



5 MITOS SOBRE EL SÍNDROME DE DOWN

El 21 de marzo de cada año se conmemora el Día Mundial del Síndrome de Down, fecha seleccionada por ser el día 21 del mes número 3, lo que simboliza la trisomía 21 que da origen al síndrome de Down. Esta conmemoración tiene como objetivo visibilizar los retos a los que se enfrentan las personas con Síndrome de Down, así como derribar los mitos que hay entorno a esta condición.

Es por ello que compartimos estos cinco mitos:

- **Son como niñas y niños toda su vida.**

Se cree que las personas con Síndrome de Down son niñas o niños toda la vida y es totalmente falso, esto está relacionado más con la manera en que las personas a su alrededor conciben la condición y a la atención que se les dé. Su condición no debe ser pretexto para tratarles como niñas y niños.

- **Son todas iguales o se parecen mucho**

Las personas con síndrome de Down se parecen más a sus madres, padres, hermanos que, a otras personas con la misma condición, lo único que comparten entre sí es una copia exacta del cromosoma en el par 21. Es importante recordar que todas las personas son diferentes y lamentablemente, esas características en las que se encasillan a las personas con síndrome de Down no permiten ver que detrás existe una persona con características únicas.

- **Tienen una esperanza de vida muy corta**

La esperanza de vida de las personas con síndrome de Down ha aumentado gracias al tratamiento adecuado y oportuno de sus problemas de salud. Actualmente su esperanza de vida es de 65 años aproximadamente.

- **Van a necesitar cuidados de otras personas toda su vida**

Es falso, pueden vivir de manera independiente, trasladarse y participar de las actividades de la sociedad sin supervisión. Esto dependerá mucho de la atención y seguimiento que se les brinde desde la infancia, de la confianza que sus familias depositen en ellas y ellos y también de la participación de la sociedad en general para tratarles con respeto y como iguales.

- **No pueden tener empleo**

Con el paso de los años, cada vez más instituciones practican la inclusión de personas con discapacidad y hacen adecuaciones que permitan que hagan su trabajo de la mejor manera.

Estos son sólo algunos mitos de muchos más que hay, como sociedad toca ser más responsables, informarnos y participar en la inclusión de todas las personas. Para conocer más puedes buscar eventos virtuales y además puedes unirte a la campaña de calcetines disperejados, consiste en utilizar calcetines de diferentes calcetines y colores para concientizar sobre síndrome de Down. Este 21 de Marzo utiliza tu combinación más divertida de calcetines y sube una foto a tus redes sociales, puedes utilizar hashtags como #LotsOfSocks, #CalcetinesDisperejados, #CalcetinesDisperejados y #DiaMundialDelSíndromeDeDown y participar de manera activa en esta conmemoración.





3 PUNTOS QUE TE AYUDAN A SER MÁS FELIZ

Antes de tratar de definir el término de la felicidad, primero determinaremos su origen etimológico, este se encuentra en el latín. Nos encontramos con el hecho de que dicha palabra procede del vocablo felicitas que puede traducirse como "fértil".

La felicidad es un estado emocional caracterizado por una sensación de alegría, plenitud y satisfacción. La felicidad tiene muchas definiciones distintas, a menudo se describe como un conjunto de emociones positivas y un sentimiento de satisfacción con la vida.

Cuando las personas hablan de la felicidad, pueden estar hablando de cómo se sienten en el presente, o pueden estar refiriéndose a un sentido más general de cómo se sienten acerca de la vida en general.

A continuaciones compartiremos 3 acciones que (entre muchas más) pueden ayudarte a ser más feliz.

PERDONAR

Tal vez no sea posible que se pueda olvidar la acción que nos ofendió o hirió, pero perdonar puede ayudar a disminuir la influencia que esa acción tiene en nosotros. Puede contribuir a liberarnos del control de la otra persona y sus acciones. A veces, el perdón puede también derivar en sentimientos de comprensión y compasión hacia la persona que te hirió.

Perdonar no significa que tengamos que olvidar o justificar el daño que nos han hecho, ni tener contacto o reconciliarte con la persona que nos ha causado sufrimiento. Te trae un tipo de paz que te permite enfocarte en ti mismo y te ayuda a seguir con tu vida.

AYUDAR A OTROS

Ayudar a otras personas es una acción que mejora la calidad de vida en general, además benefician directamente a la persona que los realiza. Solo con la intención de ayudar a los demás sin esperar nada a cambio, surge un sentimiento de satisfacción y hasta de gozo que nos beneficia a nosotros mismos. Nos volvemos más sensibles, la disponibilidad aumenta y el ingenio se desarrolla logrando que al final todos salgan beneficiados de la acción.

MEJORAR TU SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL

Nuestra salud es un aspecto que debemos cuidar a través de las acciones que realizamos todos los días de manera rutinaria y preventiva. El bienestar físico y mental es muy importante para lograr un desarrollo pleno en nuestras actividades, enfrentar el estrés de la vida cotidiana, ser productivos en el ámbito laboral y personal, contribuyendo de forma positiva con nuestra sociedad.

En ese sentido, es fundamental priorizar la salud y definir acciones que abonen a mantenernos saludables, tanto en el aspecto mental como físico, para así realizar un equilibrio que nos permita encontrar un bienestar integral. En el apartado físico, podemos mejorar nuestra alimentación. Y en el apartado emocional, podemos buscar terapia o alguna actividad que fomente un desarrollo mental y emocional positivo.

¡Esperamos que estas acciones te hayan nutrido! No está demás decir, que lograr la felicidad con solo 3 acciones es definitivamente irreal. Pero aplicar estas 3 acciones, pueden ayudarnos a acercarnos a nuestro propio concepto de felicidad. Ya que independientemente de lo subjetivo que pueda ser, siempre ayudan a tener una mejor calidad de vida en general.





IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN

Cuando llega un nuevo miembro a la familia, ya pasó por una serie de factores que influyeron en su desarrollo y estado de salud general, tanto factores positivos como otros no tan favorables. Estos últimos, pueden ser causa o influir para desarrollar alguna malformación congénita. Por ello, desde el año 2015, **el día 03 de marzo se conmemora el Día Mundial de los Defectos de Nacimiento.**

Según la Organización Panamericana de la Salud (2022) las malformaciones más comunes son: síndrome de down, defectos del tubo neural y malformaciones cardíacas. Después de la prematuridad, estas malformaciones son la segunda causa de muerte neonatal e infantil en América latina, y de estos, los que sobreviven, en la mayoría de los casos presentan una discapacidad.

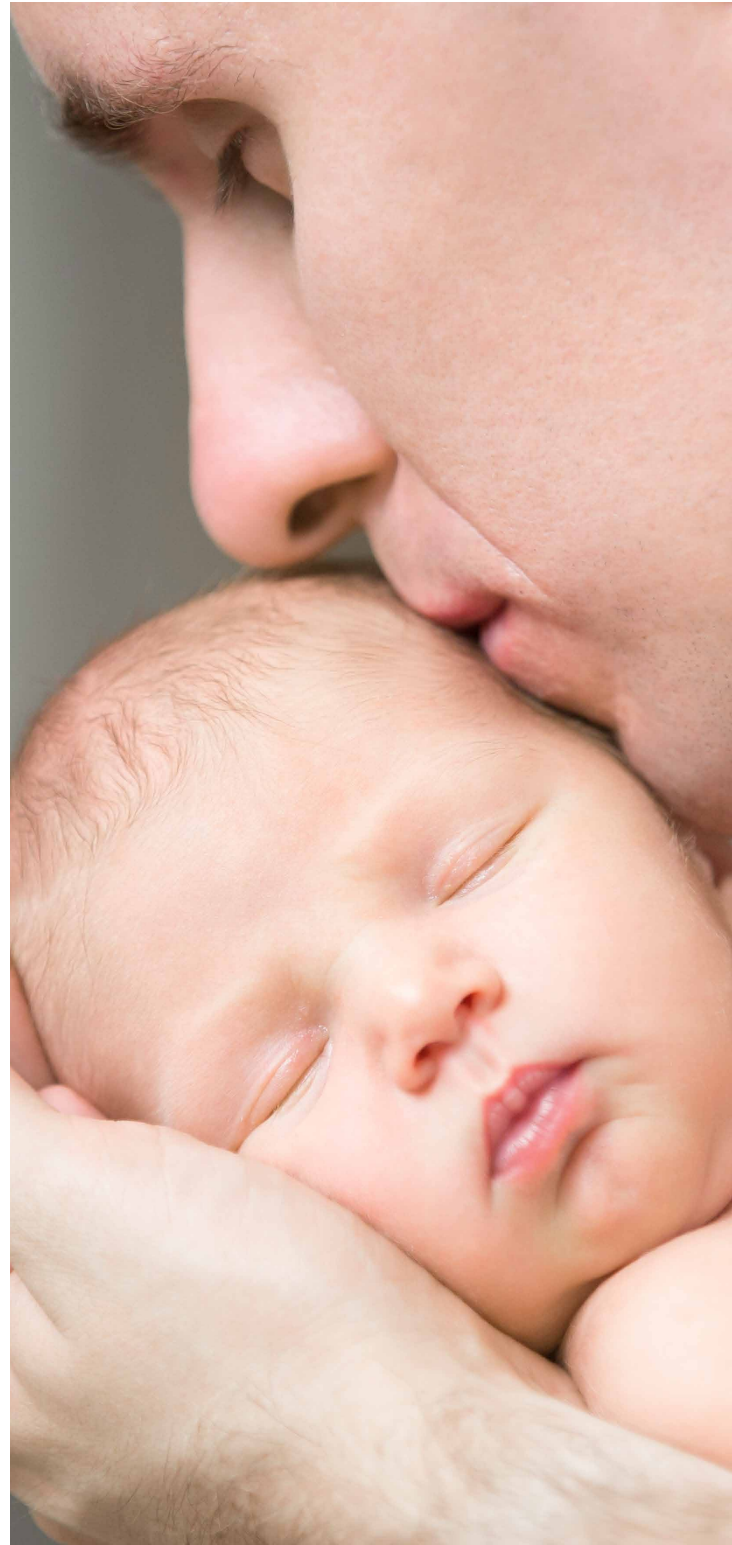
Por lo tanto, prevenir siempre será lo mejor. Lo ideal es que todo embarazo sea programado y deseado, acudir con la o el ginecólogo antes de embarazarse y en caso de que sea necesario, realizar estudios a nivel genético para descartar alteraciones o probabilidades de tener un bebé con riesgo de alguna malformación o alteraciones en su desarrollo. También, es de suma importancia tomar en cuenta otros factores como la toma de ácido fólico antes y durante el embarazo, no solo de la madre sino también del padre, tipo de alimentación que se lleva, estado de salud general tanto de la madre como del padre, toma o ingesta de medicamentos, entre otros.

¡Porque prevenir, está en manos de todas y todos!

Referencias:

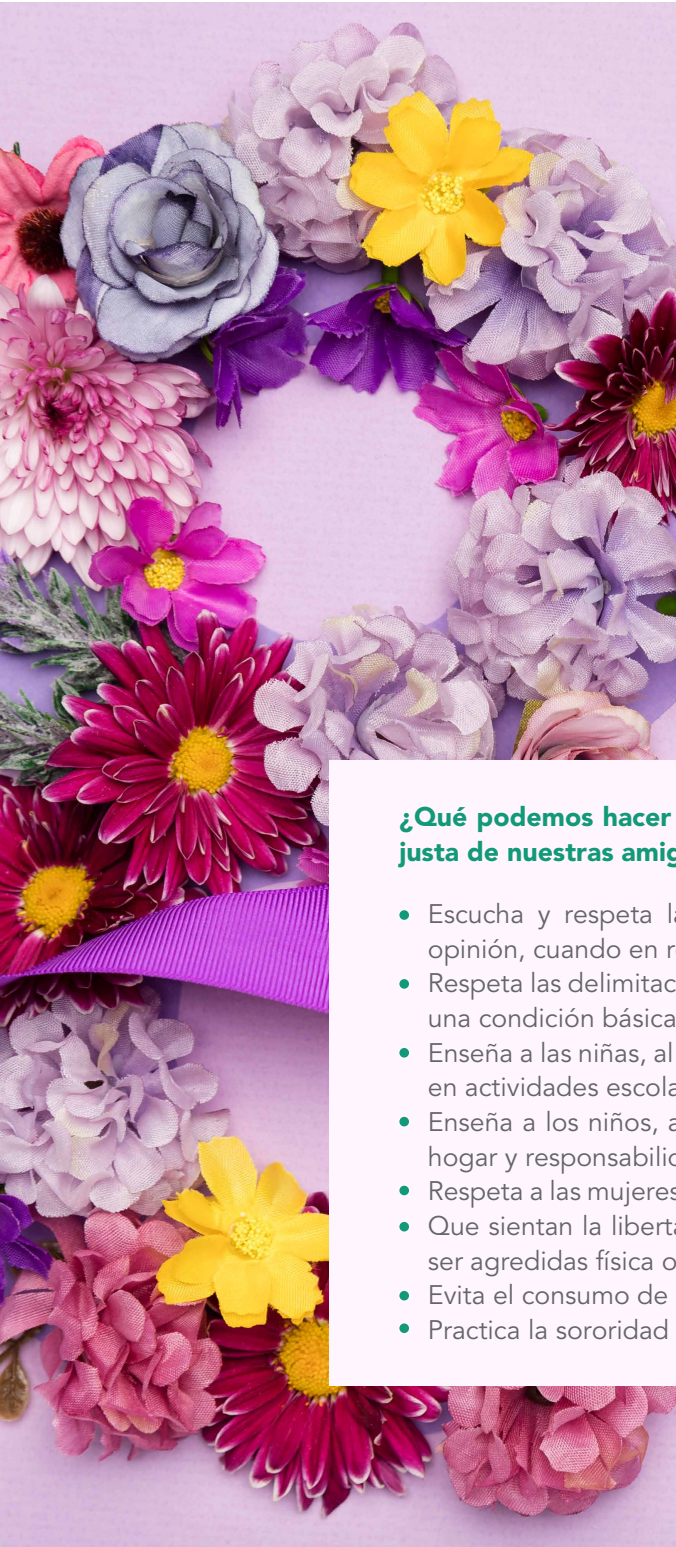
Organización Panamericana de la Salud. (2022). *Día Mundial de los Defectos Congénitos: OPS pide asegurar la prevención y el tratamiento oportuno de las anomalías congénitas en las Américas.*

<https://www.paho.org/es/noticias/3-3-2022-dia-mundial-defectos-congenitos-ops-pide-asegurar-prevencion-tratamiento-oportuno>





DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER



Este 8 de marzo, conmemoramos, un año más, el día internacional de la mujer y es sumamente importante recordar que esta fecha nace y trasciende a partir de una protesta organizada por mujeres que, en 1909, levantaron la voz exigiendo mejores condiciones laborales.

El movimiento nació en Estados Unidos, extendiéndose posteriormente a Rusia y al resto del mundo. Actualmente, son muchos los países que se suman a las manifestaciones realizando diversas actividades ese día como: eventos culturales, sociales, marchas y talleres. Esta fecha es un llamado a nivel mundial para sensibilizar y concientizar sobre la situación de rezago y desigualdad en la que, lamentablemente, aún vivimos las mujeres.

A pesar del avance que hemos tenido como sociedad, las mujeres seguimos siendo un blanco fácil para el acoso, violencia e inseguridad, seguimos siendo señaladas cuando no cumplimos con las expectativas del “deber ser” de una mujer, como la maternidad, feminidad, el silencio y la quietud. Por ello, este espacio es una invitación para abonar a la lucha de equidad social y que las mujeres podamos acceder a aquellos derechos y libertades que nos corresponden.

¿Qué podemos hacer este 8 de marzo, y todos los días, para promover y apoyar la lucha justa de nuestras amigas, hermanas y madres?

- Escucha y respeta la opinión de las mujeres cercanas, evita interrumpir o interpretar su opinión, cuando en realidad es otra.
- Respetas las delimitaciones de los espacios en la vía pública, el respeto del espacio personal es una condición básica para la convivencia social.
- Enseña a las niñas, al igual que se hace con los niños, a tener la iniciativa de tomar el liderazgo en actividades escolares, deportivas y culturales.
- Enseña a los niños, al igual que se hace con las niñas, actividades de cuidado personal, del hogar y responsabilidades familiares cotidianas.
- Respetas a las mujeres y su integridad, independientemente de su atuendo, complexión, estilo.
- Que sientan la libertad de usar, vestirse y andar como mejor les parezca sin tener miedo de ser agredidas física o verbalmente.
- Evita el consumo de contenido que muestre a las mujeres como un objeto o entretenimiento.
- Practica la sororidad con amigas, hermanas... aliadas.

Somos parte de la generación del cambio y debemos empezar a comportarnos como tal. Recuerda que todas y todos estamos desaprendiendo conductas que por años han sido “lo normal” y aprendiendo nuevas que se presentan día a día como un reto, por tanto, procura ser comprensiva(o) y respetar el proceso de cada persona.

