

el estetoscopio

**ACTIVIDAD FÍSICA:
UNA NECESIDAD
DURANTE
LA PANDEMIA**

**ADOLESCENCIA:
DERECHOS
E IDENTIDAD
DIGITAL**

**OJO CON LOS OJOS:
“DOCTOR MI HIJO
NO ME MIRA”**



Síguenos en:



N.109

Año 18
Marzo-Abr 2020

Derechos del niño



PARA COMPARTIR CON NUESTROS PEQUEÑOS
PACIENTES Y SUS PADRES O TUTORES...



1922

www.sochipe.cl



Magazine de la Sociedad
Chilena de Pediatría
N°109 / Año 18 / Mar-Abr 2020

Directora Dra. Teresa Alarcón O.

Editora Dra. Jimena Maluenda P.

Comité Editorial

Dra. Jimena Maluenda P.
Dra. Rossana Faúndez H.
Dra. Teresa Alarcón O.
Dra. Sofía Aros A.
Dr. Francisco Moraga M.
Dr. Hernán Sepúlveda R.
Dra. Paula Guzmán M.
Sr. Jaime Escobar A.

Contacto Teléfonos: (56-2) 2237 15 98
(56-2) 2237 97 57
secretaria@sochipe.cl
www.sochipe.cl

Ventas Sr. Raúl Trujillo G.
+569 9538 59 16 / rtrujillo@beactive.cl

Producción Beactive Comunicaciones



Las opiniones publicadas en El Estetoscopio son responsabilidad de quien las emite y no representan necesariamente la opinión de la Sociedad Chilena de Pediatría.

ÍNDICE

<i>Editorial</i>	
Detener al nuevo coronavirus: “Tarea de Todos” y también de SOCHIFE	04
<i>Central</i>	
La necesidad de realizar actividad física regular durante la pandemia	06
<i>Actualidad</i>	
Mundo virtual, derechos e identidad digital: retos y oportunidades	10
<i>¡Las vacunas salvan vidas!</i>	
¿Qué hacer con las vacunas de nuestros hijos en tiempo de pandemia?	14
<i>Ojo con los ojos</i>	
“Doctor, parece que mi hijo no me mira”	16
<i>Tecnología</i>	
Tiempo frente a las pantallas	20
<i>Entrevista</i>	
Dra. Elisabeth Wettig	24
<i>Breves</i>	
Información de interés	28
<i>Patrimonio</i>	
Prof. Dr. René Artigas Nambrard	30
<i>Reflexiones Pediátricas</i>	
No hay bien que por mal no venga	34
<i>Humor</i>	
El pediatra en la tele	38

AUSPICIARON A EL ESTETOSCOPIO ESTE MES:
SANULAC, SMB FARMA, PASTEUR.



Detener al nuevo coronavirus: “TAREA DE TODOS” Y TAMBIÉN DE SOCHIPE

Estimados amigos de **El Estetoscopio**,

Reciban ustedes un cordial saludo de parte del Directorio.

Como saben, estamos en un momento a nivel internacional -pero sobre todo a nivel nacional-, muy álgido respecto de las cifras de contagiados y hospitalizados en el marco de la pandemia por COVID-19.

Quisiera contar en este editorial la preocupación, pero sobre todo la ocupación, que esto ha implicado a nuestra Sociedad Chilena de Pediatría.

Una de estas tareas ha sido participar aportando insumos para la Mesa Social COVID-19, conformada por autoridades, alcaldes, académicos y profesionales de la salud, y cuyo objetivo es ser una instancia de coordinación y colaboración para enfrentar esta pandemia.

Llevamos más de dos meses de participación activa en esta Mesa Social, para lo cual nos reunimos semanalmente las Sociedades Científicas Nacionales y la presidencia del Colegio Médico, obteniendo de estas reuniones insumos (propuestas o estrategias consensuadas por las Sociedades Científicas), que son llevadas a la Mesa Social por la Presidenta del COLMED semana tras semana.

Por otro lado, hemos estado paralelamente reuniéndonos con autoridades de la Intendencia Metropolitana, y de los ministerios de Salud y de Educación, colaborando en una propuesta de Vuelta Segura a clases de nuestros niños, niñas y adolescentes (NNA) cuando la situación epidemiológica lo permita.

Otras participaciones han sido:

- Grupo de Coordinación Técnica Sochipe - Infancia MINSAL, en tiempos de COVID-19.
- Reunión con Comisión de Educación de la Cámara de Diputados de Chile - Submesa de Educación en Pandemia COVID-19, con el mismo objetivo de una vuelta segura a clases.
- Elaboración de una Propuesta de Reglamento para salidas autorizadas niños, niñas y adolescentes en Pandemia, cuando los índices epidemiológicos lo hagan oportuno.
- Participación en Comisión SOCHIPE, COLMED, Defensoría de la Niñez y Colegio de Profesores de Chile, en pro de vuelta a clases segura y sobre todo en pro de la Salud Mental de nuestros NNA en pandemia.

Por otro lado, como SOCHIPE estamos conscientes de nuestra misión y compromiso de educación continua, no solo de nuestros socios sino de todos los profesionales que atienden niños. Para ello hemos organizado, coordinado y realizado Webinars en temas relacionados con pandemia COVID-19 (Urgencia, Cuidados Intensivos, Lactancia, Neonatología, Adolescencia y otros), y lo seguiremos haciendo para poner nuestro conocimiento a disposición de Chile y de Latinoamérica, mientras se extienda esta pandemia.

Hasta ahora, estos Webinars han sido tremendamente exitosos, esperados, bien evaluados y con audiencias que promedian los 2.000 a 3.000 conectados por evento, con asistentes de Chile y varios países de Latinoamérica.

Amigos, espero haberlos informado bien, y que todos tomemos consciencia de que detener a este nuevo coronavirus es tarea es de todos, y **también de SOCHIPE**.

Me despido.

Dra. Rossana Faúndez Herrera

Vicepresidenta Sociedad Chilena de Pediatría, SOCHIPE

¿QUIERES RECIBIR INFORMACIÓN PEDIÁTRICA?

¡NO TE QUEDES FUERA!

Recibe quincenalmente nuestro Boletín Electrónico y también accede a invitaciones especiales para nuestras actividades online.

¿Cómo suscribirte?

¡Fácil! Entra a www.sochipe.cl y al costado derecho de nuestro Home verás un formulario de suscripción. Ingresa tus datos y listo.



Bienvenido y bienvenidos al newsletter quincenal de la Sociedad Chilena de Pediatría. Esperamos que esta información sea de tu interés.

CHARLAS ONLINE GRATUITAS: ¡PARTICIPA!

BOLETÍN PEDIATRÍA SOCIAL
Jueves 4 de Julio 18:00 hrs.

OPORTUNIDADES EN PEDIATRÍA
Ya están disponibles las siguientes charlas que SOCHIFE transmitirá en vivo en las últimas semanas:

- "Diversidad, Reflexiones sobre Género"
- "Videoconferencia para Padres de Adolescentes: Educando desde el Vínculo"
- "Manejo en Urgencia de Pacientes COVID-19 positivos a los aspechos de Intoxicación"
- "Desarrollo Neurológico y Conducta en Niños con Trastornos de Aprendizaje"
- "Jornada de Celebración y Reflexión en torno al Libro y la Infancia, en Tiempos de Pandemia"
- "Fuerza al día en Covid Pediatría"

Reservado suscribirte a nuestro canal de YouTube "Sociedad Chilena de Pediatría" y darle a la campanita de notificaciones. Así, te enterarás de cada interesante material que subiremos.

¡INSCRÍBETE A NUESTROS CURSOS ONLINE 2020

Participa en alguno de los 23 Cursos Online que nuestra Secretaría de Educación Continua (SEC) tiene programados para este año y que, seguramente, tendrán el mismo éxito logrado en 2019, cuando alcanzamos más de 6.000 inscritos. A continuación, los cursos que ya abrieron sus inscripciones:

- PROGRESO AVANZA**
Optimizado Intensivo Pediatría
- PROGRESO AVANZA**
Desarrollo neurológico en arte y cultura para la salud infantil
- PROGRESO AVANZA**
Curso online para Profesores "Desde el aula integrando con los Adolescentes"

Revisa la programación completa de nuestros Cursos Online 2020 entrando [ACÁ](#). Esperamos que aproveches esta gran oportunidad de mantener tus conocimientos actualizados!

SOCHIFE DONA EPP A CENTROS DE SALUD

Con mucha alegría les contamos que los Elementos de Protección Personal (EPP) que nuestra Sociedad donó al personal de Salud de diversos hospitales del país ya han comenzado a entregarse. Esta es una iniciativa nacida en el seno de nuestra Dirección, y de la que también participaron nuestras 18 Filiales, tanto con recursos como también apoyando en la logística. Agradecemos a todas aquellas organizaciones con sede física y permitieron llegar al objetivo: proteger a aquellos que están dando la pelea por todos nosotros, durante esta pandemia.

NOTICIAS: LAS + LEÍDAS

Te presentamos las cuatro noticias más leídas de nuestro sitio web en los últimos 15 días:

- LAS SIESTAS, ¿REALMENTE IMPIDEN QUE LOS NIÑOS DUERMAN BIEN POR LA NOCHE?**
Dormir es una función vital para los humanos, especialmente para los niños, ya que el sueño es esencial para su salud y desarrollo... [\[ver más\]](#)
- ¿CÓMO DEBE SER MI HIJO A LOS 6 MESES?**
La manera en que tu hijo juega, aprende, habla y actúa, nos ofrece pistas importantes sobre cómo se está desarrollando. Los indicadores o hitos del desarrollo son los... [\[ver más\]](#)
- VACUNA VARIOLA: ¿ES TIEMPO DE INMUNIZACIÓN UNIVERSAL?**
El virus varicela zoster (VZV) es el agente causal tanto de la varicela como del herpes zoster. Es un virus DNA doble hélice, envuelto, perteneciente... [\[ver más\]](#)
- CONJUNTIVITIS: ¿JUGO CON LOS OJOS?**
La conjuntivitis es una infección ocular muy frecuente en niños pequeños. A menudo es contagiosa, por lo que sus familiares pueden enfermarse muy rápidamente en los casos más... [\[ver más\]](#)



¡Ya somos más de 20.000 pediatras y otros profesionales de la salud!



LA NECESIDAD DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR DURANTE LA PANDEMIA

Comité Medicina del Deporte y Actividad Física SOCHIPE

Raúl Urbina S. Kinesiólogo y Profesor de Educación Física.

Director Centro de Actividad Física Infantil B-active. Docente Universitario UNAB y UANDES.

La actual pandemia y el confinamiento que se produce como medida de prevención del contagio, ha provocado cambios en el comportamiento de las personas, siendo, quizás, uno de los más relevantes la imposibilidad de movilizarse.

Esta situación ha limitado la posibilidad de que niños, niñas y adolescentes puedan realizar actividad física diaria como los desplazamientos a la escuela, las clases de educación física y salud, el recreo, los deportes organizados, los juegos espontáneos, los bailes y pasar tiempo en parques y juegos infantiles.

La recomendación actual de las guías mundiales incluyendo la chilena señalan que la población infanto-juvenil (5 a 17 años) debiese acumular un mínimo de 60 a 90 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa. La importancia de los tiempos activos, pero sobre todo la intensidad, permite no solo el aprendizaje de habilidades motrices, sino también beneficios para la salud en general. Adicionalmente se ha demostrado que la actividad física de intensidad moderada estimula el sistema inmuno-

lógico y reduce el riesgo de infecciones virales de las vías respiratorias; publicaciones recientes dan cuenta de este beneficio.

Hoy, más que nunca, sociedades científicas y expertos advierten sobre la necesidad de que se cumplan estas recomendaciones para mantener una adecuada salud física, metabólica y mental.

Durante esta última década se ha advertido el alto índice de sedentarismo a nivel nacional. El reporte de notas de actividad física infantil realizado en 2016 y en 2018, situó a Chile en el penúltimo lugar del ranking de actividad física, con nota roja y bajo el promedio internacional entre 49 países.

Estas cifras impactantes se relacionan con los altos índices de obesidad y sobrepeso que fueron presentados en el "Mapa nutricional de la JUNAEB" (2019) donde se señala, entre otros datos, que en Quinto Año Básico tres de cada cinco estudiantes tienen sobrepeso u obesidad. Diversos estudios han demostrado cómo los ni-

ños con sobrepeso u obesidad tienen mayores dificultades en el aprendizaje y en pruebas de memoria de trabajo.

Las preocupantes consecuencias del sedentarismo infantil durante la infancia se resumen según, Faigenbaum, "como una suma de factores y enfermedades de riesgo metabólico, musculoesquelético y psicosociales que son difíciles de tratar, de manejar y de alto costo social y personal". Este mismo autor menciona la triada de la inactividad pediátrica, como una nueva forma de entender la relación que genera el sedentarismo (inactividad física) en la población infanto-juvenil (ver figura 1).

Los condicionantes de la triada, según este autor, serían: trastorno por déficit de ejercicio, dinapenia pediátrica y analfabetismo físico. El trastorno por déficit de ejercicio se señala como una condición que se presenta en la población que no logra los niveles mínimos de intensidad y actividad física recomendada. La dinapenia pediátrica es un factor independiente al sedentarismo, y se refiere a la falta de ejercicio neuro-

La recomendación actual de las guías mundiales incluyendo la chilena señalan que la población infanto-juvenil (5 a 17 años) debiese acumular un mínimo de 60 a 90 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa.



Figura 1: Triada de inactividad pediátrica.

muscular que impacta en la fuerza y la potencia muscular, que se relaciona con lesiones musculoesqueléticas y pérdida de funcionalidad. Finalmente, un nuevo término “analfabetismo físico” describe los comportamientos y atributos que influyen en los hábitos de actividad física y se relacionan con la motivación, el entusiasmo y la confianza para moverse con habilidad.

Para un niño sedentario o con trastorno por déficit de ejercicio, incorporarse a las actividades deportivas o talleres extraprogramáticos habitualmente resulta una experiencia poco grata, con baja adherencia y muchas veces desmotivante, porque para que sean exitosas se necesita de niveles adecuados de aptitud física (muscular y cardiovascular), y también el aprendizaje y desarrollo de habilidades de movimiento que incluyen actividades de agilidad, actividades de equilibrio y desarrollo de patrones motores tales como lanzar, atrapar, patear, correr, saltar, empujar, y otras que se adquieren con la oportunidad que brinda el movimiento y el juego colectivo. Esta situación, hoy en día, está más limitada que nunca.

Relacionarse jugando con otros también constituye un desafío. Aprender a controlar el cuerpo, percibir el medio que le rodea, diseñar estrategias y elaborar respuestas motoras, cognitivas y emocionales adecuadas no resulta fácil en un escenario que cambia a cada instante (como el juego motor o deportivo), y que pone en práctica complejas redes neuronales que se encuentran en permanente desarrollo.

La aptitud aeróbica que se desarrolla con el movimiento, desempeña un papel positivo en la salud cerebral y cognitiva. La evidencia científica ha demostrado una asociación positiva entre actividad física y beneficios neurocognitivos en la población pediátrica.

Investigaciones recientes, han señalado un aumento importante en el volumen del hipocampo (lugar del cerebro donde se produce neurogénesis), en preadolescentes con buena condición física aeróbica lo que se relaciona con mejoras en pruebas de memoria y cognición. También se ha demostrado indemnidad de la microestructura de la materia blanca cerebral y aumento en la expresión y proliferación de BDNF (factor neurotrófico derivado del cerebro) en niños activos con buen fitness aeróbico, lo que favorece las conexiones neuronales y la mantención de las estructuras cerebrales.

Diversos autores señalan que la actividad física puede afectar la estructura del cerebro a través de cambios neuronales y crecimiento de nuevas neuronas, posiblemente por aumento del flujo sanguíneo, aumento de capilares y regulación de proteínas cerebrales por secreción de mioquinas. Un estilo de vida activo tiene importantes implicaciones en la salud pública y la educación, concluyen.



Pero, ¿qué se puede hacer cuando se está encerrado o en espacios reducidos y no se puede jugar con otros niños?, ¿qué tipo de actividades se pueden realizar?, ¿con qué frecuencia?, ¿cuánto tiempo?

Algunas recomendaciones:

En primer lugar, reconocer el papel de la actividad física en el desarrollo infanto-juvenil, por lo que se sugiere asignar tiempo para realizar actividad física y ejercicio todos los días, idealmente durante la mañana y ser ejecutada como rutina.

Los niños menores de 5 años debiesen moverse a lo menos 3 horas al día, idealmente juegos que impliquen motivación y desafíos, con objetos de

diversas texturas, formas, tamaños, colores, pesos (si no se dispone de juguetes pueden ser objetos de cocina como un bol de plástico grande, paneras, utensilios diversos que no representen peligro). Incorporar una acción motriz como medio a una resolución de un problema, por ejemplo, idear un circuito donde el niño debe pasar por abajo de una silla y luego por arriba de un banco para traer un objeto de un determinado color. Las actividades como colgarse, trepar, empujar, traccionar, saltar favorecen el desarrollo de patrones básicos de movimiento e incrementan la fuerza muscular que favorece la postura e induce a respuestas cardiometabólicas que favorecen la salud.



Para los mayores de 5 años acumular a lo menos 60 minutos de actividad física diaria (limitar tiempo en dispositivos móviles y pantalla a menos de 2 horas). Ésta no necesariamente debe ser continua, puede ser intermitente (10 minutos como mínimo). Adicionalmente, participar de clases de educación física y salud online (si se tiene esta posibilidad), o ejecutar rutinas de ejercicios, juegos o bailes de sitios web especializados. También se pueden crear juegos que impliquen movimiento, rutinas y coreografías de baile y participar activamente junto a los padres.

Evitar estar sentado mucho tiempo, para los jóvenes se sugiere que al conectarse por llamadas o videollamadas aprovechen la oportunidad para desplazarse o caminar, aunque sea en espacios reducidos. Los jóvenes tienen además la posibilidad de realizar rutinas de ejercicio por grupos musculares (fuerza) en circuitos entretenidos y desafiantes posibles de realizar, disponibles en aplicación móvil (App), en Youtube, libros de educación física o televisión. Estas rutinas han demostrado alta eficacia en la reducción de la glucosa sanguínea, disminución de lípidos en sangre, mejoras en la composición corporal (reducción de grasa), postura corporal y estética, lo que puede aumentar la motivación.

En resumen, los programas y rutinas de actividad física y ejercicio infantil deben incluir actividades que desarrollen la aptitud aeróbica, la fuerza muscular, la resistencia muscular y la flexibilidad. Se debe considerar el desarrollo y aprendizaje de habilidades de movimiento, la oportunidad en lo posible de socializar, el disfrute del ejercicio y el momento del desarrollo del cerebro y la neuroplasticidad, donde la actividad física cumple un rol fundamental.

Los padres deben incentivar y facilitar los momentos para que los niños, niñas y adolescentes estén activos y así evitar el deterioro de la salud física (pérdida de fuerza, flexibilidad, habilidad, condición aeróbica, equilibrio, entre otras); mental (capacidad de memoria, capacidad de aprendizaje, estrés, conductas depresivas, entre otras), y, metabólicas (obesidad, resistencia a la insulina, dislipidemias), y reducir así las horas de conducta sedentaria.

Finalmente, los efectos negativos que produce el sedentarismo, deberían alentar al desarrollo y concientización de la importancia de la actividad física y el ejercicio en la vida de las personas, sobre todo en la niñez. La importancia en la evaluación pediátrica y la detección oportuna de la conducta sedentaria como un factor de riesgo primario, debiese ser una alerta permanente para que los médicos puedan educar a los padres y sus pacientes y derivar a especialistas del ejercicio y motricidad infantil. Fomentar el trabajo multidisciplinario es la siguiente tarea. **ee**



Los padres deben incentivar y facilitar los momentos para que los niños y niñas estén activos y así evitar el deterioro de la salud física, mental y metabólica.

