

**Consecuencias FÍSICAS DE SALUD por tramo de edad.**

*1- ¿Cuáles son las posibles consecuencias físicas, a nivel salud, por tramo de edades de que los niños lleven 1 mes y medio encerrados en casa? Si es que realmente existen esas consecuencias.... Imagino que es importante diferenciar también las familias más o menos desestructuradas.*

- *Bebés*
- *Etapa preescolar*
- *Etapa primaria*
- *Etapa pre-adolescencia y adolescencia*

La situación de confinamiento que estamos viviendo, incrementa el riesgo de sedentarismo de los niños. Si la actividad física regular es salud, el sedentarismo es enfermedad. Por lo tanto ¿Qué consecuencias negativas puede tener para la salud los niños y adolescentes la inactividad consecuencia del confinamiento?.

Aunque va a depender de cada caso, de forma general una de las primeras consecuencias es el riesgo de incrementar peso y por lo tanto de desarrollar sobrepeso u obesidad. Pero además la inactividad puede suponer una disminución de la masa muscular y la disminución de la condición física, que es la capacidad que tiene una persona para hacer un esfuerzo máximo y que mide la capacidad que tiene nuestro sistema cardiocirculatorio para llevar el oxígeno a los músculos.

A otros niveles, mientras que la actividad física se ha demostrado que incrementa la capacidad de concentración y de retención de conocimientos en los niños, esta situación de inactividad, puede dificultar el rendimiento escolar de los mismos. A esto se le suma la dificultad que está suponiendo para los niños el adaptarse a las clases on-line. Pero además la actividad física regular, mejora el estado de ánimo, la calidad del sueño y reduce el estrés, previniendo trastornos a nivel psico-afectivo (1).

Y por último, hay estudios que demuestran que el ejercicio físico, incluso tras cada sesión de entrenamiento, se produce un refuerzo de nuestro sistema inmune (2). Todas estas razones hacen que ahora, más que nunca, sea muy recomendable instaurar en nuestros hogares rutinas de ejercicio físico regular para toda la familia, desde el más pequeño a los más veteranos.

Según la edad del niñ@ también pueden variar las situaciones. En el caso de los menores de 1 año, siguiendo las recomendaciones de la OMS (4,5), tenemos que evitar mantenerlos durante largos periodos tumbados boca arriba y hemos de intentar que estén estimulados, movilizar sus extremidades y al menos media hora al día boca abajo, para que ejerciten músculos del cuello, tronco y extremidades. El no realizar esta estimulación puede producir un retraso en su desarrollo psicomotor.

Para los niños entre 1 y 5 años, se recomienda que estén activos a través del juego 3 horas al día. Este es el grupo de niños requiere mucha atención por parte de los padres ya que necesitan de nuestra colaboración para organizarles juegos. Es una oportunidad para recuperar juegos tradicionales (escondite, búsqueda del tesoro, carreras de obstáculos...) y también el baile, o algunos videojuegos activos que cuando se practican llegan a suponer actividad física de intensidad moderada (3). En este grupo de niños, la inactividad lo que suele llevar es a cambios de humor y trastornos en el sueño.

Por encima de los 5 años, se recomienda 1 hora de actividad física moderada-intensa al día. En los más pequeños se recomienda utilizar también el juego y en los más mayores se puede conseguir de diversas maneras. 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. Estos se pueden combinar con actividades vigorosas para el fortalecimiento muscular y óseo 3 veces por semana, como también está recomendado o los ejercicios con bandas elásticas. Existen múltiples recursos de videos de fitness en “youtube”. El problema es que muchos de los programas de ejercicio que están en las redes, no tienen un 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. Por ello es importante la supervisión por parte de un adulto o asesorarnos de fuentes profesionales. La inactividad física en este grupo de niños y adolescentes puede tener cualquiera de las consecuencias comentadas previamente.

*2- A pesar de esas posibles consecuencias ¿cómo se podrían solventar, una vez volvamos a la vida normal? ¿Supongo, que no tienen porqué quedar secuelas o sí? Es decir, ¿si hay niños a los que les ha pasado factura este encierro, cuándo y cómo (sobre todo) volverían a su normalidad y podrían solventarse esas consecuencias?*

Sin embargo, como se ha señalado, el impacto de la inactividad física no ha de ser igual para todos los niños y adolescentes. Si se trata de un niño que hace deporte de forma habitual, puede suponer una disminución de su rendimiento físico, pero probablemente al tener un buen hábito, en cuanto pase este periodo, recuperará su entrenamiento y no tenga mucho impacto.

Sin embargo, si se trata de un niño sedentario, estos periodos prolongados de inactividad, puede tener un impacto importante. Impacto tanto a nivel salud como a nivel de recuperar el mucho o poco hábito que había ganado durante el curso. Por ello es fundamental, y sobre todo en estos casos, favorecer el ejercicio en domicilio durante estos días.

Un grupo especial son los niños con patologías crónicas (como las enfermedades neuromusculares, pacientes oncológicos...) que requieren de tratamiento rehabilitador. A muchos de ellos sus médicos, ante esta situación les han adaptado las pautas para que se sigan en sus domicilios e incluso se está haciendo telemedicina para poder seguirlos a distancia. Pero el no poder acudir a los centros sanitarios, supone una dificultad.

*3- Si el gobierno deja salir a los niños a partir del día 26 de abril, como parece ser que podría ser, qué deberían hacer los niños por tramo de edad, igualmente, en esos 15-20 minutos que estarían en la calle? Es decir, ¿Cuáles serían las actividades que más le convendría hacer a los pequeños en ese ratito pequeño de calle?*

En cuanto al plan de desescalamiento, existe un comité formado por miembros de la AEP que está trabajando en todos esos aspectos. Esperemos a los resultados de este trabajo para poder contestar a esas preguntas.

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 (5). Todo esto es fundamental para poder salir adelante en este confinamiento. Así que, veamos esta cuarentena como una oportunidad. Una oportunidad para inculcar en nuestras familias el hábito de la práctica de actividad física regular, que tantos beneficios supone a todos los niveles.

Desde el [Comité de Promoción de la Salud de la Asociación Española de Pediatría](https://www.aeped.es/comite-promocion-salud), hemos recopilado material útil para las familias para ayudarles a establecer rutinas de ejercicio físico en domicilio para los niños por edades, condición física y patología. Recomendamos la difusión de este contenido que nos parece que puede ser de interés para las familias.

<https://www.aeped.es/comite-promocion-salud>

Referencias:

- 1.-Julio Alvarez-Pitti, José A. Casajús Mallén, Rosaura Leis Trabazo, Alejandro Lucía, Diego López de Lara, Luis A. Moreno Aznar, Gerardo Rodríguez Martínez, Ejercicio físico como «medicina» en enfermedades crónicas durante la infancia y la adolescencia, *Anales de Pediatría*, Volume 92, Issue 3, 2020, Pages 173.e1-173.e8, ISSN 1695-4033, <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.01.010>.
- 2.- Richard J. Simpson, Hawley Kunz, Nadia Agha, Rachel Graff, Chapter Fifteen - Exercise and the Regulation of Immune Functions, Editor(s): Claude Bouchard, *Progress in Molecular Biology and Translational Science*, Academic Press, Volume 135, 2015, Pages 355-380, ISSN 1877-1173, ISBN 9780128039915, <https://doi.org/10.1016/bs.pmbts.2015.08.001>.
- 3.-Lisón JF, Cebolla A, Guixeres J, et al. Competitive active video games: Physiological and psychological responses in children and adolescents. *Paediatr Child Health*. 2015;20(7):373–376. doi:10.1093/pch/20.7.373
- 4.- WHO guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age © World Health Organization 2019  
ISBN: 978-92-4-155053-6
- 5.- Ekeland E, Heian F, Hagen KB, Abbott J, Nordheim L. Exercise to improve self-esteem in children and young people. *Cochrane Database Syst Rev*. 2004:CD003683.