

**Actividades de
promoción de salud y
consejos preventivos**

**CONSEJO SOBRE
ACTIVIDAD FÍSICA
Y DEPORTE**

CONSEJO SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Población Diana:

Población infantil desde la edad preescolar hasta la adolescencia.

Periodicidad:

- En los controles de salud a partir de los 3 años.
- En consultas a demanda específicas.
- En actividades grupales y comunitarias específicamente programadas.

ACTIVIDADES:

- Recomendaciones sobre los hábitos adecuados de actividad física, como base para mejorar la salud integral en la edad infantil y la de la etapa adulta.
- Recomendaciones de actividad física de tipo lúdico y práctica de deportes en niños y niñas con enfermedades o limitaciones físicas, en actividades físicas o deportes concretos.
- Recomendaciones específicas para alentar la práctica de actividad física en las niñas.

Recomendaciones en población de edad preescolar hasta la adolescencia. En las visitas de salud a partir de los 3 años:

- Que todos los niños, niñas y adolescentes, participen de manera regular en algún tipo de actividad física adecuada a su edad.
- En edad preescolar es probable que la actividad física espontánea diaria sea suficiente para mantener su aptitud física.
- En escolares y adolescentes se recomienda como mínimo, 60 minutos de ejercicio diario de intensidad vigorosa a moderada, apropiada para su edad.
- Si la niña o el niño participa en algún deporte reglado, éste debe ser acorde a su deseo y siempre después de los 6 años.
- La dieta debe ser correcta y variada no siendo necesarios de forma generalizada suplementos de hierro oral o suplementos vitamínicos.
- Alentar el ejercicio físico como actividad que forma parte de una vida saludable y no como meta para aumentar el desarrollo motor o la capacidad deportiva del menor.

Recomendaciones a tener en cuenta durante la práctica de actividad física reglada o deportiva en la población de 6 a 18 años y en las visitas de seguimiento de salud a partir de los 6 años:

- Beber un vaso de agua 15 minutos antes de la competición.
- Seguir bebiendo agua antes de sentir sed cada 20-30 minutos durante el ejercicio.
- Beber siempre que se sienta sed sobre todo si existe exceso de peso o una temperatura ambiental elevada o una alta humedad.
- Seguir bebiendo tras haber calmado la sed.
- No hay evidencia científica de que sean necesarios aportes electrolíticos o de glucosa. El agua a temperatura ambiente parece ser la bebida ideal.
- Utilizar ropa adecuada deportiva con tejidos diseñados para la práctica del deporte.
- Aclimatarse progresivamente a la intensidad del esfuerzo a realizar (8-10 días previos a ejercicios importantes especialmente con temperaturas elevadas).

Recomendaciones a tener en cuenta para fomentar un mayor nivel de actividad física en las niñas y mujeres adolescentes:

- Las estadísticas muestran que en todas las edades, las personas de sexo femenino tienen hábitos más sedentarios y se enrolan con menos frecuencia en actividades deportivas.
- Las motivaciones y preferencias acerca de los tipos de actividad son muy diferentes en las niñas y adolescentes.
- Alentar entre los progenitores las ventajas de la actividad física y su estrecha relación con una vida saludable. Proporcionar oportunidades específicas a sus hijas para realizar actividad física.

Se realizará consejo individual a los progenitores y medida que el niño o la niña van madurando se le ofrecerá también información, adaptada a sus capacidades.

Es recomendable disponer de material escrito para entregar a modo de recordatorio y conocer y ofertar los recursos disponibles en la zona.

CONSEJO SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

ANEXO 1

CONTRAINDICACIONES PARA REALIZAR EJERCICIO FÍSICO INTENSO Y DEPORTES EN CARDIÓPATAS

Contraindicaciones absolutas:

- Enfermedad vascular pulmonar con cianosis y gran circuito derecha-izquierda.
- Hipertensión pulmonar grave.
- Estenosis o insuficiencia aórtica grave.
- Estenosis o insuficiencia mitral grave.
- Miocarditis.
- Forma vascular de síndrome de Ehlers-Danlos.
- Anomalía coronaria con seno anómalo.
- Taquicardia ventricular polimorfa.
- Fase aguda de pericarditis.
- Fase aguda de miocarditis (al menos 6 meses).
- Fase aguda de enfermedad de Kawasaki (al menos 8 meses)

Contraindicaciones relativas:

- Estenosis aórtica moderada (gradiente sistólico 20-50 mmHg).
- Cortocircuito izquierda a derecha con hipertensión pulmonar moderada.
- Coartación de aorta nativa u operada (gradiente basal > 20 mmHg).
- Insuficiencia valvular moderada-grave.
- Cardiopatía congénita cianótica corregida o paliada con hipoxemia leve.
- Hipertensión arterial sistémica.
- Síndrome de Wolff-Parkinson-White con antecedente de arritmia con el ejercicio.
- Taquicardia supraventricular con antecedente de arritmia con el ejercicio.

CONSEJO SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

ANEXO 2

RECOMENDACIONES PARA PARTICIPAR EN DIFERENTES
ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTES DE COMPETICIÓN

Patología	Deporte de contacto con colisión	Deporte sin colisión
Inestabilidad atlanto-axial	No	Si*
Hipertensión		
Leve	Si	Si
Moderada	*	*
Grave	**	**
Perdida de función de un ojo	*	*
Desprendimiento de retina	***	***
Hernia inguinal	Si	Si
Ausencia de un riñón	No	Si
Hepatomegalia	No	Si
Esplenomegalia	No	Si
Alteraciones musculoesqueléticas	*	*
TCE o espinal importante o craneotomía	*	Si
Convulsiones con mal control	No	+
Insuficiencia pulmonar	*	*
Asma	Si	Si
Piel: herpes, impétigo, escabiosis	++	Si
Testes: ausencia o no descendido	Si ***	Si

* Necesidad de valorar individualmente. ** Consultar con cardiología. *** Consultar con oftalmología.

+ No natación. ++ Hasta que no contagien, no realizar. +++ Ciertos deportes pueden requerir protección.

