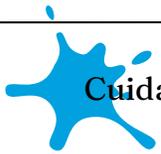


2023

Caracterización del estado nutricional de la población con Síndrome de Down de la Fundación Andecol de Medellín-Ant del año 2022



# Autocuidado un acto de independencia



## Cuidado psicológico

La psicología permitirá mejorar habilidades de comunicación verbal y de lenguaje corporal, al permitir desarrollar y trabajar desde sus necesidades e iniciativas.



## Respeto del lenguaje inclusivo

Basta de referirse a los demás desde adjetivos limitantes e irrespetuosos. Ningún diagnóstico define a la persona, siempre llama a las personas con su nombre. Las palabras IMPORTAN.



## Cuidado nutricional

La alimentación saludable es un factor protector para la prevención de enfermedades cardiovasculares y cerebrales, permitiendo aumentar la calidad de vida.

### ¿SABÍAS QUE...?

El 60% de los alimentos que se llevan en el refrigerio en la Fundación Andecol son productos de paquete y bebidas azucaradas, muy bajos en nutrientes y altos en azúcar, sodio, aditivos y grasas de baja calidad. Estos afectan la salud, aumentan el riesgo de malnutrición, exceso de peso e interrumpe la sana alimentación.

## ASUNTOS DE VIDA: DEL PASADO AL FUTURO

Por Daniel Riascos Rentería

En los años 1900 la expectativa de vida de las personas con síndrome de Down estaba entre los 9 a 11 años, sin embargo, para el día de hoy se puede encontrar personas activas mayores de 50 años.

Debido a los avances de salud y la mejora de las condiciones de vida, como lo son el desarrollo de programas de inmunización, abordaje de infecciones, apoyo de profesionales de nutrición, fisioterapia y sicología, además de abordar un panorama desde la inclusión y respeto a la diversidad.

# EL TALLER PRODUCTIVO DE LA FUNDACIÓN ANDECOL, UNA OPCIÓN DE VIDA PARA LA POBLACIÓN CON SÍNDROME DE DOWN Y DISCAPACIDAD INTELECTUAL EN ETAPA PRODUCTIVA

Por Viviana María Villamil

En las últimas décadas en Colombia, se han desarrollado políticas y estrategias para promover la inclusión laboral de las personas con discapacidad, las cuales pretenden dar reconocimiento a la población y garantizar sus derechos como ciudadanos, así mismo, apostar a nuevas estructuras y nuevos modelos culturales, rompiendo barreras y estigmas sociales y, sensibilizando a los empresarios, funcionarios y sociedad civil sobre las ventajas de incluir laboralmente personas con discapacidad en sus compañías, no sólo a nivel tributario, sino como el aporte que cada uno realiza para la construcción de una sociedad incluyente.

Según MinTrabajo, de acuerdo con el Censo del 2005 y con las proyecciones poblacionales de 2015, de los 3.000.000 de personas con discapacidad que tiene Colombia, el 52,3% está en edad de trabajar (cerca de 1,6 millones de personas), pero solamente el 15,5%, (480.000 personas con discapacidad) tiene trabajo y, solo el 2,5% ganan un salario mínimo legal o más. Esto significa una tasa de desocupación del 84,5%. Teniendo en cuenta estos datos, las personas con discapacidad están esperando una oportunidad para demostrar sus capacidades y destrezas, mejorar su calidad de vida y aportar al mundo productivo. El desarrollo laboral les facilitará la consecución de este objetivo.



Para dar respuesta a esta realidad que permea directamente a la población con Síndrome de Down y Discapacidad Intelectual, en el año 2022, la Fundación Andecol crea la estrategia del Taller Productivo, como una propuesta de entrenamiento en un entorno natural, donde se potencien competencias en el área de la sublimación, estampación y creatividad, además de habilidades blandas necesarias para la participación activa en equipos de trabajo, todo esto encaminado a fortalecer las habilidades ocupacionales de la población.



La Fundación tiene la visión de que, a través del taller productivo nazcan oportunidades de emprendimiento, generación de ingresos que garanticen la sostenibilidad operativa y permanencia del mismo a través de los años y que, además, el resultado sean adultos con discapacidad cualificados para participar de entornos productivos de la ciudad. Para lograrlo, se pretende hacer alianzas estratégicas con entidades y personas naturales, las cuales adquieran los productos ofrecidos y aporten de manera directa al auto sostenimiento de la propuesta.

Actualmente se tiene a 25 adultos con Síndrome de Down y Discapacidad Intelectual en formación, pero se espera que el número de personas beneficiadas sean muchos más.

El objetivo que se tiene en el Taller Productivo tenga la participación activa en los procesos creativos y operativos de los beneficiarios de la Fundación Andecol (jóvenes y adultos en edad productiva con Síndrome de Down y Discapacidad Intelectual), dirigido por el líder del taller en los procesos administrativos y que además garantice la cualificación permanente de sus habilidades.

*Actualmente se tiene a 25 adultos con Síndrome de Down y Discapacidad Intelectual en formación, pero esperamos que el número de personas beneficiadas sean muchos más.*

*Para más información sobre el Taller Productivo y nuestros programas, contáctate con nosotros, visita la página web y redes sociales.*

<https://andecol.org/>



*Teléfono: +57 (4) 604 4486550  
Informacion@andecol.org  
Whatsapp: +57 (4) 310 6600756  
Dirección: carrera 69 # 30 a- 50  
Medellín – Colombia*

# ¿POR QUÉ CELEBRAR EL DÍA MUNDIAL DEL SÍNDROME DE DOWN?

La Asamblea General en el 2011 designó el 21 de marzo Día Mundial del Síndrome de DOWN, con el objetivo de celebrar la promoción del bienestar y la diversidad de la población con síndrome de Down.

Con esta iniciativa la Organización de las Naciones Unidas alza la voz para generar mayor conciencia pública, exaltar la dignidad inherente en cada ser humano, además de reconocer el valor, la autonomía, la independencia de cada persona con síndrome de down en la sociedad.

Todas y todos tienen derecho a tener una calidad de vida rodeada de amistad, amor, comprensión y el disfrute de salud en todas las esferas.

## Alimentación y salud: una construcción del día a día

*Por Daniel Riascos Rentería*

El estilo de vida puede ser un factor protector en el desarrollo de enfermedades y mantener una calidad de vida plena. Es importante recordar que la salud la construimos en el día a día. Hoy estamos construyendo la salud del mañana. Las personas con síndrome de Down merecen independencia, y esto implica cuidar el estado nutricional tomando buenas decisiones en el consumo alimentario y otros factores desde la educación acorde a sus necesidades.

Las principales recomendaciones para cuidar la salud nutricional son: 1) Reducir el consumo de gaseosas y bebidas azucaradas. Reemplazarlas por agua saborizada o bebidas lácteas. 2) Priorizar los alimentos naturales, como frutas, vegetales o cereales integrales, como arroz o avena. 3) Reducir los productos de paquete tipo papas, cereales de caja o industriales 4) motivar y facilitar actividades físicas, juegos en equipo y deportes de integración. 5) Si es menor de 2 años: No introducir azúcar, aguapanelas, miel o bombones. Mantenga la lactancia materna.

# LA HIGIENE DE MANOS, UNA PRÁCTICA PARA TODOS EN TODO MOMENTO

Por Ana Rosa Ramos y Luisa Fernanda Jaramillo

## CONÉCTATE CON HÁBITOS DE VIDA

Uno de los hábitos que más se ha promovido en el mundo es el lavado o la higiene de manos, como parte esencial de una cultura de autocuidado y prevención. Sin embargo, hasta el año 2020, a raíz de la pandemia por la COVID-19 se masificó esta sana costumbre, que se convirtió en protagonista de los medios de comunicación y redes sociales, y en una recomendación imprescindible en diversos espacios sociales, laborales y familiares.

La socialización y las pautas de determinadas conductas de un ser humano, así como también los hábitos de vida se adquieren inicialmente en la familia hasta aproximadamente los dos años de vida hasta que es considerada como la primera escuela, ya que es el primer modelo para obtener y alcanzar a desarrollar determinadas costumbres y hábitos (orden, alimentación, higiene, cuidado personal y relaciones sociales) cuando inician el proceso de educación en distintas instituciones. Todo esto que adquieren contribuye a la estructuración y desarrollo de la personalidad, determina la manera de pensar, de actuar y de interactuar con el único fin de que sea una persona feliz y a futuro un adulto autónomo y adaptado a la sociedad.

Un hábito es un patrón de conducta determinado, un comportamiento aprendido que se repite en múltiples ocasiones de la misma manera y que ayuda a estructurar la vida y a favorecer la autonomía y la independencia de las personas con Síndrome de Down o con alguna discapacidad (mental, física o motora). Las personas con síndrome de Down pueden tener dificultades en algunos aspectos de la autonomía, como la toma de decisiones y la gestión de la vida diaria. Sin embargo, es importante destacar que cada persona con síndrome de Down es única y puede tener diferentes niveles de autonomía en función de sus habilidades y necesidades individuales.

El lavado de manos hace parte de esos hábitos de higiene y autocuidado más importantes en la población con discapacidad y síndrome de Down. Lavar las manos constantemente con agua y jabón, especialmente luego de ir al baño, previo a la preparación y el consumo de alimentos ayuda a evitar la transmisión de algunos virus y gérmenes que se encuentran en el suelo, juguetes, mascotas etc. y que pueden causar algún tipo de enfermedad a esta población. Las manos se convierten en vehículo y mecanismo de transmisión por contacto para diversos microorganismos.



*uniremingtonoficial*

---

El lavado de manos para esta población se puede hacer de una manera sencilla, propiciándole el espacio físico adecuado, identificar si la altura al lavamanos es adecuada, en caso contrario se puede optar por suministrar un escalón o silla de apoyo; hacer que el momento sea divertido cantándole canciones mientras realiza esta actividad o usando jabones de colores, olores llamativos y que generen espuma. Se pueden crear juegos para establecer el lavado de manos como una rutina, por ejemplo lavar las manos antes de consumir algún alimento o cuando llegue del colegio, en este tipo de actividades debe participar toda la familia para que sean un ejemplo a seguir y a imitar por esta población

Finalmente, se resalta como el desarrollo de esta habilidad está directamente relacionado con la cultura y los hábitos de la familia mas no con la capacidad cognitiva, por eso es de vital importancia favorecer y fortalecer el desarrollo psicomotor y cognitivo sin dejar a un lado prácticas de autocuidado e independencia personal. Para ayudar a fomentar la autonomía en las personas con síndrome de Down, es importante ofrecer apoyo y oportunidades para que desarrollen sus habilidades y tomen decisiones por sí mismos.

---

## Loncheras saludables

*Por Leonela Otero*

Hablemos de lo que debe tener una lonchera:

- Opciones que aporten nutrientes y energía como quesos, lácteos fermentados. Además de emociones al ser alimentos significativos.
- Variedad de alimentos naturales que disfruten en compañía.
- Alimentos que mejoren el rendimiento y desempeño durante la jornada. Siempre con una buena hidratación a base de agua.
- Alimentos de fácil preparación o que se planifiquen desde casa.



*"La planificación evita tomar decisiones de baja calidad nutricional"*

---

## Independencia alimentaria

*Por Leonela Otero*

Fomentar la independencia física y la autonomía de las personas con Síndrome de Down les da la oportunidad de asumir responsabilidades como identificar, seleccionar y cocinar alimentos según sus preferencias y de calidad nutricional, según la educación y la orientación de salud.

Un camino que es fortalecido desde la cotidianidad al permitir acciones y rutinas como hacer la cama, limpiar el cuarto o simplemente vestirse.

Es importante que la red de familiar distinga entre dar apoyo y controlar, uno contribuye a mejorar sus tomas de decisiones y el otro restringe sin diálogo o explicación.

---

# Triunfando en movimiento

*El proceso de desarrollo y capacidades físicas o deportivas se define desde la constancia y la posibilidad de superación personal.*

Las prácticas deportivas y de actividad física, contribuyen a la inclusión y la sana convivencia de las personas con síndrome de Down, una posibilidad de aprovechamiento del tiempo libre y el desarrollo de habilidades motrices, comportamentales y sociales.

El ejercicio permite encontrar las herramientas necesarias desde la identificación de los recursos del entorno, familiares y propios para permitir canalizar procesos de agilidad, coordinación flexibilidad y resistencia.

---

## HIDRATACIÓN: CUIDADO OLVIDADO

*Por Ana Rosa Ramos*

El síndrome de Down es una condición genética que afecta a aproximadamente 1 de cada 700 bebés nacidos vivos en todo el mundo. Las personas con síndrome de Down tienen una predisposición a sufrir infecciones respiratorias e hipoplasia pulmonar, lo que hace que la hidratación adecuada sea especialmente importante para su salud. Además, el síndrome de Down se asocia con un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer. En este contexto, es crucial entender la relación entre la hidratación y la salud cerebral en personas con síndrome de Down.

Las personas con síndrome de Down a menudo tienen dificultades para realizar actividades físicas debido a sus limitaciones físicas y cognitivas. Sin embargo, la actividad física puede ser beneficioso para la salud en general y la hidratación adecuada es crucial para mantener el rendimiento físico. Por lo tanto, es importante que las personas con síndrome de Down reciban suficiente hidratación antes, durante y después de la actividad física para mantener su salud y rendimiento físico.

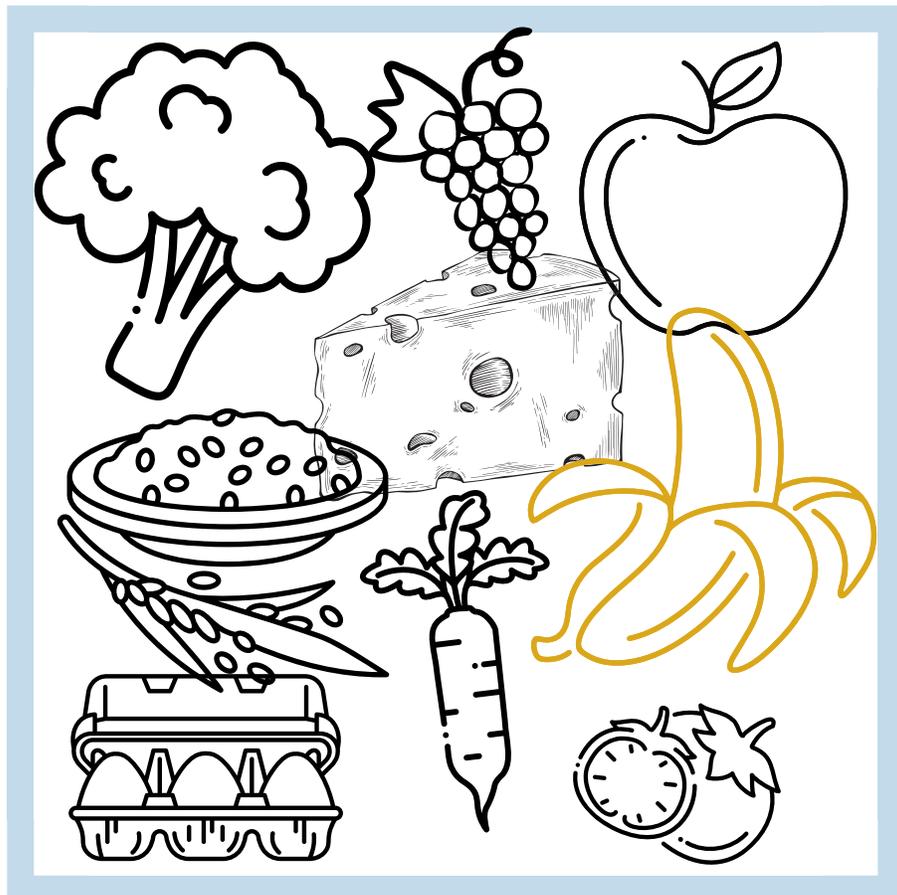
Así mismo, son más propensos a sufrir infecciones respiratorias debido a la hipoplasia pulmonar y otras afecciones relacionadas con la respiración. La hidratación adecuada puede ayudar a prevenir estas infecciones al mantener las vías respiratorias húmedas y facilitar la eliminación de las secreciones respiratorias. Además, la hidratación adecuada puede ayudar a fortalecer el sistema inmunológico y reducir el riesgo de infecciones respiratorias en general.

La hidratación adecuada puede mejorar la función cognitiva y reducir la fatiga mental, lo que puede tener un impacto positivo en la calidad de vida de las personas con síndrome de Down.



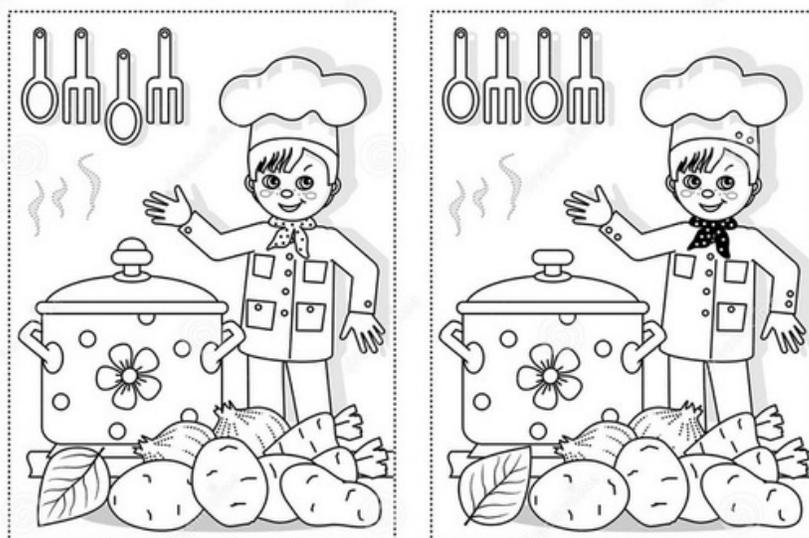
# PLAY

## COLOREA CARTONES DE SALUD



**¿Cuál es tu desayuno favorito?**

Encuentra las 10 diferencias



*Desarrolla*

- Cindy Alejandra Pachón Robles.
- Ana Rosa Ramos Polo.
- Viviana María Villamil M.
- Daniel José Riascos Rentería.
- Leonela Otero Garces.
- Luisa Fernanda Jaramillo Bonilla.