



ESTRELLA DE APOYOS INTEGRADOS | VIDA SALUDABLE

El uso de una combinación de diferentes tipos de apoyo ayuda a trazar una trayectoria hacia una vida en comunidad inclusiva y de calidad. Esta estrella ayudará a las familias e individuos a pensar acerca de cómo trabajar en equipo para apoyar su visión de una buena vida.

Fortalezas y bienes personales para apoyar la vida saludable

- Comunicarse con doctores y otros profesionales médicos
- Tener conocimiento acerca de su propia discapacidad o necesidades del cuidado de salud especiales
- Saber con quién y cuándo buscar ayuda para problemas médicos
- Entender cambios corporales a media que se convierte en adulto y tener buenos chequeos del hombre o de la mujer
- Administrar o ayudar a administrar su propia medicación y otras necesidades médicas
- Entender los riesgos de la salud asociados con fumar, consumo de alcohol, drogas y sexo sin protección
- Conocimiento y/o habilidad para planear y preparar comidas saludables; tener una dieta saludable
- Tener una membresía de gimnasio, ejercitarse regularmente o montar en bicicleta
- Tener seguro médico
- Hogar médico

- Recordatorios de medicación
- Chat con una enfermera o línea de asesoría de enfermería
- Telemedicina
- Web MD
- Fit-Bit/Nike Fuel Band (Brazaletes inteligentes)
- Equipos de ejercicio (por ejemplo, una caminadora)
- Aplicaciones de salud o ejercicio para iPad
- Cepillo de dientes inteligente

- Médicos
- Enfermeras
- Miembros de la familia o personal de la escuela que implementa terapias
- Padres, hermanos, abuelos u otros miembros de la familia (que ayudan con medicamentos, comida saludable, etc.)

OPCIONES DE APOYO PARA LA VIDA SALUDABLE

- Membresía de gimnasio
- Centros comunitarios
- Piscina de la ciudad o vecindario
- Centros de salud comunitarios
- Ferias de salud
- Consulta médica general o familiar
- YMCA
- Farmacia del vecindario

- Terapias en centros especializados (Terapia física, ocupacional, del lenguaje, etc.)
- Cuidado médico especial o institucional
- Terapias en casa o en la comunidad
- Iniciativas comunitarias de olimpiadas especiales saludables
- Hogar médico
- Programas de salud individualizados

Tecnología para apoyar la vida saludable

Relaciones personales para apoyar la vida saludable

Recursos de la comunidad para apoyar la vida saludable

Apoyos de elegibilidad para apoyar la vida saludable

