



Cerca de 5.000 familias se conectan al webinar que la AEP ha organizado para resolver sus dudas

LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA (AEP) ACONSEJA A LAS FAMILIAS ESTAR MUY ATENTOS A LOS SÍNTOMAS QUE EXPRESAN OTRAS PATOLOGÍAS MÁS ALLÁ DE LA COVID-19

- Además de la COVID-19 siguen existiendo, a nivel pediátrico, otras patologías cuyo tratamiento y manejo hospitalario no deben retrasarse. Por eso, los pediatras instan a los padres a consultar telefónicamente ante cualquier síntoma importante o acudir al hospital en caso de cuadro potencialmente grave.
- Los expertos han facilitado medidas para paliar los posibles efectos que un largo confinamiento puede tener en la salud de los más pequeños, que según las preguntas planteadas, es una de las cuestiones que más preocupan a los padres.
- El confinamiento ha destruido los estímulos que tenían los niños y marcaban su reloj biológico. Estos deben reconstruirse desde la certeza, la confianza y la seguridad, los tres elementos que necesita un niño para sentirse bien y, por tanto, dormir bien.
- Los expertos recomiendan la práctica de tres horas de actividad física diaria en los niños de 1 a 5 años, a través de juegos, y una hora en los niños mayores y adolescentes, más centrada en ejercicios aeróbicos y de fortalecimiento de la musculatura.
- El contenido de este encuentro ya está disponible en el [canal de Youtube de la AEP](#)

Madrid, 16 de abril de 2020.- Tras un mes de confinamiento entre las familias españolas han comenzado a surgir las dudas sobre los efectos que este periodo puede tener en la salud de los niños y los adolescentes. Sensible a esta circunstancia, la Asociación Española de Pediatría (AEP) ha organizado un encuentro digital con varios expertos en el que cerca de 5.000 familias se han conectado para poder resolver sus dudas. En este sentido, la **doctora María García-Onieva**, pediatra de Atención Primaria y secretaria de la AEP, ha puesto de manifiesto la importancia de *“prestar una mayor atención a los niños y observar aquellos indicios o síntomas que pueden alertarnos de que algo no va bien, porque además de la COVID-19 hay otras enfermedades”*.

***Para más información. Gabinete de prensa de la AEP**
Ainhoa Fernández (687 718 250) / Vanessa Barrio (663 11 77 02)
afernandez@plannermedia.com / ybarrio@plannermedia.com

Asimismo, los expertos han reiterado que mantener una rutina en los horarios e incluir ejercicio físico diario ayuda a contrarrestar la falta de estímulos externos, como la luz, entre otros, que ayudan al descanso. Todo el contenido del webinar, de 90 minutos de duración, está disponible en el [canal de YouTube](#) de la AEP.

Durante el encuentro, la doctora García-Onieva ha recordado que, además de la COVID-19, hay otras patologías que requieren asistencia pediátrica de urgencia e intervenciones sanitarias que no deben retrasarse, como las revisiones del recién nacido y a los 2 y 4 meses así como las vacunaciones hasta los 15 meses de vida. Así, ha subrayado la importancia de *“consultar telefónicamente con el pediatra de Atención Primaria cualquier síntoma que, como padres, nos tiene intranquilos y, muy importante, acudir telefónicamente al especialista o, llegado el caso, al centro de salud o a las urgencias pediátricas hospitalarias si el niño tiene una patología de base (diabetes, asma, cardiopatía congénita, etcétera) y muestra síntomas fuera de lo normal”*.

“Es de suma importancia que estos diagnósticos no se demoren y que los padres no duden en llamar si creen que algo no va bien, y no me refiero solo a síntomas del coronavirus – fiebre alta, tos seca, insuficiencia respiratoria o decaimiento excesivo- que también son síntomas de alarma, sino a manifestaciones clínicas que pueden alertarnos del debut de otras patologías como, por ejemplo, una apendicitis”, asegura.

A este respecto, **Alicia Vivo Nieto**, madre de tres niños y miembro de #FFPaciente, ha destacado la importancia de *“contar con un equipo de profesionales dispuesto a transmitir un mensaje de control y calma en estos momentos de miedo y vulnerabilidad que, sobre todo al principio, atravesamos las familias con hijos con alguna patología de base”*. Alicia Vivo ha planteado diversas cuestiones a los profesionales en el transcurso del encuentro digital y ha indicado que *“si bien cada niño es un mundo y como tal, se adapta al confinamiento, es en los padres donde reside el hecho de transmitir a los más pequeños un mensaje de optimismo y tranquilidad que les ayude a sobrellevar esta situación lo mejor posible. En nuestro caso, tenemos claro que sentirnos seguros pasa por permanecer confinados en casa”*.

Higiene del sueño

“Es fundamental para el bienestar del niño y el adolescente prestar atención a los factores externos que ayudan a nuestro cuerpo a regular los horarios como, por ejemplo, la luz exterior, los horarios de las comidas, etcétera” asegura el **doctor Gonzalo Pin Arboledas**, coordinador del Grupo de Sueño y Cronobiología de la AEP. *“Para obtener una correcta higiene del sueño, lo correcto no es pensar solo en la noche, sino inducirlo a lo largo de todo el día. Es decir, sin necesidad de ser excesivamente estrictos, es necesario mantener una serie de rutinas y de hábitos que predispongan a los niños y adolescentes a anticipar qué es lo que va a pasar, ahora es hora de esto, ahora de lo otro, y ahora es hora de dormir”,* indica.

“El confinamiento ha destruido todos estos estímulos casi de golpe, los niños no van al colegio, no van al parque, no hacen los deberes al volver a casa, hemos interrumpido bruscamente los estímulos naturales de luz y los hitos sociales que les marcaban su ritmo biológico. Debemos reconstruirlos desde la certeza, la confianza y la seguridad. Estos son los tres elementos que necesita un niño para sentirse bien y, por tanto, dormir bien”, asegura el experto.

Por otro lado, es conveniente *“ralentizar la actividad de los niños, que ellos manejen sus propios tiempos, siempre dentro de unos límites, y darles herramientas para ello. El secreto es cómo manejamos nosotros esta situación con los niños y cómo dejamos que ellos gestionen sus emociones”,* matiza el doctor Pin.

Y por último, asegura este experto, *“cabe destacar que determinadas acciones, como la luz intensa a última hora de la noche, hacen que se detenga la secreción de la hormona que ayuda a dormir y que tarda 50 minutos en recuperarse. La mejor manera de que un niño duerma bien es un día basado en rutinas, sentirse seguro y que tenga confianza en que la respuesta de su ambiente cercano va a ser siempre positiva”,* según el doctor Pin.

Actividad física recomendada y acompañada

Por otra parte, el **doctor Julio Álvarez Pitti**, miembro del Comité de Promoción de la Salud y experto en actividad física en la edad pediátrica, ha puesto de manifiesto la necesidad de que niños y adolescentes realicen diariamente ejercicio moderado que les permita mantenerse activos físicamente. En este sentido, el doctor destaca que *“la actividad física estimula el sistema inmunológico, promueve la salud y reduce el estrés. Estar activo puede disminuir los problemas de comportamiento y ayudarlos a concentrarse mejor en su trabajo escolar”.*

El experto recomienda tres horas de actividad en diferentes intensidades (ligera, moderada y vigorosa) para los niños de entre 1 y 5 años; mientras que los niños de entre 6 y 18 años necesitan al menos una hora de actividad física todos los días, que ha de ser de intensidad vigorosa 3 veces a la semana. *“Con los más pequeños resulta más sencillo, su espíritu inquieto hace que, a través de juegos, podamos conseguir estas tres horas”,* explica este experto. Para ello tenemos juegos tradicionales como saltar a la comba, el escondite en casa o bailar, y también existen numerosas iniciativas que a través de las redes sociales o internet nos proponen infinidad de juegos y actividades. Por último, *“los videojuegos activos, usados de manera racional y nunca justo antes de irse a dormir, también son una alternativa ya que, algunos, mientras se practican llegan a suponer actividad física de intensidad moderada”,* indica.

En relación a los más mayores, *“si disponemos de algún dispositivo de fitness como bicicleta ergométrica, rodillo, tapiz rodante o aparatos similares es más fácil. Si no, marcha rápida en el pasillo, sentadillas, ejercicios como el skipping (llevar rodillas al pecho sin movernos de sitio), saltos verticales, saltar a la comba, son buenos ejercicios aeróbicos”,* recomienda el experto. Estos se pueden combinar con actividades vigorosas para el fortalecimiento muscular y óseo, 3 veces por semana, o los ejercicios con bandas elásticas. *“Existen múltiples recursos de videos de fitness en Youtube, sin embargo, muchos de los programas de ejercicio que están en las redes no tienen un*

***Para más información. Gabinete de prensa de la AEP**

Ainhoa Fernández (687 718 250) / Vanessa Barrio (663 11 77 02)
afernandez@plannermedia.com / ybarrio@plannermedia.com



sustento científico detrás, por lo que es importante seleccionar adecuadamente y, sobre todo, ajustar el tipo de ejercicio a la condición física de cada niño o adolescente, así como si tiene patologías asociadas o no. Es importante la supervisión por parte de un adulto”, asegura el doctor Pitti. A este respecto, Alicia Vivo, planteaba que las familias con niños afectados por una enfermedad rara o algún tipo de patología de base necesitarían reanudar cuanto antes sus tratamientos de fisioterapia, logopedia así como otras terapias de estimulación.

“Sin duda, es un momento ideal para poder practicar actividad física en familia. Además, es clave que los padres sean ejemplo- concluye el docto Pitti-. Múltiples estudios demuestran que la práctica de actividad física en familia tiene no sólo efectos beneficiosos a nivel físico, sino también psicológico, mejorando la relación entre los miembros de la familia.”

Sobre la Asociación Española de Pediatría (AEP)

La Asociación Española de Pediatría es una sociedad científica que representa a cerca de 14.000 pediatras que trabajan tanto en el ámbito hospitalario como de atención primaria. Está integrada por todas las sociedades científicas de pediatría regionales y las sociedades de pediatría de las distintas especialidades. El principal objetivo de la asociación es velar por la adecuada atención sanitaria, fomentar el desarrollo de la especialidad, tanto en sus aspectos asistenciales como en los docentes y de investigación, además de asesorar a todas aquellas instituciones competentes en asuntos que puedan afectar o afecten a la salud, desarrollo e integridad del niño y del adolescente.