



La ganancia de peso, el estrés o los cambios en la conducta son algunos de los síntomas que pueden notarse en los niños tras la cuarentena

LOS PEDIATRAS RECOMIENDAN EL DEPORTE EN FAMILIA DURANTE LAS VACACIONES COMO MEDIDA PARA COMBATIR LOS EFECTOS DEL CONFINAMIENTO EN LOS NIÑOS

- El ejemplo de los padres y madres es fundamental. En general, son preferibles las actividades en grupo, divertidas y al aire libre, que permitirán un refuerzo positivo, consiguiendo que el ejercicio se mantengan como “hábito divertido”.
- Los expertos recomiendan tres horas de actividad en diferentes intensidades para los niños de entre 1 y 5 años y al menos una hora de actividad física todos los días para los chicos de entre 6 y 18 años.
- A la hora de hacer deporte, hay que asegurar el aporte de líquidos, sobre todo cuando la actividad es intensa y el ambiente caluroso.
- La mascarilla puede dificultar en cierto grado la respiración al hacer ejercicio físico. Se debe estar atento para que los niños no practiquen un juego extenuante en estas situaciones, ofrecer una hidratación adecuada y favorecer descansos intermitentes.
- El calor, el exceso de sudor, la piel atópica o el acné, junto al uso de la mascarilla, pueden provocar reacciones cutáneas que han de tratarse de la manera adecuada y, llegado el caso, consultar con el pediatra para que valore la actuación más conveniente.

Madrid, 13 de julio de 2020.- La Asociación Española de Pediatría (AEP), a través de su Comité de Promoción de Salud, recomienda practicar deporte en familia durante las vacaciones como medida para combatir los posibles efectos que el confinamiento ha podido tener en los niños. *“Durante el confinamiento los niños han ganado algo de peso y han estado sometidos a una situación anómala que puede haberles provocado situaciones de estrés o ansiedad. El deporte es una de las mejores alternativas para reconducir esta situación ya que la actividad física estimula el sistema inmunológico, promueve la salud y reduce el estrés, además de que estar activo puede disminuir los problemas de comportamiento”*, asegura el **doctor Julio Álvarez Pitti**, vocal de actividad física de dicho Comité.

“La forma ideal de practicar actividad física para los niños es realizarlo en familia. El ejemplo de los padres y madres es fundamental”, asegura este experto en actividad física en la edad pediátrica. *“En general, son preferibles las actividades en grupo, divertidas y al aire libre que permitirán un refuerzo positivo, consiguiendo que se mantengan como hábito divertido, y se incorporen a lo cotidiano con más facilidad que los ‘hábitos saludables’ impuestos y muy sacrificados para los niños”*, explica el doctor Álvarez Pitti. Es importante también asegurar que el entorno físico en el que se practique la actividad sea adecuado y sin peligros, al igual que es importante cumplir con las normas de seguridad básicas para la práctica de cualquier deporte: utilización de casco y protecciones en caso necesario, material reflectante para evitar atropellos, etcétera.

El experto recomienda, siguiendo las guías internacionales, 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 moderada-vigorosa todos los días. *“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, bailar, trabajar en la huerta o en el jardín. 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, 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 doctor Álvarez Pitti. Estos se pueden combinar con actividades vigorosas para el fortalecimiento muscular y óseo, 3 veces por semana, o los ejercicios con bandas elásticas. *“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 Álvarez Pitti.

A la hora de hacer deporte hay que asegurar el aporte de líquidos, sobre todo cuando la actividad es intensa y el ambiente caluroso. En este sentido, el doctor Álvarez Pitti recomienda *“hidratarse antes, durante y después del ejercicio”*, ya que cualquier actividad física, aunque sea moderada, produce la eliminación de cierta cantidad de agua y sales minerales, sobre todo a través del sudor, cuando se dan unas condiciones ambientales de más de 25 °C de temperatura y, en especial, en zonas con alta humedad relativa. Por ello, es recomendable evitar en las horas centrales del día la práctica de actividad física de alta intensidad. *“A estas horas es posible realizar otro tipo de actividad física que requiera menos esfuerzo como pasear o darse un baño, reservando el inicio o el final del día, cuando las temperaturas son más moderadas para practicar el ejercicio más intenso”*, indica el doctor Álvarez Pitti.

Ejercicio en el parque y mascarillas

El juego en el parque se considera actividad física. La mascarilla es necesaria, según las recomendaciones sanitarias actuales. Por ello, en el parque los niños mayores de 6 años han de llevarla. *“La mascarilla, puede dificultar en cierto grado al respiración- advierte el doctor Álvarez Pitti- por ello en estas circunstancias tendremos que estar atentos de que los niños no practiquen un juego extenuante, favorecer una hidratación adecuada y estar pendientes de cualquier signo de alarma que nos pueda avisar de excesivo agotamiento o dificultada respiratoria para sugerir descansos intermitentes”.*

La **doctora María García-Onieva**, secretaria de la AEP y pediatra de Atención Primaria, recuerda que *“el exceso de sudor puede producir mayor irritación de la piel de la cara así como rojeces detrás de las orejas. En ocasiones, una sudoración excesiva puede producir obstrucción de las glándulas sudoríparas y provocar un sarpullido”.* Según los expertos, en los niños la dermatitis atópica predispone a más problemas de irritación a consecuencia del uso de mascarillas, mientras que en los adolescentes la presencia de acné juvenil también puede agravarse por el uso de las mismas al no permitir la aireación de la piel y aumentar el exceso de grasa en la misma. En este sentido, la doctora García-Onieva explica que los niños *“toleran mejor las mascarillas quirúrgicas porque son menos oclusivas y, por lo tanto, transpiran mejor, siendo más recomendables para los niños”.*

Para evitar las rojeces se pueden utilizar productos aislantes como la vaselina y, cuando ya están presentes, podemos utilizar cremas reparadoras. Es importante tener en cuenta, asegura la doctora García-Onieva, que *“cuando el enrojecimiento es muy intenso y las molestias en el niño también lo sean, se debe acudir al pediatra, quien valorará la utilización de cremas con corticoides y, llegado el caso y si existen heridas, puede recomendar la aplicación de una crema antibiótica”.*

Por último, la secretaria de la AEP recuerda que es importante conocer las características de las mascarillas y el número de horas que estas pueden usarse y si son, o no, reutilizables. *“Estos datos los suministrará el fabricante pero, en general, no se recomienda su uso más de 4 horas”,* asegura la doctora. *“Para prevenir las infecciones, en general, y la producida por el coronavirus, en particular,- recuerda la doctora- las medidas higiénicas son fundamentales”.* Lavarse las manos con agua y jabón adecuadamente, tal y como hemos aprendido durante estos meses, utilizando el gel hidroalcohólico en aquellas situaciones en las que no tenemos agua y jabón a nuestro alcance y manteniendo, siempre que sea posible, la distancia social de seguridad. Y en caso de que esto no sea posible, utilizando de manera conveniente las mascarillas.

***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



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.

***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