

SOCIEDAD ARGENTINA DE PEDIATRIA
XI Jornadas de Región Metropolitana

“CRECIMIENTO Y DESARROLLO

pilares fundamentales en la vida del niño-un abordaje transdisciplinario”

CABA - 8 y 9 de mayo de 2015

Mesa Interactiva

**La alimentación y el deporte:
dos aspectos de una vida saludable**

Dra. Daniela Pacheco Agrelo
Médica Pediatra – Especialista en Medicina del Deporte
Universidad Nacional de La Plata
Comité de Medicina del Deporte Infantojuvenil - SAP

SOCIEDAD ARGENTINA DE PEDIATRIA
XI Jornadas de Región Metropolitana

Mesa Interactiva

**La alimentación y el deporte:
dos aspectos de una vida saludable**

¿Cuándo y cómo indicar Actividad Física y Deporte?

Dra. Daniela Pacheco Agrelo
Médica Pediatra – Especialista en Medicina del Deporte
Comité de Medicina del Deporte Infantojuvenil - SAP

Nutrición Actividad Física

Dra. Blanca Ozuna
Médica Pediatra – Especialista en Nutrición Infantil
Comité de Nutrición - SAP

¿Cuándo y cómo indicar Actividad Física y Deporte?



Presentación de casos clínicos en la Consulta Pediátrica

Mesa Interactiva: La alimentación y el deporte: dos aspectos de una vida saludable

Caso 1: Leandro es un niño de 10 años 11 meses de edad que concurre a la consulta con su mamá en el mes de septiembre preocupada porque su hijo realiza mucho deporte.

Lunes y miércoles va a entrenamiento en una escuela de futbol, los sábados juega partido; martes y jueves tiene ed física en la escuela y viernes clases de tenis de 2 hs de duración

Es un niño muy activo, 3 veces x semana anda en bicicleta y juega al futbol con amigos.

Buen rendimiento escolar. La mamá considera que tanto deporte es excesivo, y como en un mes viaja a Tandil a un encuentro de tenis pregunta si necesita tomar vitaminas y hacer algún estudio porque lo nota algo cansado.

Antecedentes personales:

Apendicectomía a los 9 años de edad. Est Prequirúrgicos Normales (HMG-Coag-ECG)

Vacunación completa.

Examen físico :

dentro de límites normales, ligera palidez en conjuntivas.

Peso: Pc35

Talla: Pc40

IMC: Pc 40

Est Tanner: 2

Solicitaría algún método complementario de diagnóstico?

- a- Ninguno
- b- ECG. Rx Tórax. Hemograma completo
- c- ECG. Hemograma completo
- d- ECG. Ergometría Hemograma completo
- e- Hemograma completo

Mesa Interactiva: La alimentación y el deporte: dos aspectos de una vida saludable

Caso 1: Leandro es un niño de 10 años 11 meses de edad que concurre a la consulta con su mamá en el mes de septiembre preocupada porque su hijo realiza mucho deporte.

Lunes y miércoles va a entrenamiento en una escuela de futbol, los sábados juega partido; martes y jueves tiene ed física en la escuela y viernes clases de tenis de 2 hs de duración

Es un niño muy activo, 3 veces x semana anda en bicicleta y juega al futbol con amigos.

Buen rendimiento escolar. La mamá considera que tanto deporte es excesivo, y como en un mes viaja a Tandil a un encuentro de tenis pregunta si necesita tomar vitaminas y hacer algún estudio porque lo nota algo cansado.

Antecedentes personales:

Apendicectomía a los 9 años de edad. Est Prequirúrgicos Normales (HMG-Coag-ECG)

Vacunación completa.

Examen físico :

dentro de límites normales, ligera palidez en conjuntivas.

Peso: Pc35

Talla: Pc40

IMC: Pc 40

Est Tanner 2

Solicitaría algún método complementario de diagnóstico?

- a- Ninguno
- b- ECG. Rx Tórax. Hemograma completo
- c- ECG. Hemograma completo
- d- ECG. Ergometría Hemograma completo
- e- Hemograma completo

Mesa Interactiva

La alimentación y el deporte: dos aspectos de una vida saludable

Caso 1: Leandro

Rta correcta:

E- Hemograma completo

Resultados:

HMG: GR 4.600.000/mm³ - GB 7500/mm³ - PLQ 310.000/mm³

Hemoglobina 11g/100ml

Hto: 37%

VCM 73.9 (75-87)

HCM 23 (24-30)

La alimentación y el deporte: dos aspectos de una vida saludable

Caso 1: Leandro

Cuál es su impresión diagnóstica? Qué recomendaciones indicaría?

A- Exceso de actividad deportiva.

Recomienda suspender 2 días semanales de práctica deportiva.

Supervisa alimentación. Control clínico en 3 meses

B- Síndrome de sobreentrenamiento. Anemia ferropénica

Recomienda suspender actividad deportiva por 30 días.

Indica sulfato ferroso durante 1 mes. Control clínico en 1 mes

C- Exceso de actividad deportiva.

Recomienda disminuir práctica deportiva.

Supervisa alimentación.

D- Actividad física y deportiva adecuada a la edad. Anemia ferropénica

Continuar con actividad deportiva sin cambios.

Supervisa alimentación.

Indica sulfato ferroso durante 3 meses. Control clínico en 3 meses

E- Actividad deportiva de alto rendimiento. Anemia ferropénica

Indica consulta con médico deportólogo y nutricionista.

La alimentación y el deporte: dos aspectos de una vida saludable

Caso 1: Leandro

Cuál es su impresión diagnóstica? Qué recomendaciones indicaría?

A- Exceso de actividad deportiva.

Recomienda suspender 2 días semanales de práctica deportiva.

Supervisa alimentación. Control clínico en 3 meses

B- Síndrome de sobreentrenamiento. Anemia ferropénica

Recomienda suspender actividad deportiva por 30 días.

Indica sulfato ferroso. Control clínico en 1 mes

C- Exceso de actividad deportiva.

Recomienda disminuir práctica deportiva.

Supervisa alimentación.

D- Actividad física y deportiva adecuada a la edad. Anemia ferropénica

Continuar con actividad deportiva sin cambios

Supervisa alimentación

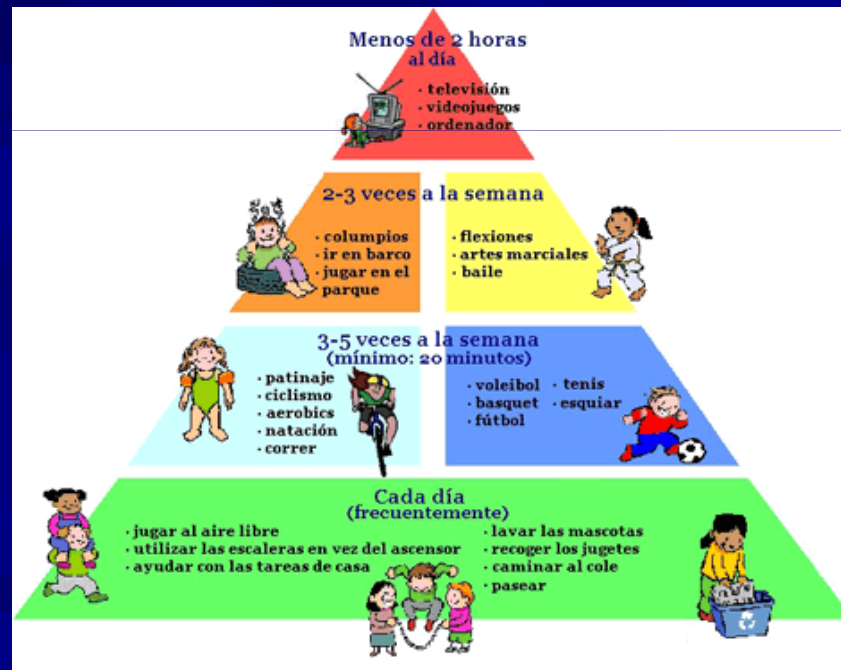
Indica sulfato ferroso durante 3 meses. Control clínico en 3 meses

E- Actividad deportiva de alto rendimiento. Anemia ferropénica

Indica consulta con médico deportólogo y nutricionista.

Recomendaciones ACTIVIDAD FISICA en niños y adolescentes

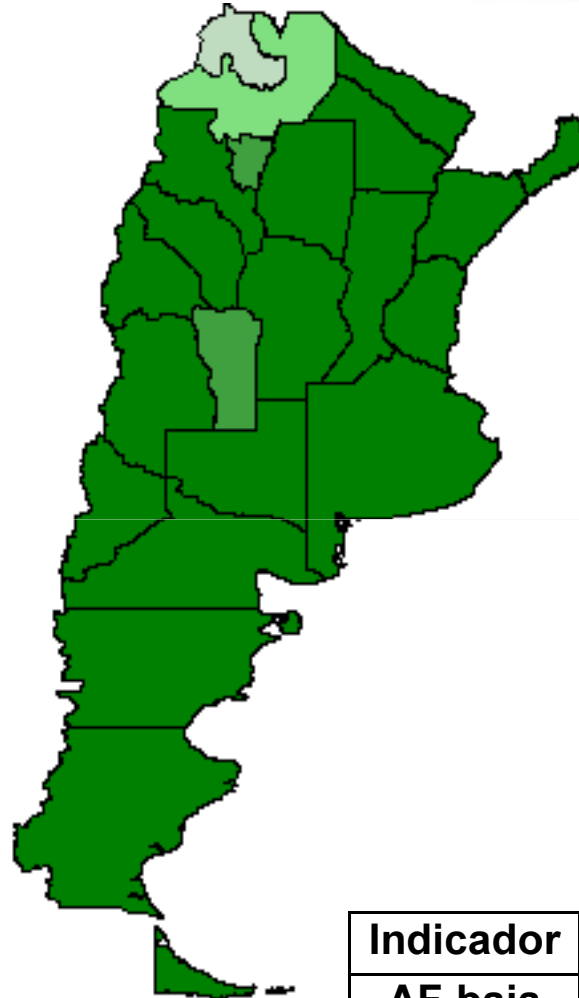
60' de AF diaria de moderada a vigorosa
Resistencia Fuerza Flexibilidad



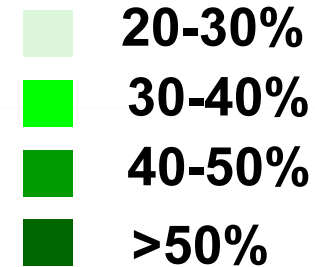
- Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. OMS – 2010
- Manual Director de actividad física y salud de la República Argentina – Ministerio de Salud de la Nación - 2012

Comparación ENFR - Inactividad física

ENCUESTA NACIONAL DE FACTORES DE RIESGO
ENFR



AF Baja (%)



Indicador	2005	2009
AF baja	46,2	54,9

$P < 0,01$

ARGENTINA
UN PAIS CON BUENA GENTE

Ministerio de
Salud
Presidencia de la Nación

Iniciación Deportiva



Qué ?

“Lo que mas agrada” - satisfacción

Respetar motivaciones e intereses propios

Orientación General:

Niño polideportivo

Deportes Individuales

+

Deportes Colectivos



Desarrollo
Capacidades Físicas



Desarrollo Cap. Físicas
Sociabilización





Iniciación Deportiva

Para Qué ?



BENEFICIOS FISICOS, PSIQUICOS Y SOCIALES

Contribuir a la Formación Integral de la Persona

Desarrollar la capacidad de tomar decisiones

Favorecer autonomía – Seguridad - Confianza

Crear Hábitos de Vida Saludables

PREVENCIÓN PRIMARIA ,SECUNDARIA Y TERCIARIA

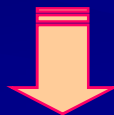
INICIACION DEPORTIVA



**ESTIMULAR ADECUADAMENTE
EN EL MOMENTO OPORTUNO**



INICIACION DEPORTIVA SALUDABLE



**FORMACION DE HABITOS
PROMOCION DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE
PREVENCION PRIMORDIAL**

La alimentación y el deporte: dos aspectos de una vida saludable

Caso 2 : Lucía es una adolescente de 13 años 4 meses de edad que concurre a la consulta con su mamá porque necesita completar la ficha de salud para realizar educación física escolar.

La mamá refiere que a su hija no le gusta hacer deportes y que en los últimos dos años la nota muy sedentaria dedicando cada vez más tiempo al uso del celular y la computadora. Menciona que come a deshora y que si bien siempre fue gordita, nota que cada vez aumenta más de peso.

En los últimos 3 años consultó con dos profesionales, le indicaron dieta y caminatas diarias. No tuvo adherencia a las indicaciones.

Antecedentes familiares:

Hermana de 18a hipotiroidea / Madre obesa y diabética tipo 2 / Padre: Dislipemia

Antecedentes personales:

Menarca: 11 años y 6 meses

Ultimo control de salud a los 12 años presentó: IMC = Pc85

Alimentación: Rica en H de C y lípidos, pocas verduras y frutas.

AF escolar 1 o 2 veces a la semana.

Examen físico: datos positivos

IMC = mayor Pc97 Perímetro abdominal: 101cm TA: normal

Acantosis nigricans en región cervical

Postura: actitud cifoescoliótica.

Resto sin particularidades.

Mesa Interactiva

La alimentación y el deporte: dos aspectos de una vida saludable

Caso 2: Lucía

Solicitaría algún método complementario de diagnóstico?

- A- ECG. Prueba ergométrica.
- B- Hemograma, glucemia, perfil lipídico.
- C- Hemograma, glucemia, perfil lipídico. ECG. Prueba ergométrica.
- D- Hemograma, glucemia, perfil lipídico, perfil tiroideo, insulinemia. ECG.
- E- Hemograma, glucemia, perfil lipídico, perfil tiroideo, insulinemia. ECG.
Espinograma.

Mesa Interactiva

La alimentación y el deporte: dos aspectos de una vida saludable

Caso 2: Lucía

Solicitaría algún método complementario de diagnóstico?

A- ECG. Prueba ergométrica.

B- Hemograma, glucemia, perfil lipídico.

C- Hemograma, glucemia, perfil lipídico. ECG. Prueba ergométrica.

D- Hemograma, glucemia, perfil lipídico, perfil tiroideo, insulinemia. ECG.

E- Hemograma, glucemia, perfil lipídico, perfil tiroideo, insulinemia. ECG.

Espinograma.

La alimentación y el deporte: dos aspectos de una vida saludable

Caso 2: Lucía

Resultados:

Análisis de laboratorio:

Colesterolemia: 220mg/100ml

Col HDL: 38mg/100ml

Col LDL: 100mg/100ml

Trigliceridemia: 160 mg/100 ml

Insulinemia 30microUI/ml

Demás determinaciones dentro de límites normales

Espinograma: desviación axial del eje sin rotación de cuerpos vertebrales

ECG: normal

Impresión diagnóstica:

Adolescente de 13 años obsesa con factores de riesgo familiares, hábitos alimentarios inadecuados, sedentarismo, actitud escoliótica, Hipercolesterolemia, trigliceridemia elevada, hiperinsulinemia.

Como Pediatra de esta paciente que le indicaría?

A- Recomendar práctica de natación. Dar recomendaciones nutricionales

B- Prescripción escrita de AF y Deportiva adecuada. (Tipo-Duración-Frec-Inten)
IC con Nutricionista

C- Indica caminatas 3 veces por semana, andar en bicicleta.
IC con nutricionista

D- Practicar algún deporte 3 veces por semana.

E- Recomendar incorporación a un grupo de actividad física para adolescentes obesos

La alimentación y el deporte: dos aspectos de una vida saludable

Caso 2: Lucía

Como Pediatra de esta paciente que le indicaría?

A- Recomendar práctica de natación. Dar recomendaciones nutricionales

B- Prescripción escrita de AF y Deportiva adecuada. (Tipo-Duración-Frec-Inten)
IC con Nutricionista

C- Indica caminatas 3 veces por semana, andar en bicicleta.
IC con nutricionista

D- Practicar algún deporte 3 veces por semana.

E- Recomendar incorporación a un grupo de actividad física para adolescentes obesos

Mesa Interactiva

La alimentación y el deporte: dos aspectos de una vida saludable

Caso 2: Lucía

En cuánto tiempo la recita para control luego de la prescripción?

- A- 15 días
- B- 1 mes
- C- 3 meses
- D- 6 meses
- E- 1 año

Mesa Interactiva

La alimentación y el deporte: dos aspectos de una vida saludable

Caso 2: Lucía

En cuánto tiempo la recita para control luego de la prescripción?

- A- 15 días
- B- 1 mes**
- C- 3 meses
- D- 6 meses
- E- 1 año

Prescripción de Actividad Física

Algunas Consideraciones

- ✓ **Consejo**
- ✓ **Indicación**
- ✓ **Prescripción**
- ✓ **Planificación de entrenamiento**

Prescripción Act Física vs Fármaco

ACTIVIDAD FISICA DEPORTIVA	FARMACO
TIPO – DEPORTE	DROGA
INTENSIDAD	DOSIS
FRECUENCIA	INTERVALO
DURACION	TIEMPO

ACTIVIDAD FISICA = TERAPEUTICA



NOMBRE: Bautista, 11 años

FECHA:

PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA

1- FRECUENCIA SEMANAL:

Actividad Supervisada:

Actividad Libre:

2- INTENSIDAD:

3- TIEMPO:

4- TIPO:

CONTROL EN DÍAS

Fundación Dr. Horacio Corrada. *"Movimiento para la Salud"*.

Sede Asistencial: CESALP • Calle 55 N°480 e/ 4 y 5 • Tel/Fax: (0221) 4259324 / 4212230 • (1900) La Plata

Sede Educativa: IEC • Calle 58 N°480 e/ 4 y 5 • Tel: (0221) 4823996 • (1900) La Plata

Dra. Daniela Pacheco Agrelo

pacheco@cesalp.com.ar

Prescripción de Actividad Física

Rol del pediatra

Aconsejar:

- AF desde el nacimiento
- Incremento de las AVD

Indicar:

- AF y deportiva acorde a estadio madurativo

Prescribir:

- AF y dep adecuada al estado de Salud/Enfermedad



Muchas Gracias

Dra. Daniela Pacheco Agrelo

pacheco@cesalp.com.ar