

SALUD LABORAL

n.º 1301

21 DE MARZO, **DÍA MUNDIAL DEL SÍNDROME DE DOWN**

Más que una fecha, un símbolo genético



El Día Mundial del Síndrome de Down se celebra cada 21 de marzo (21/3), una fecha elegida estratégicamente para representar la trisomía en el par 21 de cromosomas. Desde que la ONU lo oficializó en 2012, el propósito ha sido claro: fomentar la conciencia social sobre la dignidad, la autonomía y las valiosas aportaciones de estas personas a la comunidad.

Comprendiendo la Condición

Es fundamental aclarar que el síndrome de Down no es una enfermedad, sino una alteración genética espontánea que ocurre en todas las culturas y clases sociales.

Origen biológico: Se produce por la presencia de un tercer cromosoma en el par 21.

Individualidad: Aunque existen rasgos físicos comunes y cierto grado de discapacidad intelectual, cada individuo posee una personalidad, talentos y proyectos de vida únicos.

Progreso médico: Gracias a los avances en salud, la esperanza de vida hoy supera los 60 años, lo que plantea nuevos retos en la atención durante la etapa adulta.

Campaña 2026: #NoSoyYoEresTú

Para este año, el enfoque se desplaza de la persona hacia el entorno. Bajo el lema #NoSoyYoEresTú, se denuncia que las verdaderas limitaciones no son genéticas, sino sociales.

El mensaje: Las barreras, los prejuicios y la falta de oportunidades en escuelas y empleos son responsabilidad de la sociedad (el “tú”), no de la persona con síndrome de Down.

Visión Global: A nivel internacional, la ONU refuerza este mensaje luchando contra la soledad y el aislamiento, tratándolo como un asunto urgente de derechos humanos.

Datos Clave y Curiosidades

El nombre proviene de John Langdon Down (siglo XIX), pero fue el genetista Jérôme Lejeune quien identificó el cromosoma extra en los años 50.



Muchos niños utilizan inicialmente la lengua de signos para compensar las dificultades de articulación física.

Uno de los rasgos característicos de las personas con síndrome de Down es la aparición de una única línea transversal en ambas palmas de las manos, en vez de las dos líneas horizontales en forma de M.

Algunos deportes como montar a caballo (saltos), artes marciales (combates) y saltos de trampolín están contraindicados para las personas con esta condición, debido a que pueden generar traumatismos en el cuello. Ello es debido a la inestabilidad del ligamento que conecta a la cabeza con el cuello.

Se estima que las mujeres con Síndrome de Down son fértiles y los hombres con este trastorno son estériles.

Antiguamente, en algunas culturas mesoamericanas las personas con síndrome de down eran consideradas seres divinos, debido a la similitud de sus rasgos físicos con la deidad Werejaguar.

El 21 de marzo ponte un calcetín de cada color

Usar calcetines diferentes el 21 de marzo es un símbolo internacional del Día Mundial del Síndrome de Down, iniciado para celebrar la diversidad y promover la inclusión. La iniciativa, popularizada por la campaña “Rock Your Socks”, busca generar conversación porque los calcetines coloridos y desparejados tienen una forma similar a los cromosomas y representan la trisomía 21.

La campaña busca generar un impacto visual y lúdico, fomentando el respeto y la inclusión social de las personas con esta condición en todo el mundo.

Desde FEUSO nos sumamos a este 21 de marzo con el convencimiento que estamos a tiempo de transformar esta realidad creando las oportunidades y las condiciones que lo hagan posible, y... ¿Te animas a ponerte calcetines distintos este 21 de marzo?