



MITOS Y REALIDADES
ACERCA DE LAS
PERSONAS CON

SÍNDROME DE DOWN

TIPO DE DEPORTE
INCLUSIVO

1. ¿Qué es el Síndrome de Down?

El Síndrome de Down es una combinación genética que se caracteriza por la presencia de un cromosoma extra, o una parte de él, en la pareja cromosómica 21, razón por la cual las células de estas personas tienen 47 cromosomas en vez de 46.

Es una de las condiciones congénitas más comunes y se manifiesta en todos los grupos étnicos, clases socioeconómicas y nacionalidades.

La frecuencia de nacimientos es de 1 cada 800, y aumenta con una mayor edad de los padres, sin embargo, el 80 % de los bebés con Síndrome de Down nacen de mujeres menores de 35 años.

Existe una gran variedad en la capacidad mental, el comportamiento y el desarrollo físico en las personas con Síndrome de Down, las cuales dependen en mucho de su entorno, el estímulo y los apoyos que tengan del mismo.

2. Mitos y Realidades



MITO

¿El Síndrome de Down es una enfermedad?

NO

REALIDAD

El Síndrome de Down es una condición genética, NO una enfermedad. Quienes tienen esta condición, pueden o no ser saludables. Si bien, en algunas personas se presentan condiciones de salud asociadas, estas son en su mayoría tratables, y les permite llevar una vida común.

MITO

¿La mayoría de los niños con Síndrome de Down nacen de padres de edad mayor?

NO

REALIDAD

El 80% de quienes nacen con Síndrome de Down son de madres menores de 35 años de edad. Sin embargo, la incidencia de nacimientos de niños aumenta con la edad del padre y/o de la madre.

¿Las personas con Síndrome de Down son severamente retardados?

NO

La mayoría de las personas con Síndrome de Down presentan un retardo intelectual entre leve y moderado. Es por esto que deben recibir una educación de calidad para desarrollar su potencial y desenvolverse de forma independiente en la sociedad.

¿Los niños con Síndrome de Down deben ser matriculados en programas y centros de educación especial o en clases separadas de niños que no tienen discapacidad intelectual?

NO

Los niños con Síndrome de Down pueden y tienen el derecho y la capacidad de ser incluidos en el sistema educativo de I y II Ciclo, recibir educación en cualquier centro de enseñanza que elijan sus padres. No necesitan de lugares ni programas especiales, solo necesitan del apoyo del docente en el desarrollo de su proceso de aprendizaje realizando los ajustes necesarios.



MITO

REALIDAD

¿Los niños con Síndrome de Down tienen problemas conductuales?

NO

Al igual que el resto de los niños, en su proceso educativo y de desarrollo, ellos necesitan que tanto sus padres como sus otros educadores (profesores, guías, instructores) les marquen claramente los límites en su proceso de aprendizaje, que es precisamente eso: UN PROCESO, formado de momentos específicos, no es un hecho en sí mismo. Al igual que todos necesitan aprender que toda acción emprendida tiene una consecuencia, ya sea positiva o negativa y al igual que los otros niños, son ante todo eso, niños con comportamiento de niños en su debido momento.

¿Las personas con Síndrome de Down son niños por siempre?

NO

Las personas con Síndrome de Down, al igual que el resto de la población son niños durante su etapa de infancia, pero también desarrollan el resto de las etapas al igual que sus pares que no presentan este Síndrome. Por tanto, debe respetarse su edad cronológica, y merecen ser tratados según su edad.

¿Los adultos con Síndrome de Down no deben o pueden trabajar?

NO

Una persona adulta con Síndrome de Down tiene grandes capacidades para desarrollarse en diversos oficios o empleos. En la actualidad cada vez más adultos con Síndrome de Down se están desempeñando laboralmente. Esto les permite, al igual que a cualquier adulto sin discapacidad, aumentar su nivel de autonomía e independencia, y aportar y desarrollar sus capacidades en su lugar de trabajo.

MITO

¿Las personas con Síndrome de Down “siempre están alegres”, o por otra parte, “son muy agresivos”?

NO

REALIDAD

Las personas con Síndrome de Down tienen los mismos sentimientos y cambios emocionales que el resto de la población. Su estado de ánimo dependerá –como para todas las personas- de lo que esté viviendo en el momento, junto con su personalidad, su carácter, su temperamento y su inteligencia emocional. Como todas las personas manejan sentimientos de ira, ternura, frustración, alegría y tristeza.

¿Los adultos con Síndrome de Down no pueden formar relaciones de pareja que lleven al matrimonio?

NO



Las personas con Síndrome de Down - al igual que el resto de las personas adultas -, pueden y deben tener la oportunidad de hacer citas, socializar y formar relaciones de pareja. Algunos se casan. Las mujeres con Síndrome de Down pueden y tienen niños, con un 50 por ciento de posibilidad de tener un hijo con Síndrome de Down. Aunque poco frecuente, los hombres con Síndrome de Down también pueden procrear niños. Es por esto que es recomendable una buena asesoría y educación con relación a la sexualidad y las relaciones de pareja.

Las personas con Síndrome de Down mueren a una temprana edad?

NO

En la actualidad, las personas con Síndrome de Down una esperanza de vida de aproximadamente 65 años, aunque sí presentan un envejecimiento prematuro. Si bien hay condiciones de salud asociadas al Síndrome - éstas no siempre se presentan-, y en el caso afirmativo, los avances médicos han permitido que con un control médico adecuado y preventivo, lleven una vida bastante saludable.

MITO

REALIDAD

¿Todas las personas con Síndrome de Down son gordas u obesas?

NO

Como para todas las personas, el peso corporal depende de los hábitos alimenticios inculcados en el hogar, así como de su nivel de ejercicio. También podrían presentarse problemas de peso por alteración de la tiroides no detectada a tiempo, pero esto con la medicación adecuada se controla bien, y no debe ser excusa para la obesidad.

¿Todas las personas con Síndrome de Down son iguales?

NO

Aunque presenten algunos rasgos físicos generales similares que son característicos de este Síndrome, también heredan las características genéticas de sus padres, por lo que presentarán similitudes físicas a las de sus padres. Además, y como todas las personas, cada una es distinta, con sus propias características tanto físicas como en su forma de ser y pensar.

3. Lenguaje apropiado y respetuoso.

- ▶ El nombre correcto de éste diagnóstico o condición genética es Síndrome de Down.
- ▶ Una persona con Síndrome de Down es antes que nada, un individuo. El énfasis se debe hacer en la persona

y no en la discapacidad. Una persona con Síndrome de Down tiene otras cualidades y atributos que pueden ser utilizados para describirla.

- ▶ Fomentar el uso del lenguaje adecuado. “Es una persona con Síndrome de Down”, en lugar de “es una persona Down”. Una persona con Síndrome de Down no está por debajo de los demás.

- ▶ Las palabras pueden crear barreras. Reconozca que un niño es un “niño con Síndrome de Down,” o que un adulto es “un adulto con Síndrome de Down”. Los niños con Síndrome de Down crecerán y serán adultos; no serán eternamente niños, crecerán como cualquier adulto.

- ▶ Terminología correcta. Una persona tiene Síndrome de Down, no es correcto decir que una persona “sufre del”, “es una víctima del”, “está enfermo del” o “afectado por.” El Síndrome de Down NO ES una enfermedad, y al referirnos a las personas lo debemos de hacer de una manera respetuosa, sin agregarle adjetivos subjetivos y peyorativos.

- ▶ Cada persona es única, con personalidad, talentos y habilidades diferentes. No se debe fomentar el estereotipo de que “todas las personas con Síndrome de Down son iguales.” Cada ser humano es único.

- ▶ El lenguaje respetuoso. La persona con Síndrome de Down tiene “discapacidad intelectual”. Este lenguaje es más apropiado que decir que es “retardado mental”. Importante referirse a que la persona tiene un “desarrollo típico” en lugar de “normal”. Utilizar la palabra “accesible” cuando se refiere al estacionamiento ó a las condiciones de espacio específico, en vez de espacio para “discapacitado”.

CENAREC

Teléfono: (506) 2528-1900

Correo electrónico: info@cenarec.go.cr

Dirección: Guadalupe, San José, 100 metros al este del cementerio

Apartado postal: 285-2100 Guadalupe, Goicoechea, San José, Costa Rica

www.cenarec.go.cr



Referencias:

Parte de esta información fue tomada de:

- "Mitos y Realidades". Resources. NDSS en Español. National Down Syndrome Society (NDSS) [En línea]. Disponible en <http://www.ndss.org/Resources/NDSS-en-Espanol/Sobre-de-Sindrome-de-Down/Mitos-y-Realidades/>. [19 de enero, 2013]
- SCHÖDER, Karin. "Mitos del Síndrome de Down". [En línea]. emol.Temas. 7 de enero, 2010. Disponible en <http://www.emol.com/temas/sindrome-down.asp> [19 de enero, 2013]
- "Cómo hablar sobre el Síndrome de Down". Recursos para los Padres. National Down Syndrome Congress [En línea]. Disponible en: <http://www.ndsccenter.org/en-espanol/informacion-para-padres/> [19 de enero, 2013].

Contenido e imágenes proporcionados por ASIDOWN

Tel. (506) 8302-4787

E-mail: info@asidown.org

Fotografías: Lourdes Mora y Julieta Jurado

