Confederación
Autismo España

Salud y autismo



Hábitos de vida saludables y consejos
de anticipación para acudir a consulta médica

A lo largo de su vida, las personas autistas tienen **más problemas de salud física y mental**.

Además, también encuentran muchas **dificultades para recibir buena atención médica**, y suelen tomar **más medicinas** para tratar sus problemas de salud.

Esto hace que las personas autistas vivan menos y peor.

Para mantener la salud y prevenir enfermedades, es importante:

Hacer ejercicio

Que se adapte a las necesidades y se pueda hacer con seguridad. Mejora el sueño y las defensas, y reduce el estrés.

Comer de forma saludable

Es recomendable comer de forma variada frutas, verduras y buenas fuentes de proteína, evitando el exceso de azúcar y grasas.

Hacer actividades divertidas

Que se ajusten a intereses, horarios, necesidades, capacidad monetaria, y se puedan hacer también con otras personas.

Acudir a las citas médicas

Para ponerse las vacunas correspondientes, hacerse pruebas y revisiones, y preguntar cómo prevenir enfermedades.

Para cuidar la salud, es importante recibir una buena atención médica.

Sin embargo, ir al médico puede ser un momento estresante para las personas autistas.

Por ello, es importante que haya una preparación previa:



Reunir todo lo que se pueda necesitar

Por ejemlpo, documentos de otras visitas o un listado de síntomas o medicación actual.



Conocer el entorno antes

Hacer una visita previa para conocer cómo es el edificio, las salas y las personas que trabajan allí.



Durante la visita

Puede que los médicos tengan que hacer cosas que resulten incómodas o desagradables, como sacar sangre o tocar en puntos dolorosos.
Si existen problemas con ello, se debe avisar antes y buscar alternativas.



Después de la consulta

Puede que haya que hacer pruebas o ver a otros médicos.
Es fundamental asegurarse de haber entendido todo lo que hayan comunicado y, si hay dudas, preguntar al médico y pedir toda la información que se necesite.

¿Quieres más información?
Visita saludyautismo.es

Una iniciativa de: Confederación Autismo España
Financiado por: