

Para crecer sanos, los niños necesitan sentarse menos y jugar más.

Idioma Español



Los niños menores de cinco años deben pasar menos tiempo sentados mirando pantallas, o restringidos en cochecitos y asientos, tienen que dormir mejor y contar con más tiempo para jugar activamente para poder crecer de manera saludable, según las nuevas pautas publicadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) .

“Lograr la salud para todos y todas implica hacer lo que es mejor para la salud desde el comienzo de la vida de las personas”, dice el Director General de la OMS, **Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus**.

Un panel de expertos de la OMS elaboró estas nuevas directrices sobre actividad física, comportamiento sedentario y de sueño para niños menores de 5 años. Evaluaron los **efectos en el sueño inadecuado de los niños pequeños y el tiempo que pasaron sentados mirando pantallas o restringidos en sillas y cochecitos**. También revisaron la evidencia sobre los beneficios del aumento de los niveles de actividad.

“Mejorar la actividad física, reducir el tiempo de sedentarismo y garantizar la calidad del sueño en los niños pequeños mejorará su salud física y mental, y ayudará a prevenir la obesidad infantil y enfermedades asociadas en el futuro”, dice la **Dra. Fiona Bull**, gerente del programa de vigilancia y prevención basada en la población para las ENT, en la OMS.

El incumplimiento de las recomendaciones actuales de actividad física es responsable de más de 5 millones de muertes en todo el mundo cada año en todos los grupos de edad. Actualmente, más del 23% de los adultos y el 80% de los adolescentes no son lo suficientemente activos físicamente. Si la actividad física saludable, el comportamiento sedentario y los hábitos de sueño se establecen temprano en la vida, se **ayuda a configurar mejores hábitos durante la infancia, la adolescencia y la edad adulta**.

“Lo que realmente tenemos que hacer es devolver el tiempo de juego a los niños”, dice la **Dra. Juana Willumsen**, punto focal de la OMS para la obesidad infantil y la actividad física. “Se trata de promover un

cambio de tiempo sedentario a tiempo de juego, mientras se protege el sueño. "

El patrón de la actividad general de 24 horas es clave: reemplazar el tiempo prolongado en pantallas o sedentario con un juego más activo, mientras se asegura que los niños pequeños duerman bien y lo suficiente. El tiempo sedentario de calidad empleado en actividades interactivas no basadas en la pantalla, acompañado por su cuidador o cuidadora, como leer, contar cuentos, cantar o armar rompecabezas, es muy importante para el desarrollo infantil.

Las importantes interacciones entre la actividad física, la conducta sedentaria y el tiempo adecuado para dormir, y su impacto en la salud física y mental y el bienestar, fueron reconocidas por la [Comisión para acabar con la obesidad infantil](#) [1], que pidió una guía clara sobre la actividad física, la conducta sedentaria y el sueño para niños pequeños.

Aplicar las recomendaciones de acuerdo a estos lineamientos durante los primeros cinco años de vida contribuirá al desarrollo motor y cognitivo de los niños y la salud de por vida.

[Lee aquí las recomendaciones](#) [2]

Post Date: Tuesday, 30 abril, 2019

Tags: [physical inactivity](#) [3]

[maternal and child health](#) [4]

Category - News: Announcements

Search Keywords: WHO, physical activity, guidelines, healthy lifestyle, child health

Related Link: [WHO guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age](#) [2]

Related Content: [El número de niños y niñas que vive con obesidad en el mundo se multiplicó por diez en las últimas cuatro décadas](#) [5]





Tag feed: [maternal and child health](#) [4]

Source URL: <https://ncdalliance.org/es/news-events/news/para-crecer-sanos-los-ni%C3%B1os-necesitan-sentarse-menos-y-jugar-m%C3%A1s>

Enlaces

- [1] http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/204176/9789241510066_eng.pdf?sequence=1
- [2] <https://www.who.int/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>
- [3] <https://ncdalliance.org/es/taxonomy/term/1348>
- [4] <https://ncdalliance.org/es/taxonomy/term/1539>
- [5] <https://ncdalliance.org/es/news-events/news/el-n%C3%BAmero-de-ni%C3%B1os-y-ni%C3%B1as-que-vive-con-obesidad-en-el-mundo-se-multiplic%C3%B3-por-diez-en-las-%C3%BAltimas-cuatro-d%C3%A9cadas>