



Recomendaciones de salud para personas adultas con síndrome de Down

Este documento recoge las necesidades y seguimiento de la salud que necesitan las personas con síndrome de Down desde los 18 años. La base del mismo es el Programa Español de Salud para las personas con síndrome de Down (Down España).

Una atención adecuada a las necesidades de la salud es fundamental para que se pueda vivir de una forma más plena. Durante esta etapa la atención a la salud es igual de importante que en la infancia, previniendo y tratando de manera precoz enfermedades.

+ Las entidades Down, apoyo y prevención

- Promueven estilos de vida activos (ocio, relaciones, actividad cognitiva...) y hábitos saludables (alimentación, actividad física, higiene y autocuidado...)
- Prestan atención a la pérdida de habilidades personales, verbales y comunicativas asociadas al envejecimiento precoz aplicando el protocolo ASE (Evaluación y Seguimiento del Envejecimiento) desde los 20 años
- Se coordinan con los profesionales de la salud, pudiendo facilitar los informes necesarios

+ Las recomendaciones para las familias

- Realizar los controles de salud recomendados
- Promover estilos de vida activos y hábitos saludables a lo largo de la vida

+ La atención en el Servicio Galego de Saúde

🕒 A abordar al menos una vez en la vida

- Radiografía de columna cervical para eventual inestabilidad atlantoaxoidea
- Descartar la enfermedad celíaca
- Vacunación de la hepatitis B en tres dosis

🕒 Las revisiones a realizar cada año

- Valoración del estado general y repaso de los procesos crónicos y patologías previas
- Analítica de sangre, atendiendo al hemograma, bioquímica general y control tiroideo
- Toma de tensión arterial y auscultación cardiopulmonar
- Seguimiento de la patología osteo-articular y la prevención de la osteoporosis
- Revisión oftalmológica y auditiva. Mantener en buen estado funcional gafas y audífonos
- Control odontológico. Descartar posibles problemas en la masticación
- Atención a la aparición de ronquidos y otros síntomas que orienten hacia la patología del sueño (SAOS)
- Vacunación antigripal cada otoño

La revisión a realizar cada 5 años

Vacunación de recuerdo antineumocócica

Las revisiones a realizar cada 10 años

Ecocardiograma para prevenir patología cardíaca, sobre todo de la válvula mitral

Vacunación de recuerdo del tétanos

Qué es importante a partir de los 40 años?

Además de los puntos anteriores, al llegar los 40 años debemos prestar especial atención a los procesos asociados al envejecimiento.

Se recomienda tener en cuenta la valoración realizada desde las entidades Down con la aplicación del protocolo ASE, para la detección o diagnóstico diferencial.

Valorar síntomas propios de persona mayor (incontinencia, estreñimiento, inestabilidad...)

Realizar ecocardiograma cada 5 años para prevenir patología cardíaca, sobre todo de la válvula mitral

La mujer, realizar cada año la revisión ginecológica y las mamografías. Atención a los signos de la menopausia y la osteoporosis

El hombre, revisión urológica anual, con especial atención a la próstata y al colon

RECOMENDACIONES: PERIODICIDAD DE ATENCIÓN, REVISIÓN Y VACUNACIÓN EN ADULT@S CON SÍNDROME DE DOWN

Actuaciones	Periodicidad en años									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<u>Desde los 18 años</u>										
Medicina de familia:										
· Valoración general	●									
· Analítica de sangre	●									
Oftalmología	●									
Otorrinolaringología	●									
Odontología	●									
Ginecología		●								
Endocrinología		●								
Traumatología		●								
Neurología					●					
Cardiología										●
<u>Añadir desde los 40 años</u>										
Urología	●									
Ginecología	●									
Neurología			●							
Cardiología					●					
<u>Vacunaciones</u>										
Antigripal	●									
Antineumocócica					●					
Tétanos										●

Otras actuaciones

Consultas y pruebas pertinentes según el historial y consideración médica

FEDERACIÓN DOWN GALICIA

981 58 11 67

downgalicia.org

downgalicia@downgalicia.org



ENTIDADES DE LA FEDERACIÓN

Down Vigo

986 20 16 56

downvigo.org

Down Pontevedra "Xuntos"

986 86 55 38

downxuntos.org

Down Ourense

988 37 03 13

downourense.org

Down Lugo

982 24 09 21

downlugo.org

Down Compostela

981 56 34 34

downcompostela.org

Down Coruña

981 26 33 88

downcoruna.org

"Teima" Down Ferrol

981 32 22 30

teimadownferrol.org

Subvencionado por

