

ARTÍCULO Nº 6

Los pediatras recetan naturaleza y juegos al aire libre para mejorar la salud

Si nos paramos a pensar en el tiempo que pasan los pequeños en sus casas o en sus centros escolares, sin estar en la calle y al aire libre, quizá nos sorprendamos. Los niños españoles de cuatro a 12 años pasan una media de casi mil horas al año delante de las pantallas del televisor, ordenador o juegos electrónicos, lo que supone una media diaria de 20 horas en espacios cerrados. Solo uno de cada cuatro niños juega al aire libre cada día, siendo aún menor en grandes ciudades.

Son datos proporcionados por la Asociación Española de Pediatría (AEP) que, conscientes de esta realidad, recomienda que los niños estén en contacto con la naturaleza y que jueguen al aire libre, para alejarles de hábitos poco saludables como el sedentarismo e impactar en la disminución del consumo de alcohol y/o drogas en la adolescencia.

Las ventajas que tiene esto, para la salud física y mental, son infinitas. "Estar más tiempo al aire libre y en contacto con la naturaleza, mejora el control de las enfermedades crónicas (diabetes, asma, supervivientes de cáncer, obesidad...), ayuda a prevenir la adicción al alcohol y otras drogas, favorece el desarrollo neurocognitivo y reduce los problemas de conducta. Además, procura mayor bienestar mental, equilibra los niveles de vitamina D y disminuye el número de visitas al médico", explica el pediatra Juan Antonio Ortega, coordinador del nuevo Comité de Salud Medioambiental que ha creado la AEP para 'mejorar la salud de los niños, protegiendo el planeta'.

Bajo este lema, **se pretende "dotar, especialmente a los pediatras**, pero también a profesionales sanitarios y personal relacionado con el cuidado y crianza de los pequeños y adolescentes, de las herramientas necesarias para crear ambientes saludables para los niños. La creación de este comité responde además, a esa necesidad de establecer actuaciones basadas en la evidencia científica que procure una mejor salud infantil y, en general, mejor salud de la población", expone M^aJosé Mellado, presidenta de la AEP. La salud medioambiental pediátrica se perfila como uno de los grandes retos del siglo XXI.

"Salud, enfermedad y medioambiente son un trinomio indisoluble. Las medidas que favorecen la salud, son buenas también para proteger el planeta; y al revés", defiende Ortega. De ahí que una de las cosas más esenciales que deben interiorizar los niños desde la infancia es la importancia que tiene vivir en entornos saludables, de conectar con la naturaleza y de disfrutar al aire libre. "Los niños tienen cientos de amigos en las redes sociales y sólo uno para poder salir a jugar a la calle", lamenta el pediatra, insistiendo así, en **la necesidad, de jugar con otros niños.**

Aumento del asma y las enfermedades respiratorias

No cabe duda de que el progreso y la industrialización han hecho que los escenarios cambien, y también (y mucho) en lo que a salud se refiere. Las enfermedades carenciales e infecto-contagiosas de años atrás han ido perdiendo relevancia y han sido sustituidas por patologías, impensables hace algunos años, como las relacionadas directamente con el entorno en el que vivimos, espacios cada vez más contaminados y tóxicos. Una vez más, los más pequeños son los más vulnerables a sus consecuencias. Aunque se diagnostiquen más tarde, muchas de las enfermedades crónicas del adulto, respiratorias y cardiovasculares, se fueron creando durante la infancia y adolescencia.

En todo el mundo, "**más de cinco millones de niños de entre cero y 14 años**, la mayoría en países en vías de desarrollo, mueren cada año por enfermedades directamente relacionadas por el entorno en el que viven. Los países occidentales tampoco están a salvo de estas consecuencias negativas. Por ejemplo, las patologías respiratorias se han duplicado.

"En España, el 10% de los niños va al colegio con un broncodilatador en la mochila junto al bocadillo, cuando hace años esta enfermedad era muy poco frecuente", señala Mellado.

Pero la contaminación del aire, del agua y del suelo no afecta sólo a las enfermedades respiratorias en los más pequeños, sino que se asocia también a patologías alérgicas, neoplásicas, neurocognitivas, de conducta, endocrinológicas y cardiovasculares. Incluso, la obesidad también se considera una enfermedad medioambiental.

"Hay que aprovechar las consultas médicas para **fomentar el vínculo de las familias con la naturaleza** mediante la recomendación de visitas al parque, excursiones, viajes y vacaciones con actividades al aire libre, etc. para combatir conductas tóxicas, contrarrestar los efectos negativos de la exposición a agentes nocivos difícilmente evitables y crear conciencia sobre la importancia que tiene el medio en nuestra salud. Una actuación especialmente, eficiente en niños preadolescentes y adolescentes", concluye.

¿QUÉ TENGO QUE HACER CON ESTO?

Debes hacer una redacción personal, ESCRITA A MANO, en la que aparezcan al menos los siguientes apartados:

- *Un resumen del artículo*
- *Un comentario personal sobre el mismo (estás de acuerdo o en desacuerdo, te parece útil la información, es discutible con otros datos consultados, es difícil de llevarlo a cabo, etc.)*
- *Una comparación con tus hábitos individuales (extenderse en éste apartado, con referencias a tus hábitos de vida, o los de tu familia o grupo de amigos).*
- *Una conclusión.*

Debes hacer la redacción de 1 carilla (1º, 2º y 3º de ESO) o 1-2 carillas (4º ESO y 1º Bachillerato) y se tendrá en cuenta en su valoración lo siguiente:

- *40% el contenido (si lo que dices tiene lógica, si has captado bien la información...)*
- *30% la expresión (si has logrado escribir bien lo que querías decir).*
- *30% las faltas de ortografía y caligrafía.*

¡¡¡NO OLVIDES PONER EL NOMBRE Y APELLIDOS Y EL CURSO!!!!