

## NOTA DE PRENSA

### Recuperar los hábitos saludables y enfrentar las secuelas psicológicas de la pandemia en niños, retos para los pediatras de Atención Primaria

- Cuando se cumple un año del primer cierre de los colegios, el Curso de Actualización en Pediatría de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap) repasa los efectos de la situación vivida, como el aumento del sobrepeso y la obesidad y los trastornos de ansiedad en menores
- Aunque los cambios se observan en todas las edades, los niños y niñas de 7 a 12 años son los más afectados por la ansiedad, los trastornos del sueño y el aumento de peso

**Madrid, 11 de marzo de 2021.-** Dificultad para dormir, miedo a salir a la calle, menos ejercicio, más pantallas, aumento del sobrepeso y obesidad... Éstas son sólo algunas de las consecuencias del confinamiento y de la situación generada por la pandemia de COVID-19 que los pediatras de Atención Primaria han visto en su consulta en los últimos meses. Para hacer frente a estos retos, recuperar los hábitos saludables y afrontar los diferentes trastornos de la infancia vinculados a la crisis sanitaria desde las consultas de los centros de salud, la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap) celebra entre el 10 de marzo y el 15 de mayo de 2021 su Curso de Actualización en Pediatría, que cuenta con más de un millar de profesionales inscritos.

Para adaptarse a la situación epidemiológica actual, el curso se celebra por primera vez en formato virtual. Bajo el lema “Seguimos adelante aprendiendo”, la edición 2021 del curso, inaugurada por la Dra. Concepción Sánchez Pina, presidenta de AEPap, mantiene la tradición formativa de alta calidad, con más de dos meses de formación *online*, y servirá como puente hacia el 18º Congreso en 2022. Y para abrir este encuentro, los pediatras de Atención Primaria han decidido abordar dos cuestiones que están muy presentes en sus consultas cuando se cumple un año del inicio del cierre de los colegios por la pandemia, días antes de la declaración del primer estado de alarma: las consecuencias físicas y psicológicas de los cambios de hábitos que ha vivido la población infantil en los últimos meses.

“La pandemia ha influido de forma muy notable en los hábitos saludables de los niños, y ha afectado a todas las edades y grupos sociales”, explica el Dr. Luis Carlos Blesa, pediatra del Centro de Salud de Valencia Serrería II, que ha ofrecido la conferencia “¿Cómo pautar hábitos saludables desde la consulta de AP en tiempo de pandemia?” en la inauguración del curso. En cuanto a las consecuencias de este cambio de hábitos, señala que “la impresión del colectivo pediátrico es que ha aumentado la obesidad y el sobrepeso en niños, y de forma notable. Quizá todavía no tengamos cuantificado con exactitud la intensidad o el porcentaje de aumento, pero las evidencias nos orientan en este camino”, explica, pues “al realizar los controles de salud tras estos meses constatamos aumentos ponderales superiores a los esperados”.

Del mismo modo, señala que ha aumentado el sedentarismo y disminuido la actividad física, “tanto en el ámbito lúdico como en el del deporte”.

La otra intervención de la jornada inaugural del curso ha corrido a cargo de la Dra. Concepción Bonet, pediatra del Centro de Salud Segre, en Madrid. Bajo el título “Esa visible oscuridad”, inspirado en una novela de William Styron sobre la depresión, ha hablado sobre la “época oscura que estamos pasando todos, también los niños”. Tras los meses de confinamiento, los pediatras de Atención Primaria han detectado un aumento de “ansiedad de los niños: dificultad para dormir, miedo a salir a la calle... también trastornos de sueño y trastornos de ansiedad por separación con familiares graves o ingresados”.

### **Pronto para cuantificar, buen momento para actuar**

Como en el caso de las secuelas físicas en niños, la Dra. Bonet indica que quizá es pronto para cuantificar el daño psicológico, pues sólo existen datos parciales. “Según encuestas de asociaciones de psiquiatras y psicólogos, el 85% de los padres refirieron haber tenido un buen confinamiento con algún malestar en los niños leve. Sin embargo, en la Universidad Miguel Hernández (Elche) publican que el 67% de los padres han referido malestares en sus hijos de tipo psicológico. No sabemos si se trata de patología o de un proceso adaptativo”, indica. Por otra parte, destaca que “en Madrid, el Hospital Niño Jesús ha registrado un 20% más de consultas urgentes de Psiquiatría en el período post confinamiento y el Hospital San Juan de Dios, en Barcelona, un 40% más de ingresos en 2020 con respecto al 2019 en Psiquiatría. Estas urgencias hospitalarias han atendido a más adolescentes de 12 a 16 años, sobre todo con trastornos de conducta alimentaria. Pero aún no podemos interpretar estos datos, pues otros centros, como el Hospital de Santa Cristina de Madrid, que también ha recibido consultas psiquiátricas, ha notado una disminución de consultas en adolescentes”.

A estos datos se han unido esta semana algunos de los que indica la [encuesta del CIS](#) sobre los efectos psicológicos de la pandemia. En el apartado sobre la infancia, el 52,2% de los padres que han convivido con sus hijos menores ha percibido cambios en la forma de ser de estos. El 72,7% de los que han notado alguna alteración asegura que estos han mostrado “cambios de humor” y un 30,4% “cambios en el sueño”.

La Dra. Bonet apunta que tanto estos efectos psíquicos como las secuelas físicas derivadas del aumento de peso se han observado en todas las edades, pero de forma más acusada en niños y niñas de 7 a 12 años.

En este escenario, ambos profesionales coinciden en el camino a tomar: fortalecer la prevención, especialmente relevante desde la consulta de Atención Primaria. Para la Dra. Bonet, “aún tenemos pocos datos, pero sí lecciones aprendidas: hay que ser más sensibles con la infancia y tomarse la COVID-19 como una oportunidad para imaginar un tipo de sociedad mejor para todos, pero especialmente para la infancia, aunque nos parezca lejana y utópica. Un tiempo para repensar nuestro sistema sanitario y social”. En esta búsqueda, “lo más importante es prevenir. Hay un cuello de botella importante

en las mejoras de la atención porque no está llevado por técnicos, sino por políticos”, señala la Dra. Bonet, para quien la atención sanitaria a los niños y niñas no debería estar exclusivamente centrada en la enfermedad.

El Dr. Blesa señala que “mientras la incidencia de la COVID-19 sea elevada, está limitado el acceso presencial a los centros de salud, lo que resiente las actividades preventivas o las diagnósticas terapéuticas consideradas no prioritarias o urgentes, como atender el exceso de peso”. En este contexto, “la consulta telefónica puede ser una herramienta”. Pero, sobre todo, señala que “el papel del pediatra de Atención Primaria y de la enfermería pediátrica es y debe ser siempre relevante en todos los aspectos relacionados con la salud infantojuvenil. Y no olvidemos que nuestro rol preventivo es igual de importante que el terapéutico”.

La Dra. Bonet concluye con dos reflexiones, dirigida a los pediatras y a los padres de niños y niñas. “A los pediatras, les diría que nuestra formación, centrada en la enfermedad, está obsoleta. Hay que levantar la mirada y centrarnos en los determinantes socioeconómicos, ecológicos y emocionales que se sabe, desde hace años, son los que nos hacen resilientes o vulnerables. Como pediatras tenemos que formarnos mejor en aspectos de salud mental, ya que las consultas en malestares ‘psi’ son cada vez más más frecuentes. Tenemos que saber más de patología crónica en niños y empezar a escucharlos a ellos y a sus padres para saber cómo quieren ser atendidos”. Al mismo tiempo, “a los padres les diría que reflexionaran qué es para ellos ser niño y lo poco que dura esta etapa crucial. Reflexionaría sobre sus necesidades y derechos (disponer de un tiempo adecuado con sus padres de calidad, menos tiempo conectados a redes virtuales, aire puro, contacto con la naturaleza, juego libre, ejercicio regulado, alimentación sana, sueño reparador suficiente, etc). Hay que repensar el sistema educativo. Hay que tener espacios para estar en familia disfrutando y aprendiendo valores”.

“El trabajo nos espera; el crecimiento de nuestros hijos, no. Además, los padres tienen que hacerse corresponsables de la salud de sus hijos. Puede que sin querer, les hayamos hecho indefensos, quizá por medicalizar la normalidad y la vida. Y eso hay que enmendarlo”, asegura.

La jornada inaugural del Curso de Actualización en Pediatría ha contado también con el concurso de casos clínicos de residentes en Pediatría de Atención Primaria y con la entrega de becas y premios.

### **Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)**

La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria se constituye como una Federación de Asociaciones de Pediatras que trabajan en Atención Primaria (AP), de carácter científico y profesional, sin fines lucrativos, que representa a más de 5.300 pediatras de AP en el estado español. En su seno se encuentran diferentes Grupos de Trabajo sobre diversas materias (Grupo de Prevención en la Infancia y Adolescencia, Grupo de Vías Respiratorias, Pediatría Basada en la Evidencia, Docencia MIR, Cooperación Internacional, Patología del Sueño infanto-juvenil, Grupo de Investigación, Grupo Profesional, Trastorno por déficit de atención e hiperactividad, Grupo de Educación para la Salud, Grupo de Patología Infecciosa, Grupo

de Ecografía Clínica Pediátrica, Grupo de Relaciones con Europa y el Grupo de Gastro-Nutrición). Los objetivos principales de esta Asociación son: promover el desarrollo de la Pediatría en la Atención Primaria, buscar el máximo estado de salud del niño y del adolescente, promocionar su salud, prevenir la enfermedad y facilitar su recuperación en caso de contraerla, fomentar y ejercer la docencia sobre Pediatría de Atención Primaria del pregraduado y postgraduado (Médicos Residentes de Pediatría, Médicos Residentes de Medicina Familiar y Comunitaria y profesionales del ámbito de la Atención Primaria), fomentar y ejercer la investigación, coordinar los diferentes programas sanitarios relacionados con el niño, recoger los problemas e inquietudes relacionados con el ejercicio de la Pediatría de Atención Primaria y representar los intereses de sus socios en el marco de las leyes y ante los distintos organismos (Administraciones Públicas Sanitarias y Docentes, otros órganos o entidades Nacionales o Internacionales), y coordinar con otras asociaciones similares (regionales, nacionales o internacionales) actividades y proyectos encaminados a la mejora de la Pediatría en Atención Primaria.

**Para más información:**

**BERBÉS**– Gabinete de prensa de AEPap

Rosa Serrano / María Valerio

686 16 97 27 / 637 55 64 52

[rosaserrano@berbes.com](mailto:rosaserrano@berbes.com) / [mariavalerio@berbes.com](mailto:mariavalerio@berbes.com)