

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>