

CÓIDATE

Guía para axudar ás persoas
con discapacidade intelectual
ou do desenvolvemento
a coidar a súa saúde





"Cóidate-cóidao. Guía para axudar ás persoas con discapacidade intelectual ou do desenvolvemento a coidar a súa saúde" by [FADEMGAL Plena inclusión Galicia](#) is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional License](#).



Revisión do texto por Manuel Carballo Benito.

Logotipo europeo de lectura fácil na portada: © Inclusion Europe.

Máis información en www.inclusion-europe.org/etr

Índice

Introdución..... 4

Que é a saúde? 5

Alimentación 6

Prevención de enfermidades 15

Hixiene bucodental 20

Benestar emocional 27



Introdución

Sentirnos ben e ter boa saúde
é algo importante para todos.

Temos boa saúde e estamos sans
cando o noso corpo funciona ben
e podemos realizar as actividades diarias sen problema.
Temos ganas de facer cousas
e estamos máis contentos.

A nosa saúde, depende moito de nós.

Nesta guía
atoparás algunhas ideas para coidar a túa saúde
e mellorar a túa calidade de vida.

Que é a saúde?

Unha persoa ten boa saúde
cando está ben a nivel físico, mental e social
Podemos ter mala saúde
aínda que non teñamos enfermidades.



Estamos ben a nivel físico
cando o noso corpo realiza ben as súas funcións
como por exemplo respirar ou facer a dixestión.



Estamos ben a nivel mental
cando nos sentimos ben con nós mesmos,
co que pensamos
e coas emocións que sentimos.



Estamos ben a nivel social
cando nos relacionamos ben
con outras persoas.



Temos boa saúde cando:

- facemos unha alimentación axeitada,
- facemos exercicio,
- manexamos as nosas emocións,
- nos levamos ben coa xente que nos relacionamos.

Alimentación

Debemos alimentarnos ben para evitar problemas de saúde e sentirnos mellor.



A veces alimentámonos mal porque comemos demasiado ou porque só comemos o que nos gusta.

Debemos alimentarnos ben aínda que comamos fóra da casa. Podemos pedir alimentos sans para o noso corpo nos bares e restaurantes.



A alimentación depende da actividade que realizamos e da enerxía que gastamos. Se traballamos de repartidor necesitamos comer máis que se traballamos nunha oficina.



Alimentación

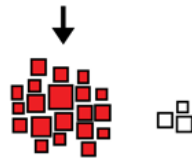
Debemos comer un pouco de todo
e mesturar os alimentos.

Ningún alimento contén
todos os **nutrientes** que necesita o noso corpo.

Debemos comer algúns alimentos en máis cantidade
e outros alimentos en menos cantidade.

Demos comer algún alimentos máis veces o día ou a semana
e outros alimentos menos veces o día ou a semana.

Debemos coñecer algunhas normas de alimentación
para saber se o que comemos
é axeitado para o noso corpo.



Nutrientes: sustancias que están nos alimentos.

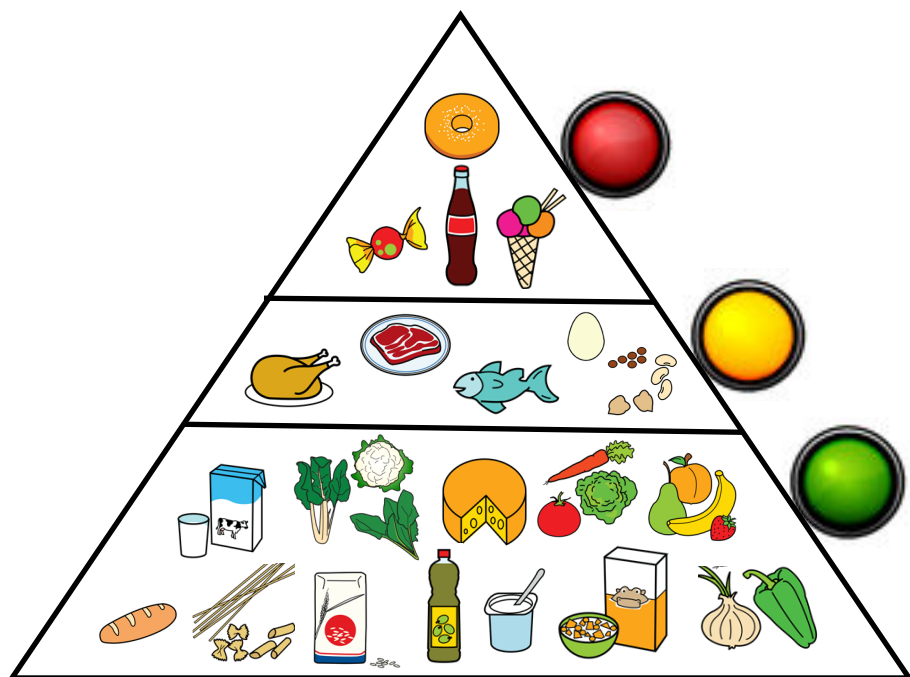
O noso corpo necesita os nutrientes para medrar,
realizar as súas funcións vitais
e manter unha boa saúde.

Alimentación

Temos a **pirámide dos alimentos**.
para axudarnos a saber que debemos comer.

A pirámide dos alimentos

é un debuxo con forma de pirámide
que nos indica como debemos tomar os alimentos.

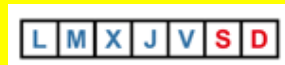


Alimentación

Os alimentos que debemos comer **poucas veces**,
están na parte de arriba da pirámide.
Por exemplo: tarta, xeados, chocolate.



Os alimentos que debemos tomar **algunha vez á semana**,
están no medio da pirámide.
Estes alimentos son carne, peixe, legumes e ovos.



Os alimentos que debemos comer **todos os días**,
están na parte baixa da pirámide.
Debemos comer estes alimentos todos os días
pero en pouca cantidade.
Estes alimentos son:

- arroz, pasta, patacas,
- verduras, froitas, hortalizas,
- aceite de oliva, leite e derivados do leite.

Os derivados do leite son alimentos
que levan leite, como o queixo e o iogurt.



Alimentación

Debemos facer 5 comidas ao día:

- Almorzo.
- Algo para picar a media mañá.
- Comida
- Merenda.
- Cea.

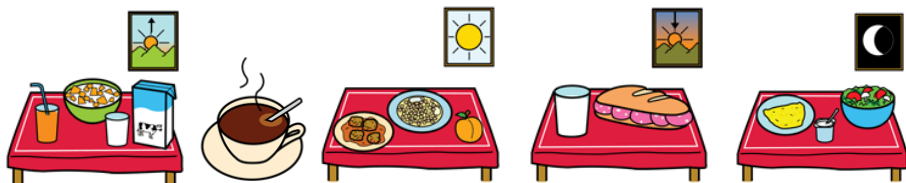
Estas 5 comidas deben ter unha cantidade suficiente pero non ser demasiado abundantes.

A cea debe ser lixeira, por exemplo podemos comer verduras, tortilla francesa ou peixe.

O almorzo é a comida máis importante do día.

Temos que almorzar sempre.

Necesitamos comer despois de toda a noite para ter enerxía e realizar as actividades de todo o día.



Alimentación

Debemos tomar os seguintes alimentos para facer un almuerzo completo:

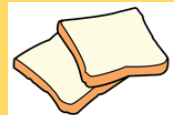
1 Lácteo

Os lácteos son un grupo de alimentos. Neste grupo está a leite e produtos que levan leite como o queixo ou iogurt.



1 Cereal

Os cereais son sementes das que se fan as fariñas. Con estas fariñas podemos facer outros alimentos. Os cereais máis coñecidos son a avea, o arroz ou o millo. Podemos tomar o cereal en grao ou podemos tomar outros alimentos feitos coa fariña, como por exemplo o pan. A mellor fariña é a fariña integral.



1 Froita

Podemos tomar as froitas troceadas ou en zume.



Alimentación

A **auga** é un alimento necesario.

Debemos intentar beber de **5 a 8 vasos ó día**, sobre todo cando fai calor ou facemos exercicio.

Debemos evitar beber refrescos ou zume con azucre.



Debemos comer **2 pezas de froita todos os días**.

Debemos comer a froita ben lavada e con monda porque ten máis fibra.

A fibra é unha sustancia que está nos alimentos. e que nos axuda a mellorar a dixestión.

Tamén podemos tomar a froita doutras maneiras, en puré, en zume, asada ou como máis nos guste.



Debemos comer **verduras e hortalizas todos os días**, en ensaladas, ao vapor ou cocidas.

Podemos comer as verduras e hortalizas soas ou con outros alimentos, como carne ou peixe.



Podemos usar a auga de cocer as verduras para facer sopas ou caldos porque ten moitos nutrientes.

Alimentación

Podemos comer unha pequena cantidade de graxa pero non debemos abusar.

As **carnes con pouca graxa**, son o pavo, polo ou coello.

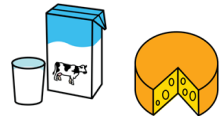
Debemos comer carne con pouca graxa e quitarlle a pel. Podemos comer carne **2 ou 3 veces a semana**.



O **peixe** ten moitos nutrientes e pouca graxa, ademáis é mellor que a carne para a dixestión. Debemos comer peixe **3 ou 4 veces a semana**.



O **leite** e os alimentos que conteñen leite, teñen moitos nutrientes, como o calcio.



O calcio é un nutriente dos lácteos moi bo para os nosos ósos. Os lácteos dan moitos nutrientes ó nosos corpo, pero teñen moitas graxas.

As veces é bo **tomar lácteos desnatados ou semidesnatados**.

Os **ovos** tamén son necesarios para a nosa alimentación.

Debemos comer **3 ou 4 ovos por semana**.

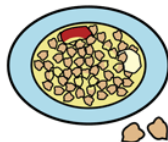
Debemos comer os ovos cocidos en lugar de fritos ou crudos.



Alimentación

Debemos comer legumes **1 ou 2 veces a semana**.

As legumes son as lentellas, garabanzos, xudías, fabas ou guisantes.



Debemos comer **pan todos os días**.

Debemos evitar comer

galletas, pan de molde e outros doces envasados, porque conteñen graxas e moito azucre.



Podemos ter problemas de saúde.

Cando comemos alimentos con moito sal, alimentos fritos, ou alimentos moi graxos.



Prevención de enfermidades

Estamos enfermos cando nos alimentamos mal.
Por exemplo, cando comemos moitos doces
e non comemos verduras.



Podemos evitar enfermidades se nos alimentamos ben.

Podemos ter **caries**
cando tomamos moitos alimentos con azucre.
Por exemplo, caramelos ou pasteis.



Debemos cepillar os dentes despois de cada comida
e evitar comer doces entre horas.

Caries:

É unha enfermidade que destrúe a parte de fóra
dos dentes, que se chama esmalte.

As caries poden facer que teñamos dor
e que nos caian os dentes.

Debemos ir ó dentista para curar as caries.

Prevención de enfermidades

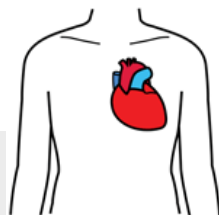
Temos moito **colesterol** no sangue cando comemos moitas graxas.

O colesterol é unha graxa que o corpo necesita para funcionar e acumúlase nas venas.

O colesterol alto fai que o sangue circule máis lento polas **veas**.

Podemos ter un ataque ao corazón ou unha trombose cando temos o colesterol moi alto.

A trombose é sangue espesa nas venas que pode moverse polo noso corpo e facernos dano.



Debemos comer pouca cantidade de alimentos que teñen moitas graxas. Por exemplo, bollería ou alimentos envasados.

Venas:

Tubos que levan o sangue dende as diferentes partes do noso corpo ata o corazón.

Prevención de enfermedades

A nosa **tensión arterial** aumenta cando comemos moita sal.
e temos máis posibilidades de
sufrir unha **enfermidade cardiovascular**.



A tensión arterial é a presión ou a forza
que exerce o sangue contra as **arterias**.
Esta presión é necesaria para que o sangue circule
e aporte osíxeno e nutrientes a todos os órganos do corpo
para que poidan funcionar.
Cando esta presión é moi alta
pode romper algunha arteria e facer que perdamos sangue.

Debemos tratar de comer con pouco sal.
Podemos empregar especias coma allo ou herbas aromáticas
para darlle sabor ás comidas.

Enfermidade cardiovascular:

Son enfermidades do corazón, das
veas e das arterias.

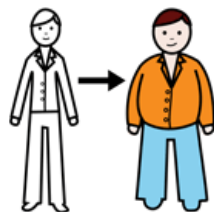
Arterias:

Tubos que levan o sangue con osíxeno
dende o corazón
ata as diferentes partes do noso corpo.

Prevención de enfermidades

Engordamos cando comemos moita comida e gastamos pouca enerxía.

As persoas gordas teñen máis posibilidade de sufrir unha enfermidade cardiovascular.



Debemos comer menos cantidade dos alimentos que teñen máis **calorías**, como doces e embutidos.

Tamén debemos facer algo de exercicio, como camiñar ou facer deporte.

Caloría:

A caloría é a enerxía que nos dan os alimentos.

Prevención de enfermidades

Algunhas persoas sofren estrinximento.

O estrinximento é o aumento do tamaño das heces e a diminución das veces que as facemos.

No estrinximento retemos as feces e temos dificultade para expulsalas.



Para o estrinximento debemos:

- Comer alimentos que conteñan fibra como froitas, verduras ou cereais.
- Tomar moitos líquidos e tamén facer exercicio.
- Debemos acostumarnos a ir ó baño á mesma hora e cando teñamos ganas de facer caca, e nunca agardar.

Debemos facer revisións médicas de vez en cando, para controlar que todo está ben, ou para saber se hai algún problema.

Debemos medir a tensión arterial e facer unha análise de vez en cando.



Hixiene bucodental

A hixiene bucodental é o coidado da boca.

Coidamos a boca para evitar o mal alento, as caries, a dor de enxivas ou a perda de dentes.

Cando tomamos alimentos, acumúlanse restos nos espazos que quedan entre os dentes que provocan bacterias.

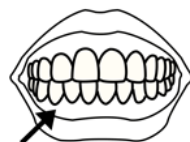
Estas bacterias tenden a multiplicarse creando unha capa á que lle chamamos placa bacteriana.

A placa bacteriana formase continuamente, e non podemos evitar que apareza.

Debemos eliminar a placa bacteriana cada día cepillando os dentes e usando o fío dental.

Cando non eliminamos a placa bacteriana endurecese e convertese en **sarrio**.

Para eliminar o sarrio debemos ir ao dentista e realizar unha limpeza dental.



Sarrio: é unha capa de color amarela que se acumula sobre os dentes.

Pode provocar problemas nos dentes e que parezan máis feos.

Hixiene bucodental

Temos unha gran cantidade de cepillos.

O cepillo máis axeitado

é o que elimina a placa bacteriana

sen danar os dentes, nin as enxivas.

Un cepillo bo, debe ter as puntas brandas e redondeadas.

Tamén debe ser cómodo de manexar.



Temos moitos tipos de pasta de dentes

para eliminar as manchas,

para a sensibilidade dental e para outros males.

Debemos escoller a pasta de dentes que necesitamos.

Podemos preguntarlle ao dentista para que nos aconselle.



Debemos cepillar os dentes 3 veces ó día,

despois de cada comida,

durante 2 minutos aproximadamente.



Debemos eliminar os restos de comida dos dentes
por diante e detrás da boca.

Os espazos que quedan entre os dentes,
debemos limpalos tamén.



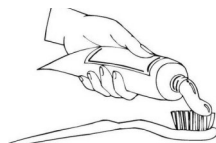
Hixiene bucodental

Debemos cepillar os dentes da seguinte maneira:

1) Collemos o cepillo e a pasta de dentes.



2) Botamos un pouco de pasta sobre o cepillo.
Evitamos botar moita pasta
porque fai espuma e non axuda o cepillado



3) Mollamos o cepillo cun pouco de auga.



4) Colocamos o cepillo sobre os dentes de arriba
da parte dereita.

Movemos o cepillo de arriba a abaixo.

Arrastramos a suciedade, dende as encias ata abaixo



Hixiene bucodental

5) Colocamos o cepillo sobre os dentes de arriba da parte esquerda.

Movemos o cepillo de arriba a abaixo.

Arrastramos a suciedade, dende as encias ata abaixo.



6) Colocamos o cepillo sobre os dentes de abaixo da parte dereita.

Movemos o cepillo de abaixo a arriba.

Arrastramos a suciedade, dende as encias ata arriba.



7) Colocamos o cepillo sobre os dentes de abaixo da parte esquerda.

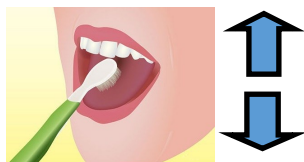
Movemos o cepillo de abaixo a arriba.

Arrastramos a suciedade, dende as encias ata arriba.



Hixiene bucodental

8) Colocamos o cepillo sobre a lingua e movemos da parte de atrás á parte de diante.



9) Cuspimos a pasta de dentes.



10) Metemos na boca un pouco de auga. Movemos a auga dun lado a outro da boca e despois cuspimos.



11) Tamén podemos usar enxaugadura bucal. Metemos na boca un pouco de enxaugadura, movémola dun lado a outro e cuspimos.



Podemos pedir axuda a nosa familia ou coidadores se nos custa cepillar os dentes.



Hixiene bucodental

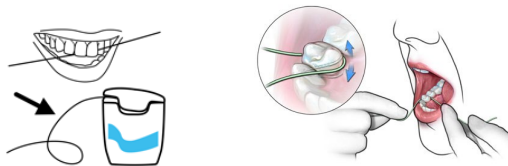
O cepillado dos dentes non é suficiente para eliminar os restos de comida entre os dentes.

Para eliminar os restos de comida que queda entre os dentes podemos usar varios instrumentos:

- **Fío dental**, tamén se chama seda dental.

O fío dental elimina os restos de comida e a placa bacteriana entre os dentes.

Colocamos o fío entre os dentes e move-se con coidado.



- **Cepillo interdental**

É un cepillo de dentes redondo, máis pequeno que o cepillo normal, limpa o espazo que hai entre un dente e outro.



Hixiene bucodental

Cando non podemos cepillar os dentes debemos polo menos enxaugar a boca con auga.

Cada persoa debe ter o seu cepillo propio.



Debemos cambiar o cepillo de dentes cada 3 meses, ou cando vexamos que as puntas comezan a dobrarse.

Debemos ir o dentista a facer unha revisión para controlar se temos algunha caries ou calquera outro problema.



Benestar emocional

O Benestar emocional é sentirnos ben con nos mesmos e sentirnos ben cando nos relacionamos con outras persoas.

Temos benestar emocional cando:

- vemos as cousas de forma positiva.
- aceptámonos como somos, coas nosas características negativas e as nosas características positivas.
- confiamos nas nosas capacidades.
- controlamos as nosas emocións.
- afrontamos os problemas e buscamos solucións.
- conseguimos recuperarnos de situacións difíciles.



O benestar emocional afecta á saúde física.

Estamos máis activos e facemos máis cousas.

Neste capítulo imos falar das emocións.

Que son as emocións, para que serven

e como podemos expresalas da maneira máis axeitada.

Benestar emocional

Unha **emoción** é unha resposta ante o que sucede ó noso redor.

As emocións inflúen na nosa forma de actuar ou de comportarnos.

A emoción ocorre de pronto, de forma automática e prepáranos para a acción.

Por exemplo, se imos sós por unha rúa escura e escoitamos pasos podemos sentir medo. Cando sentimos medo apuramos o paso para saír da rúa escura.



Cada persoa responde de forma diferente ante o que sucede ó seu redor.

As persoas podemos sentir diferentes emocións ante unha mesma situación.

Por exemplo, se vemos unha araña na parede e pensamos que nos pode facer dano, asustámonos.

Sen embargo se pensamos que non nos pode facer dano, estaremos tranquilos e incluso podemos intentar matala.

Benestar emocional

Cando nos enfrontamos a unha situación pensamos se a situación é boa ou é mala para nos. Sentiremos unha emoción ou outra dependendo do que pensamos.

Existen diferentes tipos de emocións:

- Emocións agradables, que nos fan sentir ben.
- Emocións desagradables, que nos provocan malestar.

Todas as emocións son útiles e necesarias, axúdannos a afrontar as situacións da vida.

As emocións agradables
fannos sentir ben.



Tamén melloran a nosa forma de pensar e a nosa capacidade para afrontar situación difíciles. Algunhas emocións agradables son a alegría ou o amor.

As emocións desagradables,
son sinais de aviso dunha ameaza ou dunha perda. Serven para evitar un perigo ou para adaptarnos a unha nova situación. Algunhas emocións desagradables son a tristeza ou o enfado.



Benestar emocional

Comentamos algunhas emocións:

- **Tristeza:** é unha emoción desagradable.

A tristeza fai que nos sintamos sen enerxía,
sen ilusión polas cousas e con gañas de chorar.

Cada persoa sentese triste por diferentes cousas.

A maioría das persoas sentímonos tristes

cando algo nos **decepciona**

ou cando perdemos algo importante para nos.

Por exemplo, perder un ser querido, un obxeto,
un traballo ou perder a saúde



Debemos aceptar a tristeza como unha emoción natural
porque ó longo da vida
sufrimos perdas e decepcións.

Decepciona:

Sentímonos decepcionados
cando algo non é como esperamos.

Benestar emocional

- **Alegría:** é unha emoción agradable.

Estamos alegres cando nos pasa algo bo, cando conseguimos algo que desexamos ou cando estamos ben nunha situación.



- **Ira:** é unha emoción desagradable.

Sentimos ira en situacións que non nos gustan ou cando non conseguimos o que queremos. As veces comportamonos de forma violenta cando non controlamos a ira.



- **Medo:** é unha resposta ante unha situación que non controlamos.

O medo aparece cando pensamos que algo é un perigo ou cando pensamos que podemos sufrir un dano. O medo permítenos estar alerta, descubrir os perigos e reaccionar ante eles.



- **Sorpresa:** é unha resposta ante unha situación imprevista, extraña ou novidosa.

Podemos sentir sorpresa ante un regalo ou coa visita dunha persoa que hai tempo que non vemos.

Benestar emocional

- **Asco:** é unha resposta de malestar ante unha situación desagradable ou ante algo que consideramos moi malo.

Cada persoa sente asco ante situación diferentes.

Por exemplo, a algunha persoas dalles asco comer caracois pero a outras persoas encántalles comer caracois.



- **Culpa:** é unha emoción desagradable.

Sentimos culpa cando fallamos nas nosas tarefas ou cando lle fallamos a outras persoas.

Podemos sentir culpa

cando non cumprimos as nosas responsabilidades ou cando facemos algo mal.

Tamén podemos sentir culpa

cando facemos dano a outras persoas coas nosas bromas ou por pensar solo en nós.

- **Vergoña:** é unha emoción de malestar e incomodidade.

Podemos sentir vergoña nunha situación nova ou cando nos equivocamos.

Tamén podemos sentir vergoña se pensamos que outras persoas nos observan ou se burlan de nos.



A vergoña pode impedirnos facer ou dicir algo.

Benestar emocional

Todas as emocións teñen unha función.

É bo sentir emocións
pero debemos saber manexalas.

Por exemplo, é normal estar enfadado
se unha persoa nos insulta
pero debemos manexar ese enfado
e non responder pegando un puñetazo á persoa.

Para manexar as nosas emocións é importante:

1º) Saber como nos sentimos, e dicir,
recoñecer as nosas emocións.

2º) Manexar as emocións.

3º) Controlar os nosos pensamentos.

Benestar emocional

1º) Recoñecer as nosas emocións:

É o primeiro paso para mellorar o noso benestar.

Cando recoñecemos as emocións, podemos controlalas, e solucionar a situación que as provoca.

As nosas emocións nótanse no noso corpo.

Debemos prestar atención ó noso corpo para aprender a recoñecer as nosas emocións.

- Temos tensión ou molestias nalgunha parte do corpo?
- Estamos suando, pero non fai calor, nin fixemos exercicio?
- Estamos cansos, pero non fixemos ningún esforzo?

Tamén debemos pensar en como nos comportamos e o que nos dín outras persoas.

- A xente preguntanos que nos pasa?
- A xente preguntanos se estamos enfadados?
- A xente preguntanos por qué estamos tristes?

Benestar emocional

2º) Manexar as nosas emocións:

Despois de recoñecer as emocións debemos manexalas.

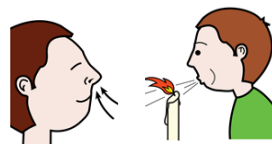
Podemos manexar as nosas emocións de varias maneiras:

⇒ Podemos realizar un rápido exercicio de relaxación:

Por exemplo, apretamos forte os puños e prestamos atención a como se tensa o noso corpo. Despois tratamos de ir abrindo as mans despacio e sentimos como se relaxa o noso corpo.



Por exemplo, collemos aire pola nariz, mantemos o aire nos pulmóns mentres contamos ata 5 e logo botámolo pola boca de forma lenta.



⇒ Podemos alonxarnos da situación e volver cando estemos máis tranquilos.

⇒ Podemos realizar algunha actividade que nos distraía e evite que a nosa emoción aumente.

Por exemplo contar ata 10, pasear ou calquera outra cousa que nos faga sentir ben.

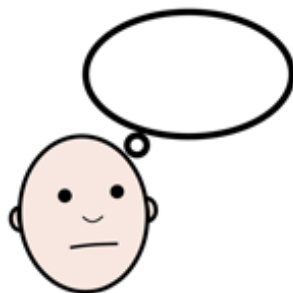
Benestar emocional

3º) **Controlar os nosos pensamentos:**

É importante controlar os nosos pensamentos.

As veces a nosa imaxinación converte situacións normais en terribles ou esaxera as cousas.

Cando controlamos os nosos pensamentos controlamos mellor as nosas emocións.



Benestar emocional

Comentamos algunhas estratexias que nos axudan a controlar os nosos pensamentos:

- Debemos aceptarnos tal e como somos con puntos fortes e limitacións.
- Debemos buscar o lado positivo das situación que non desexamos en vez de poñernos tristes ou lamentarnos.
- Na vida ocorren cousas desagradables, molestas, pero non debemos desanimarnos, nin desesperarnos. Debemos desfrutar de todo o bo que nos ocorre, e valorar as cousas boas que conseguimos, aínda que sexan pequenas.
- Nos momentos difíciles temos que darnos ánimos, e pensar que podemos conseguir o que queremos, pouco a pouco.
- Debemos analizar os nosos erros e intentar solucionarlos. Cada erro é unha forma de aprender.
- A veces hai situacións que non podemos cambiar. Debemos aceptalas e evitar atormentarnos.

Benestar emocional

RECORDA

Debemos aceptar as emocións que sentimos en cada momento e actuar da seguinte forma:

PARAR

Cando non controlamos a emoción que sentimos debemos parar e tranquilizarnos.

Por exemplo, cando estamos moi enfadados e queremos pegarlle a alguén, debemos parar e tranquilizarnos.



PENSAR

Despois de tranquilizarnos debemos pensar que está pasando e o que estamos sentindo.

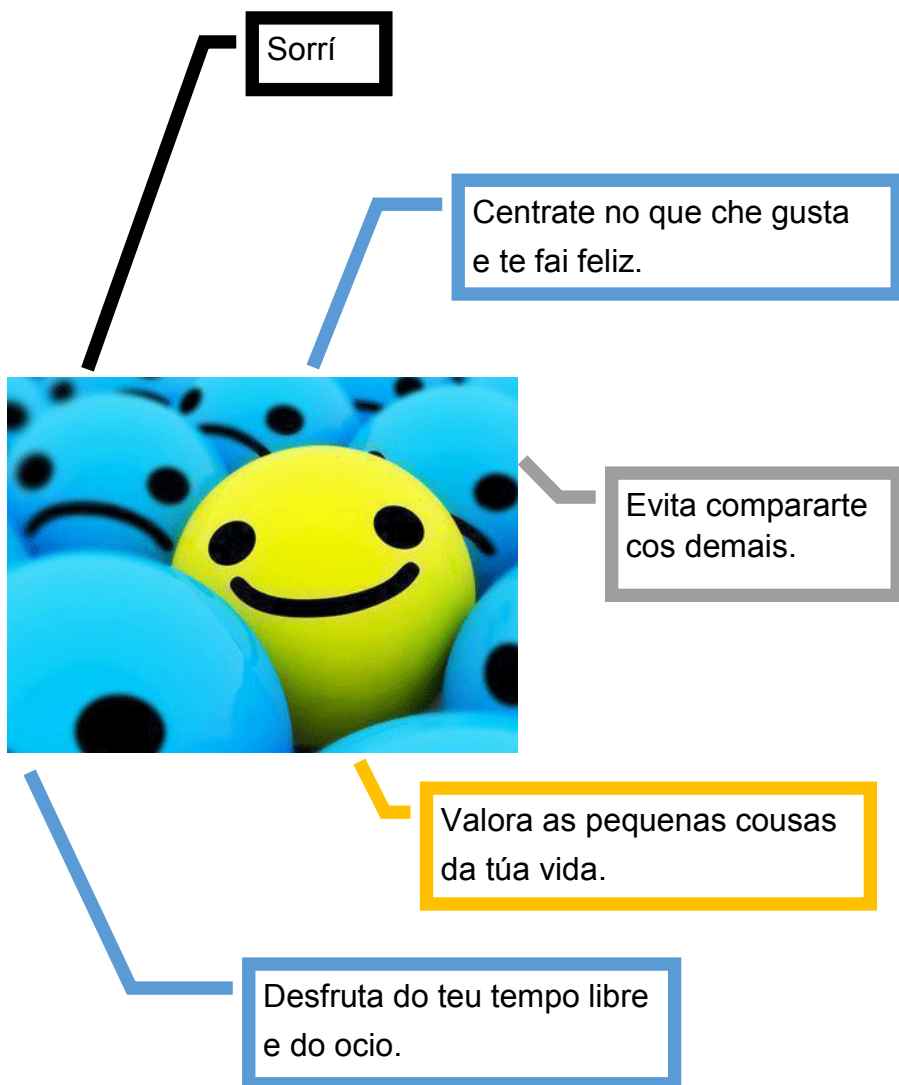


ACTUAR

Parar e pensar axúdanos a solucionar a situación ou problema que temos. Debemos escoller a mellor solución.



Benestar emocional





A SAÚDE tamén está nas túas mans

FADEMGA Plena inclusión Galicia

Vía Pasteur, nº53-A

Polígono do Tambre. Santiago de Compostela

Telf. 981 51 96 50

fademga@fademga.org

www.fademga.plenainclusioningalicia.org

SUBVENCIONA:



✓ POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

COLABORA:

