





“La salud siempre me ha preocupado. Estoy dejando de fumar y lo quiero conseguir. Me cuido. Siempre me ha gustado hacer deporte. Me gusta andar, ir al monte y, la bicicleta me ha gustado desde pequeño”.

“Nosotros podemos hacer mucho por nuestra propia salud, también somos responsables de cuidarnos”.

### Cuestiones para reflexionar: ¿qué piensas tú?, ¿qué sientes tú?

¿Cómo cuidas tu bienestar físico? ¿Te gustaría cambiar algún hábito y aun no lo has conseguido? ¿Cuál ha sido el último hábito saludable que has incluido en tu rutina? ¿Qué te ayuda en tu entorno para mantenerte en este hábito? ¿Cómo ayudas a otras personas a mantener sus hábitos saludables?



### Cuestiones para compartir: ¿qué piensan otras personas?, ¿qué sienten?

Jesús Florez, Doctor en Medicina y Cirugía y Catedrático Emérito de Farmacología de la Universidad de Cantabria, nos explica sobre el bienestar físico:

El bienestar físico significa gozar de buena salud física; es decir, tener sanos los distintos órganos que posee nuestro cuerpo de forma que funcionen bien: el corazón, los pulmones, las articulaciones, el aparato digestivo, etc.

Las personas con discapacidad intelectual pueden tener mayor riesgo de padecer algunas patologías dependiendo de qué tipo de discapacidad intelectual tengan. Es imposible generalizar porque hay que analizar una a una. Lo que sí es cierto es que el hecho de tener discapacidad intelectual, sea cual sea, puede reducir la capacidad de detectar los primeros síntomas de enfermedad de un determinado órgano, o de comunicarlo, o de seguir bien el tratamiento recomendado. Y todo ello repercute en una peor salud física. Lo que podemos hacer es tratar de conocer cuáles son los problemas físicos que cada uno puede tener, y seguir las recomendaciones que se nos dan para prevenirlos o para tratarlos. Cada vez se conocen mejor, y cada vez más los expertos estudian más a fondo los problemas y establecen programas de prevención y tratamiento. Los cuidadores deben leerlos, conocerlos, seguirlos, y enseñarlos a las propias personas con discapacidad intelectual.



Tus conclusiones personales:

A large, rounded rectangular area with a light green background and a dark green border, containing horizontal dotted lines for writing.