



NOS SUMAMOS AL MOVIMIENTO ESPORTI REVOLUTION

En contacto con el pediatra

Doctora Isabel Rubio

► Pediatra del Centro de Salud El Raval de Elche
www.isabelrubio.net



Buena parte del trabajo que realizamos los pediatras es atender los problemas de salud de niños y adolescentes, pero también dedicamos tiempo y empeño a la prevención y promoción de la salud. Esta labor es importante porque la prevención

de muchas de las enfermedades del adulto hay que iniciarlas en la infancia, porque los hábitos de vida saludables se han de inculcar desde los primeros años de vida, es más fácil educar a un niño que cambiar unos hábitos arraigados en un adulto.

En este trabajo de educar en hábitos salu-

dables y no digamos en el tratamiento de determinados problemas de salud como la diabetes o la obesidad, la «prescripción» de ejercicio físico es esencial; pero ¿cómo se prescribe el ejercicio?, siempre he tenido la impresión que cuando aconsejamos la práctica de un deporte, cuando hablamos tantas veces en la consulta de la necesidad de que el niño «se mueva», termina siendo una recomendación general, una «prescripción» demasiado vaga para lo determinante que será para su salud.

Y aquí aparece un proyecto innovador que pretende, a través del juego, a animar a niños y adolescentes a hacer deporte,

como dicen sus creadores: un juego de salud que motiva y activa. Se trata de Esporti Revolution, una App de salud, una herramienta ofrecida a los pediatras, o mejor, ofrecida a los profesionales que trabajamos con población infantil para prescribir ejercicio. También hay una versión para familias que creo es un gran acierto, pues puede ser motivador para iniciarse juntos en la práctica del deporte, una actividad más que hacer en común, incluso para competir entre padres e hijos.

La App comienza con un divertido y futurista cómic que introduce a los niños a realizar ejercicio real y a registrarlo en el juego, obteniendo así puntos virtuales: «esportis», situándolo en una competición de la que forman parte otros niños de su ciudad, o bien competir con otras ciudades. Unir juego audiovisual (tan atractivo para niños y adolescentes) y actividad física es innovador y un gran acierto. Incluye consejos de salud y de valores deportivos. También funciona como red social en la que los miembros están unidos virtualmente en el ejercicio físico, pueden hacer amigos y compartir sus logros con su propia red de contactos, pero siempre con la seguridad que una aplicación para niños y adolescentes precisa: no se pueden poner datos personales, ni subir imágenes, etc.

La App es de descarga gratuita y todos los pediatras y familias pueden descargarla y recomendarla a los niños y adolescentes, aunque disponen de una versión para profesionales que permite realizar una telemonitorización para el seguimiento de los niños que el pediatra controla.

En definitiva, bien merece nuestro aplauso un proyecto con un claro enfoque social, accesible, gratuito y universal, que pretende mejorar la salud de niños y adolescentes, y porqué no también la de los adultos que nos atrevemos a entrar en el juego, fomentando la actividad física y luchando contra el sedentarismo y la obesidad, epidemias de nuestro tiempo.