

Chámome Carla,
teño a síndrome de Down
e son unha persoa coma ti



DOWN
Galicia



Que é a síndrome de Down?

A síndrome de Down é unha alteración xenética que se produce pola presenza dun cromosoma extra ou dunha parte del. As células do corpo humano teñen 46 cromosomas distribuídos en 23 pares. As persoas coa síndrome de Down teñen tres cromosomas no par 21, en vez dos dous que existen habitualmente. Por iso, esta síndrome tamén é coñecida como trisomía 21.

Existen diferentes graos?

Non existen graos da síndrome de Down. Aínda que o efecto que esta alteración produce en cada persoa é moi variable, as persoas coa síndrome mostran algunhas características comúns pero cada unha delas é singular, cunha aparencia, personalidade e habilidades únicas. A súa discapacidade é só unha característica máis.

Pódese curar?

A síndrome de Down non é unha enfermidade, polo que non se pode curar nin precisa tratamento médico. A saúde das persoas coa síndrome de Down pode ser igual que a de calquera outra persoa. Con todo, tamén hai xente coa síndrome de Down que ten patoloxías asociadas á alteración xenética: cardiopatías conxénitas, hipertensión pulmonar, problemas auditivos ou visuais...

Cal é a causa?

Non se sabe o por que da alteración cromosómica, polo que a síndrome de Down non se pode previr.

Cal é a incidencia na poboación?

A síndrome de Down prodúcese en todas as etnias e grupos socioeconómicos, cunha incidencia dun nacemento por cada 600-700 concepcións. Ao redor do 30-40% das persoas con discapacidade intelectual teñen a síndrome de Down.

Cal é a esperanza de vida das persoas coa síndrome de Down?

As persoas coa síndrome de Down envellecen de forma acelerada, presentando trazos típicos da poboación envellecida a partires dos 40-45 anos. Con todo, a súa esperanza de vida foi aumentando nas últimas décadas, situándose ao redor dos 60 anos. Isto vén derivado do estudo da realidade e necesidades do colectivo, mellorando moito a súa calidade de vida.

Poden desenvolver a súa vida as persoas coa síndrome de Down?

Si, as persoas coa síndrome de Down poden estudar, chegar a ser autónomas e incluso vivir de xeito independente co sustento do seu traballo. Para iso precisan do apoio da súa contorna desde a infancia, contando con sesións de atención temperá, unha educación o máis inclusiva posible, así coma un desenvolvemento na vida adulta que fomente a súa autonomía e inclusión sociolaboral.

Como trato a unha persoa coa síndrome de Down?

Como a calquera outra persoa, de acordo coa súa idade. Só hai que ter en conta que, ás veces, necesitan máis de tempo para comprender o que lles estamos a dicir ou que llo expliquemos doutro xeito.

“Moito do que pensan de nós son mitos”



“Din que apenas falamos, pero podemos falar... e moito! Só precisamos algo máis de tempo”



“Iso de que non podemos estudar non é certo, con apoio na escola podemos facer a ESO, unha FP...”



“Por suposto traballamos en empresas e na administración, pero precisamos oportunidades e algúns apoios”



“Iso de que me toquen e dean apertas non me gusta. Son adulta, non unha nena. Hai que ver que tod@s somos diferentes”



“Non padezo ningunha enfermidade nin preciso nada para curarme, só teño síndrome de Down”



“Non me gusta que me ignoren nunha conversa ou nunha actividade, son unha persoa máis, conta comigo!”



A importancia das palabras

Os avances sociais que acadou o colectivo nas últimas décadas non sempre estiveron acompañados dun cambio na linguaxe que axudase a eliminar prexuízos e barreiras.

Solucionar esta situación está na man de cada un e cada unha de nós!

Si, por favor	Non, grazas
Persoa coa síndrome de Down	Mongol/a
Persoa con trisomía 21	Mongólico/a
Persoa con discapacidade intelectual	Deficiente Subnormal
Persoa con diversidade funcional	Retrasado/a mental Diminuído/a Anormal
Persoa con discapacidade	Discapacitado/a Minusválido/a Inválido/a Impedido/a Incapacitado/a Inútil
Persoas que ‘teñen’, ‘presentan’, ‘manifestan’, a síndrome de Down	Persoas que ‘sofren’ ‘padecen’, ‘están afectadas’, ‘son vítimas’, da síndrome de Down
Persoa sen discapacidade	Persoa normal
Inclusión	Normalización
Participación	

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