



**Recomendacións de saúde
para persoas adultas
coa síndrome de Down**

Este documento recolle as necesidades e seguemento da saúde que precisan as persoas coa síndrome de Down desde os 18 anos. A base do mesmo é o Programa Español de Saúde para as persoas coa síndrome de Down (Down España).

Unha atención adecuada ás necesidades da saúde é fundamental para que se poida vivir dun xeito máis pleno. Nesta etapa a atención á saúde é igual de importante que na infancia, previndo e tratando de xeito precoz enfermidades.

As entidades Down, apoio e prevención

- Promoven estilos de vida activos (ocio, relacións, actividade cognitiva...) e hábitos saudables (alimentación, actividade física, hixiene e autocoidado...)
- Prestan atención á perda de habilidades persoais, verbais e comunicativas asociadas ao envellecemento precoz aplicando o protocolo ASE (Avaliación e Seguemento do Envellecemento) desde os 20 anos
- Coordínanse cos profesionais da saúde, podendo facilitar os informes necesarios

As recomendacións para as familias

- Facer os controis de saúde recomendados
- Promover estilos de vida activos e hábitos saudables ao longo da vida

A atención no Servizo Galego de Saúde

A abordar a lo menos unha vez na vida

Radiografía de columna cervical para eventual inestabilidade atlantoaxoidea

Descartar a enfermidade celíaca

Vacinación da hepatite B en tres doses

As revisións a realizar cada ano

Valoración do estado xeral e repaso dos procesos crónicos e patoloxías previas

Analítica de sangue, atendendo ao hemograma, bioquímica xeral e control tiroideo

Toma de tensión arterial e auscultación cardiopulmonar

Seguimento da patoloxía osteo-articular e a prevención da osteoporose

Revisión oftalmolóxica e auditiva. Manter en bo estado funcional as gafas e audífonos

Control odontolóxico. Descartar posibles problemas na mastigación

Atención á aparición de ronquidos e outros síntomas que orienten cara a patoloxía do sono (SAOS)

Vacinación antigripal cada outono

🕒 A revisión a realizar cada 5 anos

- Vacinación de recordo antineumocócica

🕒 As revisións a realizar cada 10 anos

- Ecocardiograma para previr patoloxía cardíaca, sobre todo da válvula mitral

- Vacinación de recordo do tétanos

🕒 Que é importante a partir dos 40 anos?

Ademais dos puntos anteriores, chegados os 40 anos debemos prestar especial atención aos procesos asociados ao envellecemento.

Recoméndase ter en conta a valoración realizada desde as entidades Down coa aplicación do protocolo ASE, para a detección ou diagnóstico diferencial.

- Valorar síntomas propios da persoa maior (incontinencia, estrinximento, inestabilidade...)

- Realizar ecocardiograma cada 5 anos para previr patoloxía cardíaca, sobre todo da válvula mitral

- A muller, realizar cada ano a revisión xinecolóxica e as mamografías. Atención aos signos da menopausia e a osteoporose

- O home, revisión urolóxica anual, con especial atención á próstata e ao colon

RECOMENDACIÓN: PERIODICIDADE DE ATENCIÓN, REVISIÓN E VACINACIÓN EN ADULT@S COA SÍNDROME DE DOWN

| Actuacións | Periodicidade en anos | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <u>Desde os 18 anos</u> | | | | | | | | | | |
| Medicina de familia: | | | | | | | | | | |
| · Valoración xeral | ● | | | | | | | | | |
| · Analítica de sangue | ● | | | | | | | | | |
| Oftalmoloxía | ● | | | | | | | | | |
| Otorrinolaringoloxía | ● | | | | | | | | | |
| Odontoloxía | ● | | | | | | | | | |
| Xinecoloxía | | ● | | | | | | | | |
| Endocrinoloxía | | ● | | | | | | | | |
| Traumatoloxía | | ● | | | | | | | | |
| Neuroloxía | | | | | ● | | | | | |
| Cardioloxía | | | | | | | | | | ● |
| <u>Engadir desde os 40 anos</u> | | | | | | | | | | |
| Uroloxía | ● | | | | | | | | | |
| Xinecoloxía | ● | | | | | | | | | |
| Neuroloxía | | | ● | | | | | | | |
| Cardioloxía | | | | | ● | | | | | |
| <u>Vacinacións</u> | | | | | | | | | | |
| Antigripal | ● | | | | | | | | | |
| Antineumocócica | | | | | ● | | | | | |
| Tétanos | | | | | | | | | | ● |

Outras actuacións

Consultas e probas pertinentes segundo o historial e consideración médica

FEDERACIÓN DOWN GALICIA

981 58 11 67

downgalicia.org

downgalicia@downgalicia.org



ENTIDADES DA 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



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE POLÍTICA
SOCIAL