

0-2 urte bitartean pantailarik ez, eta 3-4 urterekin ordu bat gehienez

Cero pantallas hasta los dos años y máximo 1 hora para niños entre 3 y 4 años

Los niños menores de cinco años deben pasar menos tiempo mirando pantallas o atados en sillitas y coches, tener mejor calidad de sueño y más tiempo para jugar activamente para crecer sanos", anunció ayer la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, que por primera vez emitió lineamientos sobre actividad física y el uso de pantallas de forma responsable en pequeños de menos de cinco años.

Actualmente, la OMS considera que no hacer el suficiente **ejercicio físico** es responsable de cinco millones de muertes anuales alrededor del mundo. Más del 23% de los adultos y el 80% de los adolescentes no están realizando la actividad física necesaria. Y dado que los patrones de conducta de este tipo se forjan en la primera infancia, decidió elaborar estos lineamientos.

La guía, disponible en inglés en el sitio de la OMS, está destinada a dar luz sobre los hábitos saludables para "todos los niños menores de cinco años, sin importar el género, el trasfondo cultural o el estatus socioeconómico de las familias".

"Lograr salud para todos quiere decir hacer lo que es mejor para la salud desde el principio de la vida de las personas", aseguró **Tedros Adhanom Ghebreyesus**, director general de la OMS, según el sitio de la organización.

"La primera infancia es un período de rápido desarrollo y un momento cuando los patrones de estilo de vida familiares pueden ser adaptados para contribuir a la mejora de la salud", agregó.

"Mejorar la actividad física, reducir el tiempo sedentario y asegurar una buena calidad del sueño de los niños pequeños mejorará su físico, salud mental y bienestar, y ayuda a prevenir la obesidad infantil y las enfermedades relacionadas a ella más adelante", subrayó Fiona Bull, directora del programa de vigilancia y prevención de las enfermedades no comunicables de la **OMS**.

Patrones

Pensar el día en sus 24 horas es clave, establece la guía -que en una primera instancia está destinada a ministerios de salud, educación y bienestar social-.

En este sentido, establece que reemplazar los tiempos en sillas, carritos y otro tipo de dispositivos que limitan el movimiento del niño es fundamental.

Además, destaca la importancia de que los niños tengan una buena calidad de sueño. La **actividad física a edades tempranas está asociada a un mejor desarrollo cognitivo, motor, psicosocial y cardíaco**, según la Organización Mundial de la Salud.

Además, deben tener interacciones con los adultos que no estén basadas en pantallas, como leer, escuchar historias, cantar y armar puzzles.

Parte de las principales premisas que establece esta guía es que las horas que los niños menores de cinco años pasan frente a las pantallas -incluidos **televisores, teléfonos y tablets**- deben ser prácticamente nulas.

Los niños menores de un año deben estar activos físicamente varias veces al día, especialmente interactuando. Además deben pasar sobre su panza unos 30 minutos diarios. Tampoco deben permanecer en sillas, carros o atados a la espalda de los adultos más de una hora por vez. Mientras que la pantalla no esta recomendada de ninguna manera. Además, deben tener un buen descanso que es de entre 14 y 17 horas hasta los tres meses y de 12 a 16 horas de los 4 a los 11 meses.

Los niños de entre 1 y 2 años deben realizar actividades físicas al menos durante tres horas por día, incluyendo momentos más intensos a moderados que deben estar dispersos a lo largo de las 24 horas.

Al igual que en los menores de un año no deben permanecer en sillas, carros, etcétera más de una hora por vez.

Los niños de un año no deberían usar pantallas, mientras que los de dos años no deberían pasar más de una hora frente a las mismas. Cuanto menos tiempo, mejor.

En tanto, las horas de sueño están entre 11 y 14 horas incluyendo siestas.

Para los niños de entre tres y cuatro años, las recomendaciones incluyen alrededor de tres horas haciendo actividad física con al menos una hora de actividad moderada y vigorosa.

Tampoco deben pasar más de una hora por vez en sillas, carros, etcétera. Se aconseja que no estén frente a pantallas más de una hora y recomiendan leer y contar historias a los pequeños.

En tanto, los pequeños de esta edad deben tener entre 10 y 13 horas de sueño de buena calidad.

Ejercicio para el futuro de los niños

La actividad física recomendada para los menores de entre 5 y 17 años es de al menos una hora diaria. Este ejercicio debe ser de moderado a vigoroso, para mejorar el sistema cardiorrespiratorio y muscular: además de mejorar la salud de los huesos, el corazón, el metabolismo y reducir la ansiedad y depresión.

Invertir más de 60 minutos diarios ejercitándose al día brindará a los niños más beneficios para su salud, establece la Organización Mundial de la Salud. Usar bicicletas, caminar, jugar a diferentes juegos en lugar de pasar tiempo en escritorios, mirando televisión y jugando videojuegos son parte de las claves para mejorar la salud. Además, es importante destacar la importancia del buen descanso durante la infancia para prevenir el sobrepeso y la obesidad. La insuficiencia de sueño crónica hasta los siete años ha sido asociada a un aumento de la grasa corporal en el resto de la infancia y adolescencia.

Revisión de diversos estudios para establecer lineamientos

El informe de la **Organización Mundial de la Salud** utilizó varios textos. Se trata de estudios en los que participaron numerosos individuos de todo el planeta, para establecer los lineamientos a seguir.

"La actividad física se asoció con la mejora motora y desarrollo cognitivo, psicosocial y cardiometabólico", detalla el estudio. Además, establece que la actividad física repercutiría en un "mejor desarrollo motor, fitness y salud ósea y esquelética".

Respecto a la calidad del sueño, el informe establece que "la menor duración del sueño se asoció con mayor adiposidad, mala regulación emocional, deterioro del crecimiento, más tiempo frente a la pantalla y mayor riesgo de lesiones".

En tanto, la recomendación de no usar pantallas está basada principalmente en el impacto que tienen en el desarrollo cognitivo de los niños y no tanto en la relación con la cantidad de grasa corporal, aunque existe algo de evidencia que se asocia negativamente en este particular.

La evidencia arroja que pasar menos tiempo de manera sedentaria y mayor tiempo realizando actividades físicas es lo ideal desde el punto de vista de la salud. Así como el menor tiempo de sedentarismo y más horas de sueño.

Ambos están vinculados con un mejor desarrollo motor y estado físico de los niños preescolares.

A futuro, seguir estos lineamientos conducirá a una menor cantidad de grasa corporal y a un mejor desarrollo general de los niños.