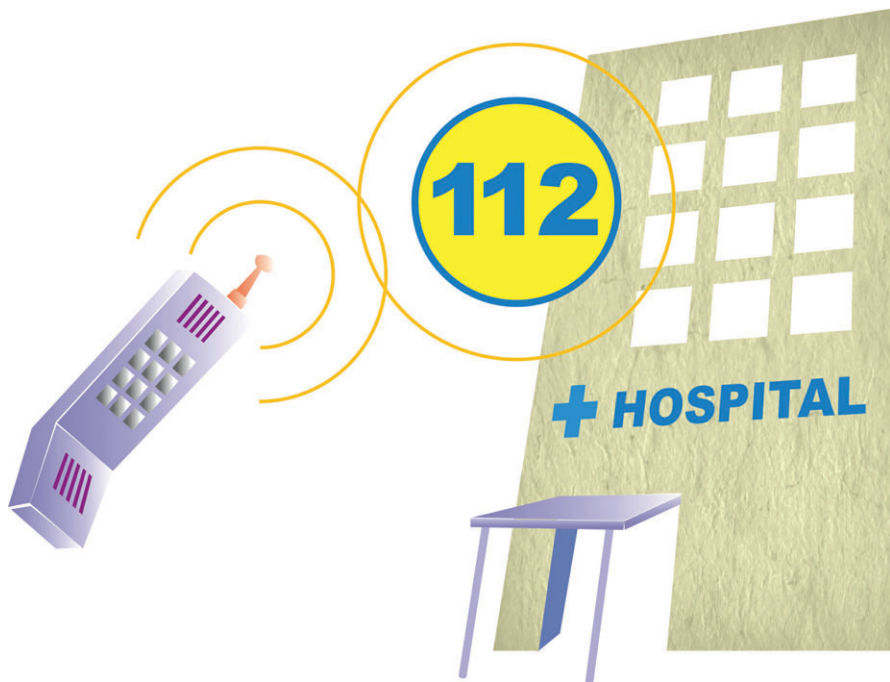
Llamaré al Centro de Salud o a Urgencias, y les explicaré lo que me sucede.

Teléfonos de urgencias:

Es mejor acudir acompañado al Centro de Salud.
Me puede acompañar algún familiar,
algún colaborador de la vivienda o
algún trabajador de la asociación.

En mi documentación tengo mi tarjeta sanitaria.
En ella viene la información del Centro de Salud,
y también el nombre de mi médico.

El teléfono de emergencias es el **112**.
Lo puedo utilizar también en otros casos urgentes
como accidentes o incendios.



2 - Mi botiquín

En casa tenemos un botiquín para atender nosotros solos los pequeños problemas de salud.

En el botiquín hay muchas cosas:

- Agua oxigenada o suero fisiológico para lavar las heridas.
- Mercromina, Yodo (Povidona o Betadine) o algo parecido para desinfectar las heridas.
- Tiritas, gasas y esparadrapo para cubrir las heridas.
- Termómetro, para medir la fiebre (la temperatura normal es de 36 grados y medio).
- Calmantes para los dolores y bajar la fiebre: Paracetamol o Ibuprofeno.

Para las quemaduras es bueno tener crema o gasas especiales para quemaduras. Estas gasas se compran en la farmacia.

También es bueno tener un lápiz de amoníaco, que es una especie de barrita con una sustancia en la punta y que sirve para calmar las picaduras de insectos.

Podemos tener otras cosas o algún medicamento si conocemos para qué sirven y cómo usarlos.



3 - El uso de los medicamentos

Sólo debemos tomar los medicamentos que nos recete el médico.
Él nos dirá la **dosis** que necesita cada uno
y cuando tenemos que tomarlo.
Una **dosis** es la cantidad exacta que se necesita de cada medicamento.

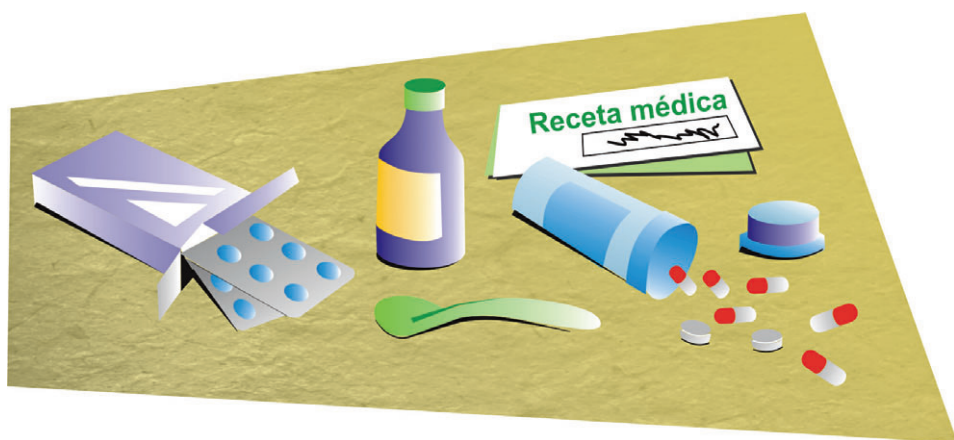
No nos debemos **automedicar**.

Automedicar significa tomar medicinas por nuestra propia cuenta,
sin que las recete el médico.
Tampoco tomaremos medicamentos que a otras personas les van bien.
Cada persona es diferente.

Si ya conocemos algún medicamento
que nos vaya bien para algo en concreto,
sí que podemos tomarlo.

Por ejemplo, podemos tomar una pastilla
de Paracetamol o de Ibuprofeno
si nos duele la cabeza o tenemos fiebre.

El nombre y la dosis del medicamento vienen en la caja.
Nos aseguraremos bien antes de tomarlo para no equivocarnos.



4 - La fiebre y el dolor

La fiebre es el aumento de la temperatura del cuerpo. Lo normal es una temperatura de alrededor de 36,5 grados. La fiebre y el dolor indican que algo funciona mal en nuestro organismo.

Cuando es igual que otras veces y no hay más síntomas los podremos tratar nosotros mismos con los medicamentos que ya conocemos.

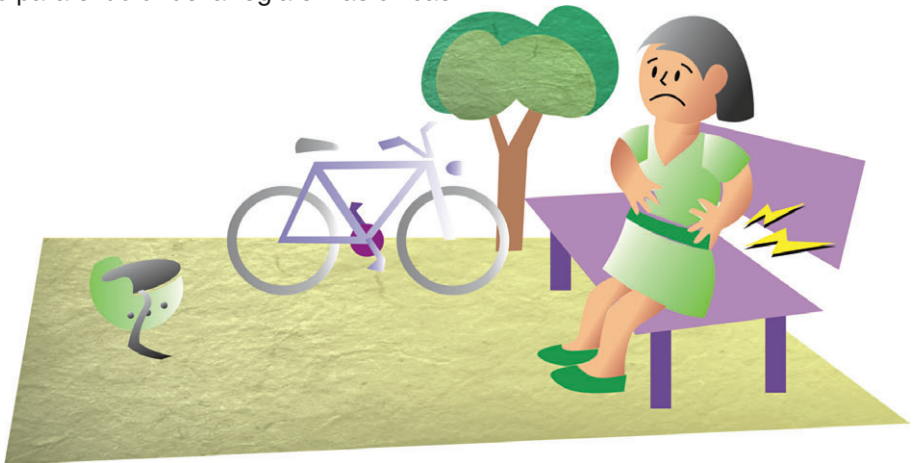
La medicación es la misma para el dolor y para la fiebre. Salvo que el médico haya dicho otra cosa, tomaremos:

- Paracetamol: en general es suficiente la dosis de 500.
- Ibuprofeno: en general es suficiente la dosis de 400.

Tanto el Paracetamol como el Ibuprofeno se pueden tomar 3 veces al día.

Si tenemos que tomar más cantidad, o los necesitamos durante varios días, es necesario consultar al médico.

Estos medicamentos los podemos tomar cuando nos hemos dado un golpe, al empezar un dolor de muelas, cuando tenemos un catarro, en un dolor de cabeza que ya hemos tenido otras veces, o para el dolor de la regla en las chicas.



Si además de tener fiebre tenemos dolor de vientre, de pecho, de oídos, o en otro sitio, nos tiene que ver el médico, puede haber una infección. También si tenemos vómitos, diarrea o tos intensa, nos tiene que ver el médico para diagnosticar y recetar lo necesario. Diagnosticar es que el médico estudie qué nos pasa.

5 - Otros síntomas

Vómito y diarrea

Muchas veces son por frío o por algo que nos ha sentado mal. Entonces se soluciona no comiendo durante dos horas para que descansa el estómago. Si continúan o hay fiebre, hay que ir al médico.

Tos

Si viene con fiebre o dolor de pecho o de garganta, debe verlo el médico. Si es sólo a ratos, puede ser por un catarro o por frío. En estos casos irá bien la leche caliente con miel o algún jarabe para la tos que nos hayan recetado otras veces.

Resfriado

Suele venir con estornudos y muchos mocos por la nariz. Lo trataremos con leche caliente y miel, o algún medicamento contra el catarro que nos hayan dado en la farmacia, o también con Paracetamol.



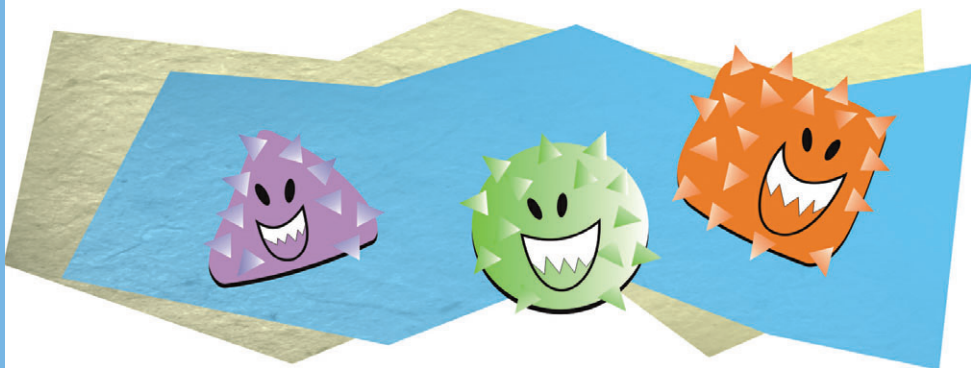
6 - Las infecciones

Las provocan **bacterias, hongos o virus** que atacan a nuestro cuerpo. Son pequeños seres vivos que pueden provocar enfermedades. Son tan pequeños que para verlos se necesita un microscopio. Por eso se llaman microorganismos.

Aparece fiebre y dolor en la zona afectada, y también otros síntomas propios de la zona donde se produce la infección: tos, vómitos, pus, escozor al orinar, etc.

El tratamiento suele ser con **antibióticos**, y lo pondrá siempre el médico. Los antibióticos son medicamentos contra las infecciones, y no sirven para la gripe.

Nunca debemos tomar antibióticos por nuestra cuenta, ni aunque otras veces nos hubieran ido bien. Puede ser que esta vez sea diferente a la anterior, y ya no serviría.



Sobre tu salud

Más información sobre hábitos de alimentación y recetas saludables en Chef Down:
www.chefdown.es

Más información sobre celiaquía en FACE:
Federación de Asociaciones de Celíacos de España
www.celiacos.org

Más información sobre diabetes en FEDE:
Federación de Diabéticos Españoles
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

- 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

CONSEJOS BÁSICOS

Cuido mi salud

y también puedo ayudar a los demás



www.sindromedown.net
www.chefdown.es
www.centrodocumentaciondown.com

ANDALUCÍA: DOWN ANDALUCÍA · DOWN ALMERÍA-ASALSIDO · ASODOWN · ASPANRI-DOWN · DOWN BARBATE-ASIQUIPU · 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 FUNDACION · 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 · dDOWN 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-AyNOR · 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:

