

I DÍA P 2025

 Asociación Española de Pediatría

Creciendo sanos, junto al pediatra

#CrecerEnSalud

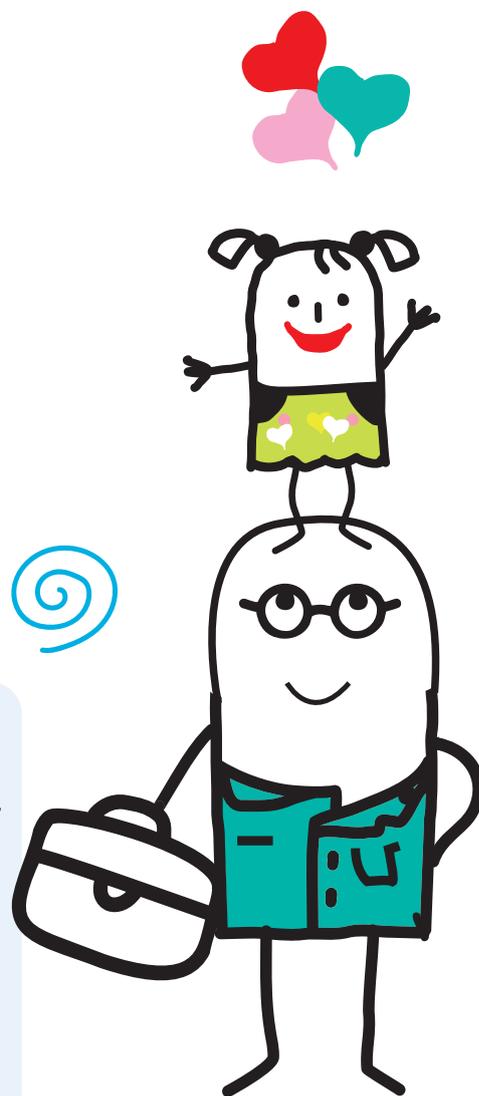
La salud infantil se gesta en la vida cotidiana. En lo que comen, en cómo descansan, en las horas que pasan frente a una pantalla, en los ratos de juego en el parque o en la seguridad de su entorno escolar. Cada una de estas piezas forma parte de un mismo puzzle que define el bienestar presente y futuro de nuestros niños, niñas y adolescentes. Y en ese recorrido, el pediatra está cerca. No solo cuando aparece la fiebre o la enfermedad, también cuando surgen dudas, miedos o incertidumbres. El pediatra escucha, orienta y acompaña, reforzando el vínculo de confianza con las familias. Ese vínculo es, en sí mismo, una forma de salud.

Cada 8 de octubre, los pediatras de España celebramos el **Día de la Pediatría**, nuestro **Día P**. Es una jornada para recordar a la sociedad que somos los profesionales mejor preparados para proteger la salud y el bienestar integral de la infancia y la adolescencia. Ese día, el colectivo pediátrico se une para subrayar la necesidad de preservar el modelo pediátrico español, garantía de calidad y equidad en la atención sanitaria de la población infantil y juvenil.

En esta edición queremos destacar que el cuidado empieza mucho antes de entrar en la consulta. Se construye desde la prevención y la promoción de hábitos saludables. Cuidar y acompañar es una tarea compartida que nace en el hogar y se fortalece con la guía del pediatra, creando entornos seguros y afectivos donde cada niño y cada niña puedan desarrollarse plenamente.

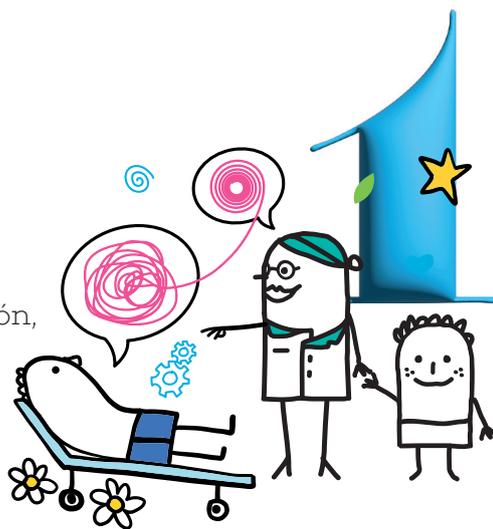
Crece sanos en el siglo XXI plantea nuevos desafíos. Hoy, los niños y adolescentes crecen en un entorno muy distinto al de generaciones anteriores, y con él han surgido realidades que forman parte de su día a día que, si no se abordan de forma integral, pueden condicionar su bienestar presente y futuro.

Los pediatras queremos llamar la atención sobre algunos de estos retos y plantear algunas medidas necesarias para afrontarlos, siempre desde una mirada preventiva y con el compromiso de acompañar a las familias en cada paso del camino.



SALUD MENTAL

El 70% de los trastornos aparecen antes de los 18 años y el suicidio es ya la primera causa de muerte no accidental en adolescentes. El incremento de episodios de ansiedad, depresión, trastornos alimentarios y adicciones, así como de conductas autolesivas y suicidas a edades tempranas exige una respuesta urgente de la sociedad y de los profesionales sanitarios. No podemos aceptar que haya jóvenes que sufran en silencio.



Reclamamos recursos suficientes para la prevención, la detección temprana y el acompañamiento emocional, en la consulta y también en las escuelas



USO EXCESIVO DE PANTALLAS

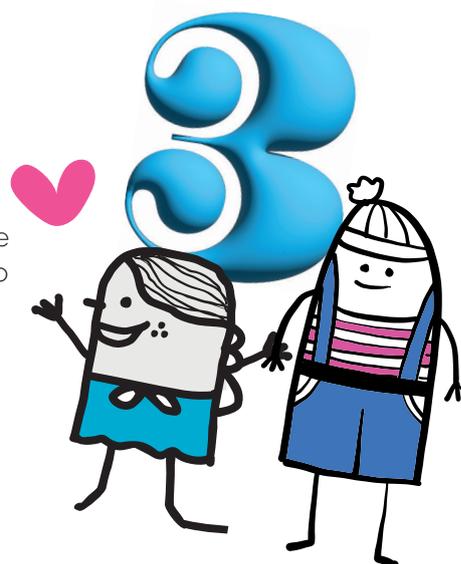
Solo un tercio de los menores cumple con el límite recomendado por la Organización Mundial de la Salud de no superar las dos horas diarias frente a dispositivos. El abuso repercute en el sueño, la atención, el desarrollo neurológico y el bienestar emocional. Además, tiene impacto en la salud física, favoreciendo el desarrollo de obesidad, elevando el riesgo de enfermedad cardiovascular o incluso con la

aparición de nuevas enfermedades, como la fatiga visual digital. Los más pequeños son especialmente vulnerables, y preocupa también el tiempo de uso por parte de los padres, que es clave en el comportamiento de los hijos y en el uso que hacen de las pantallas.

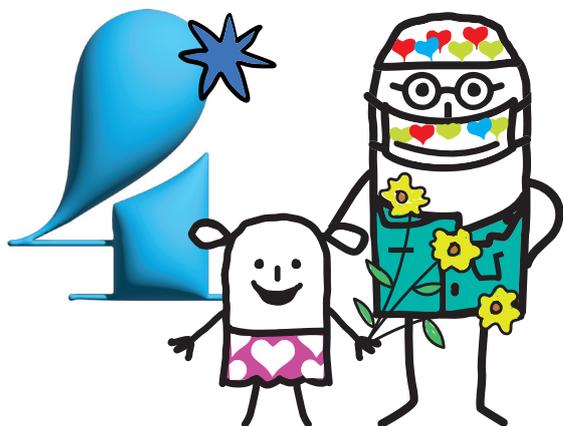
Pedimos extender las estrategias de alfabetización digital familiar y políticas públicas que ayuden a reducir riesgos en un entorno digital diseñado para atrapar su atención.

OBESIDAD INFANTIL

El sobrepeso y la obesidad afectan ya al 36,1% de la población infantil. Detrás de cada cifra hay una vida con más riesgo de diabetes, problemas cardiovasculares y dificultades emocionales. La obesidad es más prevalente entre los grupos más vulnerables: cada vez tiene más peso el papel de los determinantes sociales de la salud, como los factores socioeconómicos. Y también la crianza en un ambiente obesogénico, con acceso fácil a alimentos y bebidas atractivos en sabor, textura y aspecto, pero con bajo valor nutricional, tanto en el colegio como en casa o en los espacios de ocio, bajo la presión constante de la publicidad de productos poco saludables.



Combatirla exige un esfuerzo colectivo de familias, escuelas y sistema sanitario para hacer posible un estilo de vida saludable desde los primeros años.



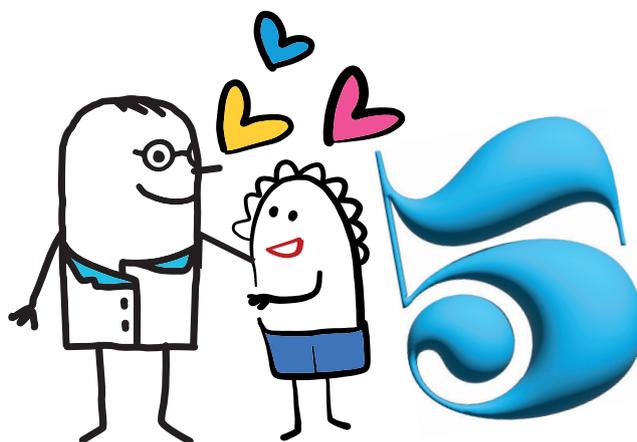
VACUNACIÓN

Sigue siendo la herramienta preventiva más poderosa. Cada pauta completa es una enfermedad evitada. España cuenta con uno de los calendarios más avanzados del mundo, pero persisten desigualdades entre comunidades. Mantener unas altas coberturas vacunales y la confianza en la vacunación es clave para proteger a toda la población y evitar el rebrote de enfermedades inmunoprevenibles, como ya hemos visto en otros países cuando bajan las tasas de inmunización.

Los pediatras pedimos un calendario único para todo el país y la financiación de todas las vacunas recomendadas por la evidencia científica.

ITS Y VIOLENCIA

Los adolescentes se enfrentan también a riesgos como las infecciones de transmisión sexual (ITS) y la violencia física, escolar y digital. La edad de inicio de las relaciones sexuales baja cada año, mientras aumentan los casos de ITS. A esto se suman el acoso escolar y el ciberacoso, que dejan huellas profundas en la salud emocional.



Es urgente contar con circuitos asistenciales específicos para adolescentes, educación sexual integral y protocolos claros para detectar y actuar frente a la violencia.



DÉFICIT DE NATURALEZA

Tres de cada cuatro escolares apenas tienen contacto con entornos naturales. Esa desconexión afecta a su descanso, a su desarrollo neurológico y a su bienestar emocional. El contacto con entornos verdes y azules —parques, bosques, ríos o mares— reduce la ansiedad, la hiperactividad, mejora el sueño, el neurodesarrollo e incluso la inmunidad.

Necesitamos ciudades más verdes y seguras, y normalizar que recetar naturaleza forme parte de la prevención y el cuidado de la salud.



Estos retos nos recuerdan que cuidar la salud de niños, niñas y adolescentes es una tarea compartida. Las familias, los profesionales sanitarios, las escuelas, la comunidad y las instituciones tenemos que remar en la misma dirección. Esa dirección pasa por poner a la infancia en el centro de las políticas públicas, con recursos suficientes, con pediatras accesibles y con una mirada integral que abarque la prevención, el bienestar y la equidad.

España cuenta con un modelo pediátrico de referencia, que garantiza la atención de la infancia y la adolescencia en centros de salud y hospitales. Pero debemos advertir que ese modelo está en riesgo si no se refuerza. Crecer sano no puede depender del código postal de cada familia. Todos los niños tienen derecho a un pediatra en su centro de salud y a especialistas accesibles en los hospitales.

Por ello, en el **Día P 2025**, los pediatras reclamamos más recursos en atención primaria, el reconocimiento oficial de las especialidades pediátricas y una planificación que asegure la equidad territorial. Solo así podremos garantizar la calidad y la continuidad de los cuidados que nuestros niños merecen.

***El futuro de una sociedad
se escribe en la salud de su infancia.
Y cada niño merece crecer sano,
siempre con su pediatra cerca.***

Madrid, 8 de octubre de 2025

Comités



Sociedades Regionales



Sociedades de Especialidad

