

# PANDEMIA- COVID 19 Y SÍNDROME DE DOWN

[www.red-downmexico.org](http://www.red-downmexico.org)  
[contacto@red-downmexico.org](mailto:contacto@red-downmexico.org)

RECOMENDACIONES  
¿CÓMO ADAPTARLAS A PERSONAS CON  
SÍNDROME DE DOWN?



**RED DOWN**

MÉXICO

## 02

## ¿CÓMO ADAPTAR LAS RECOMENDACIONES?

Con respecto a la pandemia por SARS-COVID-2 hemos emitido las siguientes recomendaciones generales que pueden ayudarnos a tratar a personas con trisomía 21 durante el aislamiento social.

Una persona sana independientemente de la cantidad de cromosomas es menos propensa a contraer SARS-COVID-2.

A pesar de que existe mucha información, no existen aún estudios específicos para personas con síndrome de Down. No sabemos hasta la fecha, si las personas con síndrome de Down tienen mayor probabilidad de enfermar por el COVID-19.

Sin embargo, las personas con síndrome de Down entran en el grupo de **“alto riesgo”** ya sean niños o adultos por el hecho de tener mayor posibilidad de presentar otros de problemas de salud asociados como: cardiopatías, enfermedades pulmonares, diabetes, hipertensión, obesidad o desnutrición. También las personas que estén recibiendo quimioterapia o tratamiento con medicamento que reduce la función de su sistema inmune, son consideradas como vulnerables para contraer la enfermedad.

La discapacidad intelectual, el déficit en la comunicación y el umbral al dolor más alto en algunas de las personas con síndrome de Down, son tres factores importantes a considerar, ya que pueden complicar la identificación o prevención de la enfermedad.

# 03

Por lo tanto, es **INDISPENSABLE** mantenerse en casa, los niños no presentan la forma grave de la enfermedad, sin embargo, suelen ser portadores asintomáticos, lo que pone en riesgo a la comunidad vulnerable, es la razón principal por lo que se recomienda que los niños no estén en espacios públicos donde es difícil controlar que se lleven las manos a la boca y ojos e incluso tomen cosas de uso común (barandales, puertas, carritos de supermercado, etc.)

La información general sobre el Covid-19 en relación con los síntomas, transmisión y prevención de la enfermedad es igual para todos. Sin embargo, para algunas personas con discapacidad intelectual es difícil mantener manos limpias después de tocar cada superficie o necesitan ayuda para aprender lo que es “la distancia social”, por lo que se recomienda asignar a otra persona para que acuda a espacios públicos para la obtención de víveres, siempre que se pueda.

En caso de que desafortunadamente no exista una red de apoyo y necesites salir, es importante el lavado de manos con agua y jabón o solución alcoholada por lo menos al 70%, tener distancia de las demás personas de 1.5 a 2mts., usar cubrebocas en lugares muy concurridos y donde no se pueda respetar la distancia y sea estrictamente necesario acudir.

# 04

## ACCIONES QUE PUEDES LLEVAR A CABO EN CASA



### OBSERVAR

Cuando hay limitación en la comunicación verbal, es importante prestar atención a los detalles, tener claro y recordar las actitudes y respuestas habituales en tu hijo, para identificar el momento en que estas puedan cambiar y nos ponga en alerta de la posibilidad de algún síntoma físico presente (fiebre, dolor articular o muscular, dolor de cabeza).

### INFORMATE

Es importante que te mantengas atento, principalmente acerca de los informes actualizados de la pandemia en tu comunidad, sin embargo, selecciona las fuentes confiables, la mayoría de información obtenida de redes sociales no lo es, así que selecciona un medio de comunicación y revísalo solo para ver si hay algún cambio. <https://coronavirus.gob.mx/>

### BIENESTAR COMUNITARIO

Mantener y hablar acerca del bienestar comunitario, es indispensable para los niños, explícales que quedándose en casa y lavando manos con agua y jabón nos ayudamos todos, déjalos que pregunten con libertad cuando tengan alguna inquietud al respecto. Identifica un rol que pueda adaptarse a la edad de tu hijo, como secar los alimentos después de haberlos lavado, acomodarlos en la alacena o identificar la ropa y zapatos que viene del exterior y necesita lavarse.

### APOYO VISUAL Y AUDITIVO

Desarrolla actividades que recién integras a tu rutina de manera didáctica, hay que recordar que la memoria a corto plazo está menos beneficiada, por lo que el apoyo visual y auditivo puede ser muy útil, para fortalecer un pensamiento mejor estructurado.

# 05

## ACCIONES QUE PUEDES LLEVAR A CABO EN CASA



### EXPOSICIÓN A CONTENIDOS

Las personas con síndrome de Down tienden a ser muy sensibles hacia los sentimientos de los demás. La mayoría percibirá que "algo está pasando".

Trata de no exponerlos a información sensible de las noticias, ya que en adultos esas imágenes pueden causarnos ansiedad, en ellos también puede despertar sensación de miedo e incertidumbre. Comparte información sencilla y responde a sus dudas sobre el virus.

### AUTOCUIDADO

Durante el día trata de hacer un espacio en tu mente para despejarte de toda la información y bombardeo de actividades, es igual de indispensable que el aislamiento social, eso ayuda a que sientas menos presión y puedas desarrollar con gusto las actividades que ahora se han recargado sobre tí, recuerda que la procuración del cuidador primario es el pilar para el éxito

### HORARIOS

Te será de mucha utilidad llevar un "planificador de tiempo", donde dividas higiene, alimentos, actividades de aprendizaje, arte, pantalla y sueño.

### SEGUIMIENTO

Sabemos que las personas con SD requieren un seguimiento médico calendarizado (estudios de laboratorio, seguimiento por especialistas) sin embargo, puede ser que tengamos que atrasar algunos estudios no urgentes y en caso de que tengas dudas médicas puedes usar otros medios de comunicación (videos, audios, llamadas, asesorías virtuales).

## *¿Cómo actuar en caso de que la persona con síndrome de Down enferme?*

Es importante recordar que hasta el momento se reporta que la mayoría de los niños cursará con una enfermedad leve y recuperación sin mayor problema. Si los síntomas son leves hay que permanecer en casa y **NO** ir a consulta con el médico o al hospital. En estos momentos hay riesgo de contagiarte con el virus o de expandirlo.

Si tu ser querido presenta:

Síntomas leves: respira con congestión, pero por lo demás la persona come, bebe de manera regular, su fiebre se controla y no tiene dificultad para respirar, llama a tu médico para que te asesore en el manejo de sus molestias y cuidados en casa.

Síntomas graves: fiebre alta de difícil control, dificultad para respirar, no come y no bebe de manera adecuada. Contacta a tu médico y llama al hospital antes de acudir para que estén preparados esperándote.

***La pandemia pasará y quedará en nuestros recuerdos como una anécdota que contar. Mientras tanto, esperamos que esta situación que estamos viviendo nos ayude a valorar las cosas simples y fortalecer la unión familiar.***

***Debemos estar unidos ante la adversidad, ¡ahora más que nunca!***

## 07

## RECOMENDACIONES GENERALES:

### ARMONÍA

Trata de mantener la armonía en la familia, música y arte en casa son importantes.

### RUTINAS Y SUEÑO

Mantener rutinas para vestirse y prepararse para las actividades de la vida diaria y tener horarios regulares de sueño.

### ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Procura una dieta sana y equilibrada con legumbres, alimentos ricos en proteínas, frutas y verduras, y una ingesta suficiente de líquidos. Evita comer por ansiedad, picoteo o aburrimiento.

### MEDIDAS DE HIGIENE

Lavado de manos y limpieza nasal como parte de rutina de higiene. Si hay posibilidad paseos cortos hacerlos manteniendo una sana distancia.

### CONTACTO CON TU MÉDICO

Mantente en contacto con tu médico para cualquier duda.

#### REFERENCIAS

Guía apoyos en casa durante el Coronavirus. Inclusión plena. 31 Marzo 2020.

Coronavirus COVID-19. National Down Syndrome Society. 12 Marzo 2020.

P&R sobre COVID-19 y síndrome de Down. Fundación Jérôme Lejeune. Marzo 2020.

Mantenerse motivado en tiempos difíciles. Gonzálo Berzosa. Down España. 08 Abril 2020.

