



Promoción de un estilo de vida saludable desde la infancia

Jacqueline Panvini ¹.

¹Profesora Agregado Universidad Central de Venezuela. Jefe de Servicio de Pediatría Integral "Niño Sano" Hospital de Niños "J.M de los Ríos"
anayale257@hotmail.com

Correspondencia: Instituto de Medicina Tropical - Facultad de Medicina - Universidad Central de Venezuela.

Consignado el 24 de Abril del 2012 a la Revista Vitae Academia Biomédica Digital.

RESUMEN

La actividad física debe formar parte de una rutina que complemente un estilo de vida saludable desde la infancia. En este artículo se hacen recomendaciones sencillas para promover la actividad física en la consulta de pediatría.

PALABRAS CLAVE: estilo de vida, salud, infancia, promoción

PROMOTION OF A HEALTHY LIFESTYLE DURING CHILDHOOD

SUMMARY

Physical activity should be part of a routine that complements a healthy lifestyle since childhood. This paper includes simple recommendations to promote physical activity in the pediatric consult.

KEY WORDS: healthy lifestyle, childhood, promotion

PROMOCIÓN DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE DESDE LA INFANCIA

INTRODUCCIÓN

Los beneficios de la actividad física son bien conocidos por los seres humanos desde tiempos remotos hasta nuestros días; prueba de ello han sido los Juegos Olímpicos. En la actualidad, este tipo de actividad y sobretodo la que se hace al aire libre, para niños y adolescentes, está siendo sustituida por el sedentarismo, el uso de los juegos de video y la computadora y la poca participación de la familia y de las escuelas en la promoción del ejercicio.

Los infartos del miocardio, la hipertension arterial, los accidentes cerebrovasculares, la obesidad, la elevada concentración de colesterol en la sangre, el tabaquismo y el estrés son solo algunas de las principales causas de morbilidad y mortalidad, que se pueden modificar mediante la práctica de un estilo de vida saludable. El inicio de la actividad física a edades tempranas puede reducir el efecto de las enfermedades mencionadas en la edad adulta, si la disciplina por ejercitarse se practica desde la infancia y se comparte con la familia.

La decision de indicar alguna actividad física está relacionada con la edad, gustos, capacidades y habilidades del niño y con las restricciones que pueda representar alguna enfermedad existente. Además, se debe tener conocimiento sobre las etapas del desarrollo psicomotor en la infancia, para no caer en errores frecuentes, como la recomendación de algunos ejercicios no aptos para la etapa en la que se encuentra el niño. La madurez psicológica complementa a las condiciones mencionadas. Por último, se debe tener conocimiento sobre los riesgos que pueden ocurrir en la práctica, para seleccionar el equipo de protección adecuado.

La actividad física organizada es la mas recomendada, ya que se desarrolla en el niño el respeto por los demás, responsabilidad, aceptación, disciplina, compañerismo y constancia; el niño aprende a seguir direcciones y a respetar los turnos. Otros aspectos agregados son: el grado de compromiso de los padres, los costos de cada disciplina y la calidad de los entrenadores. No por esto, es despreciable, de ninguna manera la actividad física que se pueda realizar libremente en el parque o como ayuda en las labores del hogar.

A veces nos preguntamos: "Para estar en forma física y mental dependemos de una rutina extenuante de ejercicios?" Pues la respuesta es "no". Para alcanzar el máximo del potencial genético de cada niño o adolescente y desarrollar una vida asana, tan solo debemos tomar una serie de decisiones sencillas relacionadas con la forma física y los temas psicosociales que nos acercaran al logro de "un estilo de vida saludable".

Cuántos niños y adolescentes se sientan frente a sus televisores o computadoras durante más de veinticinco horas semanales mientras comen chucherías? Cuántos de ellos serán los adultos sedentarios con factores de riesgo altos a nivel cardiovascular para hipertension o infarto del miocardio, obesidad, diabetes, con osteoporosis o estrés? La major forma de resolver esta situación es educando a la familia involucrandolas en programas para cambiar los hábitos desde la infancia y difundir estilos de vida que generen una sociedad mas sana.

PROGRAMAS

Los componentes de los programas reconocidos mundialmente para promover estilos de vida saludables son:

1. Desarrollo de la resistencia cardiorrespiratoria con ejercicios aeróbicos de aproximadamente treinta minutos en cinco sesiones en la semana.
2. Desarrollo de la fuerza muscular para mejorar las actividades dependientes de los grandes músculos de las piernas, abdomen y espalda.
3. Práctica de la flexibilidad para prevenir lesiones muculo-esqueléticas y tener movimientos más ágiles.
4. Vigilancia de la composición corporal para mantener el equilibrio entre músculos y grasa.
5. Dieta saludable con hidratos de carbono provenientes de vegetales, frutas y granos, moderada en proteínas y baja en grasa de origen animal.
6. Control del estrés y desarrollo de habilidades para mejorar la comunicación.

Resistencia cardiopulmonar

La mejor manera de alcanzar un nivel recomendado de resistencia cardiopulmonar es realizando ejercicios aeróbicos con constancia. Los niños deben hacer ejercicio aeróbico cinco veces por semana durante un mínimo de treinta minutos según las recomendaciones del Colegio Americano de Medicina Deportiva y la Organización Mundial de la Salud. Lo ideal es que esta actividad aeróbica pueda continuar hasta la edad adulta y así fomentar desde la infancia, un estilo de vida saludable.

La actividad física efectiva desarrolla la resistencia cardiopulmonar durante el ejercicio, cuando se mantiene la frecuencia cardíaca entre 60% y 80% de la capacidad máxima (no se recomienda más) y se provoca la contracción dinámica de los grandes grupos musculares. Esto se puede lograr nadando, trotando o manejando bicicleta. Los resultados se verán en aproximadamente 6 meses. Qué significa esto? Que el tiempo de adaptación del cuerpo y el mantenimiento de la actividad se hacen de forma gradual “lento pero seguro” de aquí deriva la importancia de la constancia en el logro del objetivo.

Por otra parte, la creencia “cuanto más, mejor” no se aplica en el desarrollo de esta capacidad. Solo en los atletas de alto rendimiento, la intensidad del ejercicio va en aumento en relación con la temporada de entrenamiento y bajo la supervisión del entrenador.

Otro objetivo es involucrar a los miembros de la familia en alguna actividad con cierto nivel de intensidad aeróbica cuando proponemos que nuestros niños deben iniciarla a edades tempranas como a los 6 o 7 años, de forma regular. Además se están sustituyendo actividades como comer “chucherías” frente al televisor o a la computadora. Si durante la semana no hay tiempo, se deben evaluar las posibilidades de los horarios de los padres y otros familiares, para

llevar a los niños a realizar algún ejercicio aeróbico al aire libre durante el fin de semana, esto ya es un buen comienzo.

La fuerza y la resistencia de los grandes músculos

La fuerza y la resistencia de los grandes músculos del cuerpo está relacionada con el ejercicio aeróbico, porque son los músculos que se utilizan para esta actividad. Además la contracción y relajación de los grandes músculos durante largos periodos aumenta la masa mitocondrial y por ende la capacidad de oxigenación de los tejidos. Así que a medida que los músculos se fortalecen pueden efectuar mayor trabajo y con una mejor circulación durante el ejercicio intenso o durante las actividades cotidianas.

La fuerza muscular de los abdominales contribuye a conseguir una postura adecuada, protege la zona inferior de la espalda y ayuda a la técnica respiratoria. La manera más segura de fortificar los abdominales es a través de las conocidas flexiones abdominales modificadas, acostados boca arriba con las rodillas flexionadas o con los pies apoyados en un asiento, aumentando gradualmente el número de repeticiones.

La zona superior del tronco también debe reforzarse, ya que permite corregir el equilibrio global de la columna y mantener las actividades diarias relacionadas con el tono muscular de todo el cuerpo. Para este segmento se recomiendan los ejercicios de barra fija, controlados, sobretudo en los adolescentes, quienes tienden a excederse en repeticiones. El resto de los músculos de otros grandes grupos como los glúteos, las piernas y los brazos se fortalecen generalmente como parte de la rutina que acompaña a los ejercicios aeróbicos.

La supervisión es obligatoria en todas las edades para la prevención de las lesiones corporales, las cuales pueden deshacer en pocos momentos los avances alcanzados con la constancia y la regularidad del entrenamiento, además de tener que invertir el tiempo que sea necesario para la rehabilitación.

La flexibilidad

La flexibilidad ayuda a las personas a ser y sentirse más ágiles en sus movimientos y mejor aún si se inicia una rutina desde la infancia. Antes y después de realizar ejercicios físicos aeróbicos y de fuerza muscular, debe practicarse regularmente una rutina de ejercicios de flexibilidad para evitar las lesiones musculoesqueléticas.

Los ejercicios de estiramiento no consumen mucho tiempo y una rutina de 10 a 15 minutos diarios es suficiente. Aún cuando no se esté realizando un ejercicio físico, se pueden hacer al despertarse, en el trabajo o antes de acostarse, ya que se trata de un ajuste fino sobre los grandes grupos musculares, sus tendones y articulaciones que realizan actividades diarias.

Existen varios modelos ilustrados con las indicaciones sobre las técnicas de ejercicios de estiramiento, disponibles en revistas, libros, internet y gimnasios. Cualquiera que muestre como hacer los ejercicios de estiramiento del cuello, la espalda y las extremidades, por segmentos y con una duración aproximada de 15 a 20 segundos para cada uno, son bien aceptados. Existen algunos modelos que incorporan “una cuerda de estiramiento” o algún trabajo con ligas de baja tensión.

El estiramiento estático implica aplicar la técnica a un grupo de músculos durante un tiempo predeterminado, sin hacer insistencia ni movimientos pendulares o de “tira y encoge”. Se recomienda estirar y mantener la tensión, sin forzar las articulaciones, tendones, ni músculos para producir la sensación de tensión y luego aflojar.

Si se practica una rutina de estiramiento desde la infancia o la adolescencia, el cuerpo adulto se mantendrá más elástico en sus movimientos. Agacharse a recoger algún objeto en el piso o voltearse repentinamente sin riesgo a quedarse “atascado” se podrá hacer con mayor conciencia de desplazamiento y con movimientos más ágiles que eviten lesiones corporales.

COMPOSICIÓN CORPORAL Y DIETA SALUDABLE

Composición corporal y dieta saludable “Somos lo que comemos”

La proporción que existe en nuestro cuerpo entre el músculo y la grasa puede ser modificada por nuestra dieta y el ejercicio físico. El resultado del análisis periódico del porcentaje de músculo y grasa, durante un programa de ejercicios va a permitirnos evaluar la progresión y los resultados del mismo.

Para ello se utilizan varias técnicas como la medición de pliegues cutáneos, el cálculo del índice de masa corporal o mediciones por impedanciometría.

Lo importante es saber que porcentajes de grasa equivalentes a 12% en hombres y 15% en mujeres son los mínimos aceptables. Mantener una dieta saludable es el factor que complementa al ejercicio físico en el mantenimiento de una adecuada composición corporal. Lo recomendable es ingerir una cantidad de calorías inferior al gasto calórico, si lo que se busca es perder peso. En niños y adolescentes que están en crecimiento, el punto más importante está en enfocarse en las grasas totales de la dieta y preocuparse menos por las calorías.

El seguimiento de la Pirámide de Alimentación constituye una recomendación saludable. Se aconseja además, el uso de carbohidratos complejos como los cereales y leguminosas, vegetales y frutas, aumentar el consumo de agua, disminuir el consumo de sal y preferir las grasas de origen vegetal.

Una distribución ideal está representada por 8% a 12% de proteínas, 30% de grasas y 55% a 60% de carbohidratos. El desayuno es la comida principal y puede representar el 30% o un poco más de las calorías totales diarias. Las meriendas también son importantes y se deben aprovechar para el consumo de raciones de frutas, lácteos y cereales. Una copia de la Pirámide de Alimentación, a la vista en la nevera, por ejemplo, reforzará nuestras intenciones de una alimentación saludable para toda la familia.

Habilidades para el control del estrés y la comunicación

“Debemos estar alertas como padres de las señales de estrés que puedan aparecer en nuestros hijos presionados sin saberlo”

Las actividades de la vida actual, sobretodo en las grandes ciudades, han conllevado a involucrar a los niños y adolescentes en un ritmo de vida acelerado y estresado. Más aún, si no pueden participar en una actividad física regular al aire libre y se concentran en sus casas frente al televisor o a la computadora.

En resumen: sometimiento al estrés y pérdida de oportunidades para la comunicación. Los componentes psico-sociales de la promoción de “un estilo de vida saludable”, son cada vez más tratados por los pediatras, ya que se enfrenta una realidad familiar en la cual algunos hábitos deben ser modificados, en función de mejorar las condiciones de vida de los niños y adolescentes de estas familias con agitación, poco tiempo y con altos niveles de exigencia frecuentemente.

Las técnicas de control del estrés son útiles para ser aplicadas también en casos de enfermedades relacionadas con el entorno psicológico del individuo. Se recomienda la enseñanza de la respiración profunda y consciente, el estiramiento, la relajación y percepción del cuerpo en todos sus segmentos, la visualización y la mentalización positiva y la meditación.

Por otra parte, en cuanto a la organización de su vida y sus proyectos, se deben establecer prioridades, el uso racional del tiempo y el aprendizaje de técnicas de comunicación efectiva. Algunas actividades familiares sugeridas para controlar el estrés pueden ser: las reuniones familiares, los juegos y lecturas compartidas, la práctica de actividades recreativas y deportivas de forma regular, organizar paseos al aire libre, asistir a actividades culturales, preparar comida en grupos y hasta disponer de tiempo para la meditación y el silencio de cada uno.

Actividad física en niños con enfermedades.

Los niños y adolescentes con alguna condición médica especial que pueda limitar su actividad física, deben ser evaluados por el pediatra para considerar, conjuntamente con ellos y su familia, la selección de la actividad o deporte inclusive, mas conveniente para cada caso, una vez informados sobre los riesgos que pueden correr.

Si la elección es la práctica de algún deporte, uno de los aspectos a considerar es el tipo de actividad de acuerdo al contacto físico y la posible producción de algún traumatismo, son clasificados como: de contacto o collision como el futbol, la lucha o el rugby; de contacto limitado como la gimnasia, el patinaje o el voleibol, o sin contacto como la natación, el tenis o la carrera.

Otra clasificación importante es la que se hace de acuerdo a la intensidad cardiovascular que exige la disciplina: aeróbica o anaeróbica, dinámica o estática y sus combinaciones. Por ejemplo: de alta a moderada intensidad como el futbol o el polo acuático; de alta intensidad dinámica y moderada estática como las carreras de fondo , beisbol, basquet; de moderada intensidad dinámica como saltos ornamentales y de baja intensidad dinámica y estática como el tiro al blanco.

Las limitaciones están mas relacionadas con el tipo de actividad que con la enfermedad. Las recomendaciones deben ser guiadas por aspectos como: la información detallada sobre el deporte, el conocimiento de los expertos, el estado de salud actual, el nivel de competencia, la

posición o rol del niño y su madurez competitiva, la disponibilidad de equipo protector, el seguimiento regular del tratamiento, la capacidad de rehabilitación en caso de lesiones, las posibilidades de modificar el deporte para permitir una participación mas segura y la comprensión del atleta y sus padres del riesgo que puede correr con el deporte seleccionado. Además si un deporte se considera contraindicado, se deben ofrecer alternativas.

Existen casos de participación en competencias, de atletas con alguna enfermedad conocida, dicha participación ha contado con el permiso otorgado por decisiones legales, bajo la figura del consentimiento informado del niño y sus padres sobre los riesgos potenciales.

En todo caso, la actividad física va a proporcionar beneficios para la salud de todos los individuos, sanos o enfermos con posibilidades de practicarla y la decisión de llevarla desde el nivel recreativo al deporte de alto rendimiento, es producto de múltiples factores que influyen en el entorno familiar.

REFERENCIAS

1. American Academy of Pediatrics. Committee of Sports medicine and Fitness. Medical conditions affecting sports participation. Pediatrics, 2001, 107(5).
2. American College of Sports Medicine. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. Fecha de acceso: 16 de abril de 2012. Disponible en: <http://www.health.gov/PAGuidelines>
3. Bar-Or O, Rowland T. Pediatric Exercise Medicine. Human Kinetics, 2004.
4. 26th Bethesda Conference. Recommendations for determining eligibility for competition in athletes with cardiovascular abnormalities. J Am Coll Cardiol, 1994, 24:845-99.
5. Jopling R. Asesoría a las familias sobre estilo de vida saludables. En: Hoekelman R et al. Atención primaria en pediatría. 4 ed. Vol 1, España, Oceano Mosby, 2002.
6. OMS. Estrategia global de salud. Resolución WHA57, 17 Asamblea Mundial de la Salud, mayo, 2005.
7. Panvini J. Niños y adolescentes con estilos de vida saludables. Boletín sobre nutrición infantil. Centro de Atención nutricional infantil Antimano. CANIA. 2007; 16:5-10.
8. Rice S. Medical conditions affecting sports participation. Pediatrics. 2008;121;841-48.
9. Rowland T. Exercise Physiology, 2 ed. Human Kinetics, 2005.