LA CONSULTA Doctor Federico Philipps Fuentes

Especialista en Pediatría del Hospital Perpetuo Socorro

EL DEPORTE ES SALUD, PERO SIEMPRE QUE SE HAGA SIGUIENDO CIERTAS **PAUTAS.** Y LO MISMO CABE DECIR EN EL CASO DE LOS NIÑOS. EL DOCTOR FUENTES HABLA DE ELLO.



C7

Pediatría. *Federico Philipps aborda el papel de los niños ante una actividad deportiva como correr.*

«Correr es una actividad natural y frecuente en niños»

CANARIAS7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— ¿Por qué debería iniciarse a los niños en el deporte durante la infancia?

— El deporte favorece de forma importante tanto la salud física como mental de los niños ya que contribuye al desarrollo psicomotriz, evita el sobrepeso y la obesidad y mejora la forma física así como la resistencia. Psicológicamente, como en los adultos, contribuye a la mejora de la autoestima y reduce la ansiedad o posibles trastornos depresivos, Además favorece valores como el respeto, la disciplina, o la responsabilidad. Por ello es muy útil que se adquiera este hábito durante la infancia para que se siga realizándose de por vida y mantener sus beneficios en la edad adulta.

— ¿Correr es un ejercicio adecuado?

— Por supuesto. Es una actividad natural y muy frecuente entre los niños. Ya son múltiples, de hecho, las carreras que cuentan con una prueba específica para niños, como la carrera infantil de la HPS San Silvestre, en la que recorren una distancia de 600 metros. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que niños y adolescentes practiquen ejercicio físico durante al menos una hora diaria, especialmente de tipo aeróbico, como nadar, correr, caminar o montar en bicicleta. También aconseja que se incorporen actividades que refuercen músculos y huesos al menos tres veces por semana y en el running se tonifican músculos y densifican los huesos por lo que es un ejercicio bastante recomendable.

— ¿Cómo podemos motivarlos para comenzar esta práctica?

— La clave está en tener en cuenta las distintas etapas de su desarrollo y unas medidas básicas que garanticen su seguridad. Eso sí, siempre con precaución y teniendo en cuenta la importancia de que calienten su cuerpo adecuadamente antes de correr, hagan estiramientos al finalizar y lleven un equipamiento adecuado. Y siempre recordando que es conveniente que escojan por sí mismos los deportes que más les gusten y no se sientan obligados. Hay que convertirlo en momentos agradables en familia o con amigos que les haga sentirse satisfechos y los enganche.

— ¿Cómo debería plantearse el running por edades?

— Hasta por lo menos los cinco años de edad es conveniente convertirlo en un juego. A partir de entonces es momento de que empiecen a correr a través de actividades lúdicas como perseguirse o el jugar al escondite e ir aumentando las distancias para que hagan ejercicio sin apenas darse cuenta. A partir de los ocho años es recomendable enseñarle a dosificar sus fuerzas y correr con ellos para que desde los 12 años, y si sigue interesado en esta actividad, permitirles que se planteen sus propios retos como una actividad física moderada-intensa intercalando ejercicios vigorosos para el fortalecimiento muscular y óseo.

— ¿Y el ejercicio en general?

— Depende mucho de la edad pero en general conviene que realicen actividades aeróbicas como correr, saltar, jugar en el parque o ir en bicicleta además de deportes grupales como el fútbol o el baloncesto. En niños más mayores pueden intercalar algunas actividades que requieran de más fuerza dos o tres veces por semana, como subir escaleras en vez de coger el ascensor o ir caminando al colegio. Los padres deben implicarse y que haya momentos de ejercicio conjunto que impliquen a toda la familia procurando que lo perciban como un momento de juego y diversión.

CONSEJOS PARA EVITAR LAS LESIONES

■ **Pautas.** Hay varias pautas importantes en este aspecto. En primer lugar es importante que se realice de forma moderada y adaptada a las condiciones físicas de cada niño sin excesos y enseñarles a que paren al menor malestar. También deben calentarse adecuadamente y no dejar de efectuar estiramientos al finalizar. Se debe tener una dieta equilibrada y variada. Sin olvidar la importancia de que se hidraten antes, durante y tras terminar la actividad física y dormir al menos ocho horas diarias sin dejar de lado la siesta en los más pequeños.

■ **Calzado.** Otro aspecto importante a tener en cuenta para evitar las lesiones, tanto en los niños como en los adultos, pero especialmente en la infancia es el calzado deportivo como las playeras, cuya suela debe ser ni muy dura ni muy blanda, adaptarse perfectamente al pie para que lo lleven bien sujeto, aunque sin apretar y ser transpirable.

