

# Consejo sobre actividad física y deporte

## Actividad 1

---

Recomendar:

- Que todos los niños participen regularmente en alguna actividad física adecuada en la edad escolar y preescolar.
- En edad preescolar es probable que la actividad física espontánea sea suficiente para mantener su aptitud física.
- En los escolares y adolescentes se recomienda 60 minutos de ejercicio diario, de intensidad moderada a vigorosa, apropiado a la edad.
- Los deportes en los que el niño participe deben estar de acuerdo con su deseo y siempre después de los 6 años.
- La dieta debe ser correcta y variada, no son necesarios suplementos de hierro oral ni vitamínicos.

## Población

---

Población en edad preescolar hasta la adolescencia.

## Periodicidad

---

En los controles de salud a partir de los 3 años.

## Actividad 2

---

Recomendar durante la práctica de actividad física reglada o deportiva:

- Beber un vaso de agua 15 minutos antes de la competición.

- Seguir bebiendo antes de sentir sed cada 20-30 minutos durante el ejercicio.
- Beber siempre que se sienta sed, sobre todo si existe exceso de peso o una temperatura ambiental elevada o alta humedad.
- Seguir bebiendo tras la sed.
- No hay evidencia científica de que sean necesarios aportes electrolíticos o de glucosa. El agua a temperatura ambiente parece ser la bebida ideal.
- Ropa adecuada ligera.
- Realizar un entrenamiento previo progresivo precompetición (30 minutos de ejercicio aeróbico, 4 días a la semana).
- Aclimatarse al esfuerzo (8-10 días previos a ejercicios importantes, especialmente con temperaturas elevadas).

## Población

Población de 6 a 18 años.

## Periodicidad

En los controles de salud a partir de los 6 años.

## Actividad 3

- Contraindicaciones para realizar ejercicio físico intenso y deporte en niños cardiopatías (anexo 1).
- Recomendaciones para participar en deportes competitivos en distintas patologías (anexo 2).

## Anexos

### Anexo\_1: **Contraindicaciones para realizar ejercicio físico intenso y deporte en niños cardiopatas**

#### **Contraindicaciones absolutas**

- Enfermedad vascular pulmonar con cianosis y gran circuito derecha-izquierda.
- Hipertensión pulmonar severa.
- Estenosis aórtica severa o insuficiencia.
- Estenosis mitral severa o insuficiencia.
- Miocarditis.
- Forma vascular de síndrome de Ehlers-Danlos.
- Anomalía coronaria con seno anómalo.
- Taquicardia ventricular polimórfica.
- Fase aguda de pericarditis.
- Fase aguda de miocarditis (al menos 6 meses).
- Fase aguda de enfermedad de Kawasaki (al menos 8 meses).

**Tomado de:** J Am Coll Cardiol 2005 (36ª Bethesda Conference).

#### **Contraindicaciones relativas**

1. Estenosis aórtica moderada (gradiente sistólico 20-50 mmHg).
2. Cortocircuito de izquierda a derecha con hipertensión pulmonar moderada.
3. Coartación de aorta nativa u operada (gradiente basal > 20 mmHg).
4. Insuficiencia valvular moderada-grave.
5. Cardiopatía congénita cianótica corregida o paliada con hipoxemia leve.
6. Hipertensión arterial sistémica.
7. Síndrome de Wolff-Parkinson-White con antecedente de arritmia con el ejercicio.
8. Taquicardia supraventricular con antecedente de arritmia con el ejercicio.

**Tomado de:** Boraita Pérez A, Baño Rodrigo A, Berrazueta Fernández JR. Guías de práctica clínica de la Sociedad Española de Cardiología sobre la actividad física en el cardiopata. Rev Esp Cardiol. 2000;53:684-726.

**Anexo\_2: Recomendaciones para participar en deportes competitivos**

<b>Patología</b>	<b>Deporte de contacto (colisión)</b>	<b>Deporte sin colisión</b>
Inestabilidad atlantoaxial	No	Sí*
Hipertensión		
Leve	Sí	Sí
Moderada	*	*
Severa	**	**
Pérdida de función de un ojo	*	*
Desprendimiento de retina	***	***
Hernia inguinal	Sí	Sí
Ausencia de un riñón	No	Sí
Hepatomegalia	No	Sí
Esplenomegalia	No	Sí
Alteraciones musculoesqueléticas	*	*
TCE o espinal importante o craneotomía	*	Sí
Convulsiones con mal control	No	+
Insuficiencia pulmonar	*	*
Asma	Sí	Sí
Piel: herpes, impétigo, escabiosis	++	Sí
Testículos: ausencia o no descendido	Sí <sup>+++</sup>	Sí

\* Necesidad de valorar individualmente. \*\* Consultar con cardiólogo. \*\*\* Consultar con oftalmólogo.  
 + No natación. ++ Hasta que no contagien, no realizar. +++ Ciertos deportes pueden requerir protección.