



# Día de las infancias, la oportunidad para conectar con el corazón de los niños y niñas

*Los chicos reflejan lo que viven en su entorno, familia, escuela, vecindad, sociedad. Es por eso que la infancia es la oportunidad para que los adultos puedan ayudar a construir su salud y calidad de vida.*

Agosto de 2022. La Federación Argentina de Cardiología (FAC) invita desde el 21 (Día de las Infancias) hasta el 25 de agosto, a informarse sobre distintos tópicos como educación alimentaria y hábitos saludables, la importancia del movimiento y la actividad física, el control del colesterol y la presión arterial en niños y niñas, y reflexionar sobre el rol en la salud como adultos responsables.

Con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los niños y construir un futuro más saludable la FAC desarrolló esta campaña con material didáctico que permite abordar de manera simple las principales afecciones cardiovasculares y sus consecuencias.

## Educación alimentaria y hábitos saludables

Actualmente los niños consumen más **comidas y bebidas hipercalóricas y bajas en nutrientes**, y son menos activos físicamente. Todo esto conduce a un proceso de aterosclerosis prematura. Además, pocos padres e hijos son completamente conscientes de la historia de salud de su familia.

Factores que facilitan la obesidad

- El incremento del uso del transporte a las escuelas.
- La reducción de las oportunidades para realizar actividad física en el tiempo de ocio.
- La existencia de múltiples canales de televisión en todas las franjas horarias.
- La mayor cantidad y variedad de alimentos disponibles con un alto contenido calórico.
- El incremento de los niveles de promoción y comercialización de alimentos con alto contenido energético.
- El incremento del consumo de comidas rápidas.
- El mayor tamaño de las raciones que por una diferencia en su valor ofrecen mayor cantidad de alimento incrementando la sensación de “recompensa”.
- El incremento en el consumo de gaseosas o bebidas azucaradas.

Complicaciones para la salud durante la infancia y la adolescencia por la obesidad:

- Trastornos de los lípidos en sangre (elevado nivel de triglicéridos y de colesterol malo)



- Intolerancia a la glucosa (resistencia a la insulina) y diabetes tipo 2.
- Cambios ateroscleróticos en las arterias que pueden provocar el desarrollo de enfermedad coronaria.
- Problemas hepáticos, como la cirrosis.
- Hipertensión arterial.
- Trastornos del sueño.
- Complicaciones traumatológicas, en especial de las caderas y las extremidades inferiores.

**El Dr. Rodrigo Suárez (MP5660), miembro de la FAC,** señala que “la educación alimentaria es fundamental para el desarrollo de la salud en nuestros niños. Consumir alimentos bajos en grasa saturada y con poca azúcar, sumado a la variedad que debe incluir carnes, frutas, verduras, cereales, entre otros, fortalece nuestro organismo y acompaña el desarrollo cardiovascular hacia una adultez con menores complicaciones”.

### **La importancia del movimiento y la actividad física**

Realizar una actividad física con regularidad puede reducir los síntomas de depresión, ansiedad y mejorar la concentración, el aprendizaje y el bienestar en general.

En los niños y adolescentes, la actividad mejora la forma física (funciones cardiorrespiratorias y musculares), la salud cardiometabólica (presión arterial, dislipidemia, glucosa y resistencia a la insulina), la salud ósea, la salud mental (menor presencia de síntomas de depresión) y menor adiposidad.

Los niños y adolescentes deben realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria, principalmente aeróbica, de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana y al menos 3 días a la semana deberían incorporarse actividades aeróbicas de intensidad vigorosa, así como actividades que refuercen los músculos y los huesos. Deben comenzar con pequeñas dosis de actividad física, para ir aumentando gradualmente su duración, frecuencia e intensidad.

“Se calcula que en la actualidad los niños y niñas gastan aproximadamente **600 kcal diarias menos que hace 50 años**; muchas razones colaboran como por ejemplo actividades de ocio más sedentarias, tales como ver la televisión, internet, menos clases de educación física en las escuelas, mayor desplazamiento en automóviles o motos, mayor urbanización que no promueve el transporte a pie o en bicicleta, lo cual lleva a una mayor sobreprotección de los padres por la seguridad. No menos importante es el entorno de esos niños/as cuando no se promueve la actividad física, por ejemplo, padres y madres obesos e inactivos. **El ejemplo es fundamental si queremos que nuestros hijos sean activos y tengan menos factores de riesgo y menor mortalidad en la edad adulta** por enfermedad cardiovascular. Deben vernos activos o al menos convencidos de la importancia de la actividad física”, dice la **Dra. Celeste López (MP4326), cardióloga integrante de la FAC.**



## **El control del colesterol y la presión arterial en niños y niñas**

La evaluación de los lípidos en los niños y adolescentes debe realizarse por el médico pediatra y reservar la consulta al especialista en aquel caso que presente resultados fuera de los valores de referencia dados para la población infantil.

El Comité de Nutrición de la Sociedad Argentina de Pediatría propone una **primera evaluación a partir de los 6 años** y el segundo momento a los 18-21 años. Los niños con antecedentes familiares o riesgo de enfermedad cardiovascular deben estudiarse independientemente de la edad.

La modificación de la alimentación juega un rol fundamental en el tratamiento de las dislipidemias, es decir la elevada concentración de lípidos en la sangre. En general, se trata de enfermedades crónicas, por lo que no debe ser entendido como un tratamiento temporario, sino como la forma en que debe alimentarse.

El tratamiento dietético debe aportar las cantidades adecuadas de calorías para mantener o lograr un peso adecuado y una distribución de macronutrientes según las recomendaciones para las distintas dislipidemias.

Aunque la aterosclerosis se manifiesta clínicamente en la adultez, se ha demostrado que tiene una larga fase asintomática, que comienza tempranamente, en la niñez. En los niños y adolescentes el proceso de aterosclerosis, es decir la acumulación de grasas y colesterol en las paredes de las arterias, es mínimo, pero puede disminuirse o prevenirse con un estilo de vida saludable.

Identificar quiénes tienen riesgo de desarrollar aterosclerosis desde la infancia puede prevenir o retrasar enfermedades cardiovasculares, como infarto y accidente cerebrovascular. Se recomienda realizar análisis de laboratorio a los 6 años, y durante la adolescencia, acorde a la recomendación del pediatra.

Todos los niños deben acudir a control con su pediatra a fin de detectar precozmente hipertensión arterial.

De esta forma, modificando simples hábitos como son la alimentación y la realización de actividad física, no solamente estaremos colaborando con el desarrollo de los niños y niñas, sino también regalándoles una adultez más sana y con menores riesgos cardiovasculares.

Más información: <https://comunidadfac.org.ar/2022/dia-niño/>

Facebook: FAC.Cardio



Twitter: ComunidadFAC

Instagram: fac\_cardio

YouTube: FederaciónArgentinadeCardiología

**Contacto de prensa:**

Susan Lonetti ([susan.lonetti@gmail.com](mailto:susan.lonetti@gmail.com)) 54911-6852-5477

Javier Blanco Toledo ([javierbt@outlook.com](mailto:javierbt@outlook.com)) 54911-5693-2536

**Acerca de la Federación Argentina de Cardiología**

La Federación Argentina de Cardiología es una Institución científica que tiene más de cincuenta años estimulando la excelencia en la cardiología nacional a lo largo y a lo ancho del país. Está presidida actualmente por el **Dr. Luis Aguinaga** de Tucumán. La FAC está compuesta por 33 Sociedades Federadas, 5 delegaciones, 25 Comités Científicos de Subespecialidades y 14 Secretarías, de las cuáles la de Extensión a la Comunidad, cuyos responsables son los **Dres. Sonia Costantini, Luis Cicco y Natalia Cocco** encargados de ejecutar las políticas vinculadas a la prevención dirigidas al público general no médico, siendo un aporte de la Institución como Sociedad Médica, la concientización y prevención de la enfermedad cardiovascular. Sus bases federales y de gran presencia nacional no eluden su gran proyección internacional. Es miembro pleno de la World Heart Federation y está vinculada a importantes Sociedades Científicas Internacionales.