

SOCIEDAD ARGENTINA DE PEDIATRÍA
2º Jornadas Nacionales de Actividad Física y Deportiva
en el Niño y el Adolescente
22, 23 y 24 de abril de 2010, Ciudad de Buenos Aires

Mesa Redonda: “Discapacidad y actividad física”

Sábado 24 de Abril – 09:00 a 10:00

“Adolescentes con Síndrome de Down
Actividad Física y Deporte”

Dra. Patricia Goddard

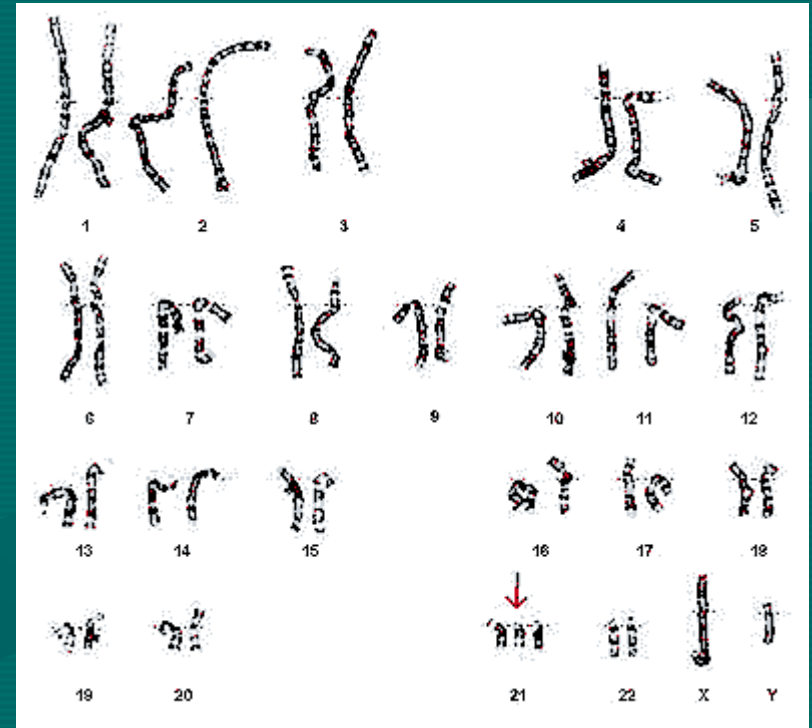
Médica Pediatra

Equipo Interdisciplinario de Atención para el Síndrome de Down

Hospital Alemán, Buenos Aires

Síndrome de Down, Trisomía 21

- Es la causa genética más frecuente de discapacidad intelectual
- 1 de cada 600 a 1000 recién nacidos
- Grandes mejoras en la Calidad y Expectativa de vida.



Jóvenes con Síndrome de Down: más allá de los estereotipos...



- Cambio de paradigmas
- El foco está en las capacidades
- La discapacidad no abarca la totalidad de la persona
- Se ve a la persona más allá de la discapacidad

Más allá de los estereotipos....

- La clave está en la oportunidades para la interacción social.
- Conceptos de plasticidad y remodelación neuronal
- La influencia de medio condiciona el grado de discapacidad
- Se reconoce como sujeto con derechos a ejercer

Adolescentes con Síndrome de Down

Actividad física y Deporte

- En este contexto las actividades de tiempo libre y deporte ocupan un lugar muy importantes en la vida de estos jóvenes
- La práctica de actividad física y deportes es considerada un derecho de las personas con discapacidad
- Deberá ser incluido en los programas educativos y de salud haciendo énfasis en el desarrollo personal y la autonomía.

Tienen las mismas necesidades y aspiraciones que sus pares



Más allá de los estereotipos ...

Síndrome de Down Trisomía 21



Variabilidad en la expresión
biológica

Influencia del medio y experiencias
vitales que impactan de manera variable

Cada joven es único y
singular

Programas de actividad física y deportiva

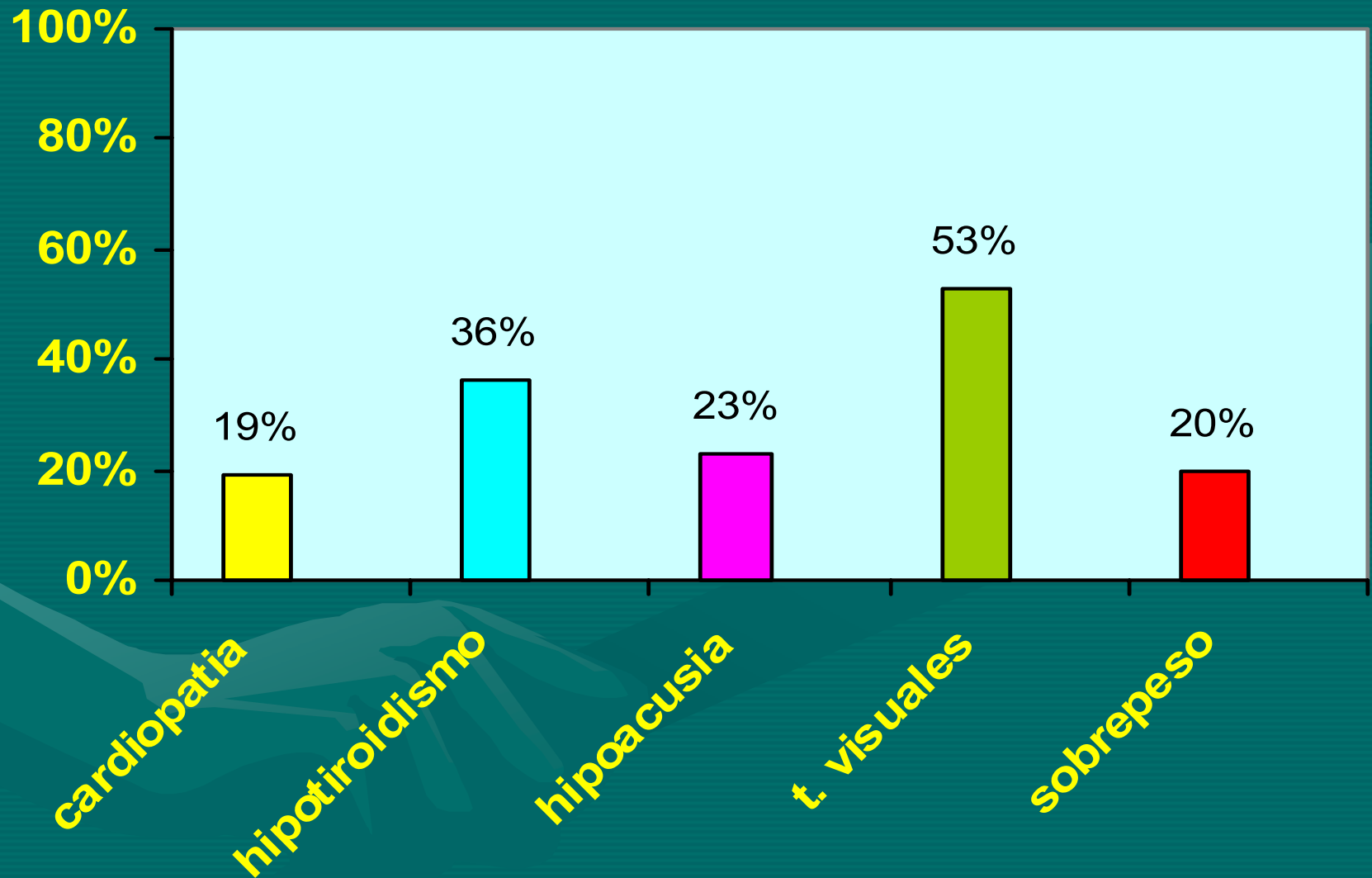
- Ser pensados a medida de cada joven
- Participación del joven en las decisiones
- Ofrecer alternativas
- Aprendizaje progresivo
- Que sea adecuado a la edad y estado físico actual
- Actividades integradas y actividades con otros jóvenes con discapacidad

Evaluación pre deportiva

En todos los casos debe realizarse una evaluación pre deportiva con especial atención en:

- El cumplimiento de la cartilla de cuidados preventivos
- La pesquisa y prevención de patología médica asociada

Síndrome de Down



Síndrome de Down

Patología Clínica

Otros:

- Problema digestivos: Celiaquía, Reflujo, Colon irritable
- Problemas respiratorios
- Trastornos del sueño
- Inestabilidad Atlantoaxial
- Trastornos ortopédicos
- Infecciones recurrentes

Inestabilidad Atlantoaxial, IAA

- 15 % IAA asintomática
- IAA sintomática (subluxación AAX) es muy infrecuente
- Síntomas de compresión neurológica
- Evaluación pre deportiva: Rx columna cervical frente y perfil neutro en flexión y extensión.
(4,5mm)
- RMN para estrechamiento del canal (menor de 14mm)

Síndrome de Down

Aspectos a tener en cuenta

- Tienen dificultades para retener la información, procesarla y recuperarla
- Que tienen bien desarrollada la memoria procedimental y operativa, por lo que pueden realizar tareas secuenciadas con precisión
- Que está más afectada la expresión del lenguaje que la comprensión

En la comunicación:

- Les cuesta transmitir sus ideas.
- Saben qué decir pero no encuentran cómo decirlo.
- Se ayudan con gestos y onomatopeyas cuando no son comprendidos.
- Dejan de demandar la ayuda que precisan cansados por no hacerse entender.
- Sus dificultades conllevan con frecuencia respuestas estereotipadas como “perfecto”, “no me acuerdo”.

¿Cómo hacer?

- Hablarles más despacio (no más alto)
- Si no entienden las instrucciones hay que repetirlas con otros términos diferentes y más sencillos.
- Hay que esperar los segundos que necesiten porque precisan más tiempo que otros para responder.
- Bajar los concepto teóricos del juego al plano concreto
- No dar más de tres instrucciones seguidas
- Anticipar los cambios

Beneficios de la actividad física

En lo biológico:

- Prevención de obesidad
- Prevención de osteoporosis
- Fortalecimiento de la musculatura y ligamentos
- Mejora la coordinación
- Estimula la concentración y la memoria

En la vida social y afectiva:

- Promueve la interacción social
- Favorece el desarrollo de habilidades sociales y adaptativas
- Aprende a trabajar en equipo
- Resolución de problemas
- Control de impulsos

Beneficios de la actividad física

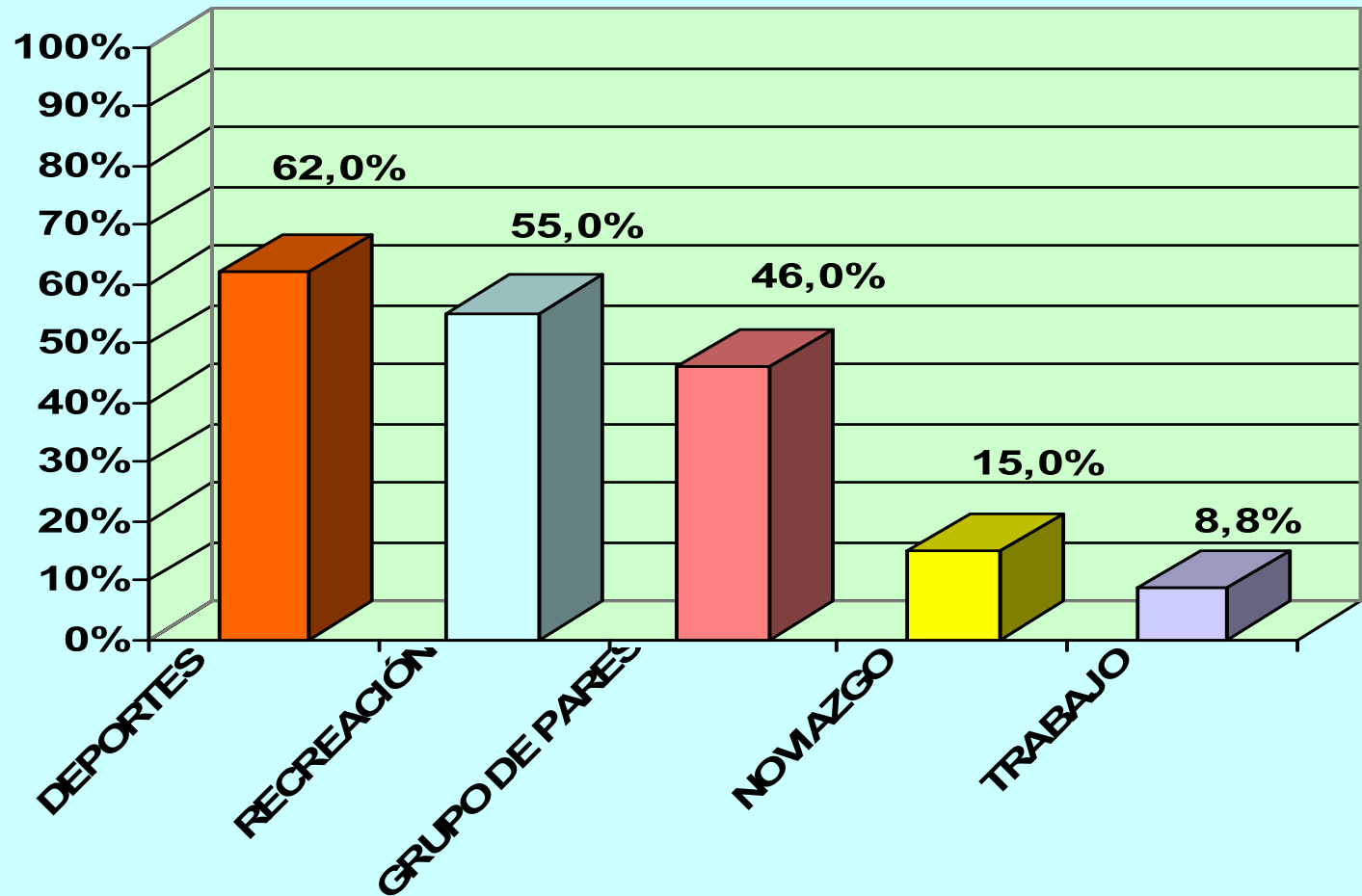
En el desarrollo personal

- Sentido de pertenencia
- Aceptación de los otros
- Confianza en sus habilidades
- Consolidación de la identidad
- Valores

En la autonomía

- Practica habilidades para la vida autónoma
- Aumenta su vida relacional
- Aprende a manejarse en diferentes ambientes
- Ofrece alternativa de proyectos incluso laborales

Equipo de Atención para el Síndrome de Down



Una Práctica de Karate



Escuela de Golf “Heme Aquí”

- Desde 1996
- 11 escuelas con 160 jóvenes con discapacidad intelectual se dedican a la práctica de golf
- Trabajo con la familia
- Proyecto Líderes Juveniles





Asociación
AMAR
Desarrollamos Capacidades





MUCHAS GRACIAS

