



Image not found

https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log



Image not found

https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log

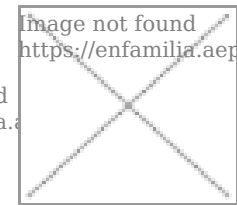


Image not found

https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_log

ilia.aeped.es



image not found

file:///var/www/enfam

Deporte en el niño cardiópata

Es bien conocido el efecto beneficioso que tiene la práctica deportiva sobre la salud de los niños, tanto a nivel físico como mental. En el actual contexto de la pandemia cobra aún mayor relevancia porque las limitaciones deportivas, impuestas por las normas dirigidas a prevenir contagios, han hecho que el sedentarismo sea una amenaza creciente para la infancia.

¿Qué efectos tiene la actividad física sobre la salud de los niños?

La actividad física tiene innumerables efectos positivos sobre la salud de los niños.

Desde el punto de vista físico previene la obesidad, disminuye la tensión arterial, eleva el colesterol bueno, mejora la coordinación y agilidad y previene el desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

En lo que se refiere a sus beneficios psicológicos, favorece el rendimiento escolar, reduce la ansiedad y la depresión, mejora el sueño, aumenta la autoestima y el control de las emociones. Además, facilita la integración social y los vínculos familiares, promueve valores como la disciplina, la solidaridad y el compañerismo y disminuye las conductas de riesgo.

La OMS recomienda realizar actividad física moderada o vigorosa durante al menos 60 minutos diarios. Esa actividad no tiene por qué ser de tipo federado o competitivo y se puede aprovechar cualquier acto cotidiano como los desplazamientos o los momentos de diversión y juego, para hacer ejercicio físico.

Durante los recientes confinamientos, el [Comité de Promoción de la Salud](#) de la Asociación Española de Pediatría ha recopilado material útil para las familias para ayudarles a establecer rutinas de ejercicio físico en domicilio para los niños por edades, condición física y patología. Actualmente aún existen restricciones por lo que estos recursos pueden seguir siendo de enorme utilidad para mantener activa a la infancia y a nosotros mismos.

¿Es recomendable restringir la práctica deportiva en el niño cardiópata?

La respuesta a esta pregunta es rotundamente NO. La actividad física se recomienda en cualquier condición de salud, pudiendo ser necesaria su adaptación según el tipo de enfermedad cardíaca y en función de su gravedad. Debe estudiarse individualmente cada paciente mediante la valoración por un cardiólogo pediátrico, que realizará una anamnesis (una serie de preguntas), una exploración física y las pruebas diagnósticas necesarias (como electrocardiograma, Holter o prueba de esfuerzo).

La restricción de la actividad física en estos pacientes por parte de padres, cuidadores y médicos conlleva sedentarismo, con mayor probabilidad de desarrollar factores de riesgo cardiovascular. Por ello la promoción de actividad física y la prescripción deportiva adecuada debería ser un objetivo prioritario en cada una de las revisiones de estos pacientes. Cuando esté contraindicado el deporte de competición es muy importante mantener un modo de vida activo y programar entrenamientos adecuados a cada situación.

¿Qué precauciones se pueden tomar para practicar deporte de forma segura?

Es recomendable la realización de un reconocimiento médico previo a la práctica deportiva en niños y adolescentes. En España, disponemos desde el año 2015 de una [Guía Clínica](#) sobre este tema elaborada por la Sociedad Española de Cardiología Pediátrica y Cardiopatías Congénitas y el Consejo Superior de Deportes,

avalado por la Asociación Española de Pediatría y otras muchas sociedades médicas. En dicho documento se recomienda que todos aquellos niños, a partir de los 6 años de edad, que practiquen o vayan a practicar deportes de competición, en cualquier disciplina y a cualquier nivel (también escolar y municipal, no solo en el federado) deben ser sometidos a un reconocimiento cardiovascular básico.

El examen básico incluye una serie de preguntas sobre síntomas, antecedentes personales y familiares, una exploración física completa y un electrocardiograma. En función de los hallazgos se puede determinar la necesidad de ampliar el estudio con otras pruebas diagnósticas y finalmente, se establecen las recomendaciones acerca de la práctica deportiva. La mencionada guía, que se puede descargar de forma libre y gratuita, recoge también las pruebas diagnósticas, seguimiento del paciente y recomendaciones deportivas para niños con todo tipo de cardiopatía.

Artículo publicado el 1-3-2021, revisado por última vez el 28-2-2021

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/deporte-en-nino-cardiopata>