

Mi hijo con síndrome de Down. Etapa: Primera infancia - Salud

Los cuidados de salud que prestan los pediatras y especialistas médicos contribuyen al aumento de la calidad de vida y afianzan los progresos de aprendizaje en los niños que han nacido con trisomía 21. La prevención y vigilancia constantes son, por tanto, claves para una vida saludable.

Salud y dolor

¿Qué controles de salud debemos realizar?

En el apartado de Etapas / Bebé / Salud hemos descrito ampliamente los problemas habituales de salud en los niños con síndrome de Down, sobre los que tendréis que tener una vigilancia y control continuos.

Desde que al niño le salen los dientes es conveniente visitar al dentista, para vigilar que estén saliendo de la manera correcta y para que el niño se vaya habituando a la silla y la consulta del dentista, logrando que vaya más relajado en las visitas siguientes. Por otra parte, hay que enseñarle a cepillarse correctamente los dientes para prevenir la aparición de caries.



A medida que el niño va creciendo es de gran importancia vigilar su oído y vista, para diagnosticar un posible déficit y actuar cuanto antes en su tratamiento, evitando que una dificultad adicional retrase su aprendizaje. Para ello, observad sus gestos y posturas al pintar o leer, si hay aislamiento o desinterés ante los estímulos y, en caso de duda, visitad al oftalmólogo o el otorrino.

Según vaya comiendo nuevos alimentos, observad que su integración en la dieta es correcta (para detectar posibles alergias o celiaquía). Tened en cuenta que los problemas dentales habituales en niños con síndrome de Down -falta de piezas dentales, distribución anormal de los dientes o hipotonía mandibular- dificultan la masticación, que puede derivar en trastornos digestivos como la flatulencia o el estreñimiento.

Para una información más completa de los controles médicos que deben seguir los niños con síndrome de Down, podéis ver el [Programa Español de Salud](#).

¿Cómo saber si nuestro hijo siente dolor?



Todos los niños tienen dificultades para explicar dónde les duele y con qué frecuencia sienten este dolor. En el caso de los niños con síndrome de Down puede resultar más difícil explicar dónde sienten dolor, por lo que requerirá una gran atención por vuestra parte y la de otros cuidadores, para vigilar posibles cambios de conducta, signos o evidencias de que ocurre algo, para identificar el problema.

Puede ocurrir que vuestro hijo, si siente dolor, tenga una mala conducta con la que trate de atraer vuestra atención. Al estar rabioso o enfadado está indicando que se siente mal y que necesita que le ofrezcáis algún alivio. Tratad de ser pacientes y descubrir si hay algo más detrás de la rabieta.

Peso y salud

¿Es malo que nuestro hijo engorde en exceso?

Sí. Un niño obeso tiene muchas posibilidades de ser un adulto obeso y esto no es únicamente un problema estético, ya que el exceso de grasa en el organismo puede provocar problemas circulatorios, endocrinos y reumatológicos, entre otros. Consultad con el pediatra si esto ocurre.

¿Cómo podemos prevenir la obesidad?

Debe existir un equilibrio entre lo que se come y lo que se quema, por tanto no hay que dar exceso de comida al niño, sino una alimentación sana y variada, acorde a su edad y necesidades. Asimismo, es bueno fomentar el ejercicio físico y realizar actividades que

requieran un esfuerzo físico (pueden ser tan sencillas como subir las escaleras de casa o dar un paseo diario). En todo caso, es bueno el ejemplo de los padres y la actividad compartida.

Dormir es saludable

¿Es normal que nuestro hijo duerma mal?

El síndrome de Down puede ser responsable directo de algunos problemas de somnolencia en los niños, porque son frecuentes las dificultades respiratorias asociadas a esta discapacidad y, si no hay una buena respiración, se interrumpe el ritmo del sueño. Debéis vigilar a vuestro hijo y consultar con el pediatra si existe un problema de este tipo.



Si no hay dificultades respiratorias, tened en cuenta que es frecuente que los niños tengan dificultades para dormir o lo hagan de forma irregular durante los primeros años de su vida. A menudo tienen pesadillas, quieren dormir en la cama de sus padres para sentirse más seguros o les llaman varias veces durante la noche. Esta situación puede prolongarse durante varios años, por lo que, si lo consideráis necesario, podéis consultar con un psicólogo que os dé unas pautas con las que lograréis reconducir el sueño de vuestro hijo.

Higiene personal

¿Cómo podemos enseñar a nuestro hijo a cuidar su higiene personal?

Es importante que el niño adquiera en la familia los hábitos básicos de higiene, por ello, debéis enseñarle el cuidado del cuerpo, manos, dientes y el uso de ropa limpia, hasta que aprenda a cuidar de sí mismo de forma autónoma. Los niños con síndrome de Down son metódicos, una vez que comprenden los beneficios de la higiene y aprenden cómo cuidar su aseo personal, mantendrán estos hábitos durante toda su vida.

