

Pediatría en movimiento



Los pediatras de Atención Primaria españoles, los que te atienden en tu Centro de Salud, han decidido ser activos y acompañar a los jóvenes y sus familias en la campaña: "[Movimiento ACTÍVATE, por una generación saludable](#)". Para ello han celebrado un *flashmob* bajo el eslogan "**Pediatría en movimiento**".

Los pediatras han bailado un twist para llamar la atención sobre lo saludable que resulta moverse, bailar y divertirse juntos y convocar a todos los jóvenes, niños y a la población general a ser activos en su vida diaria y tener hábitos saludables. Concienciar acerca de la importancia de practicar ejercicio físico de forma regular y llevar una dieta equilibrada es uno de los objetivos de los pediatras de Atención Primaria (AP).

Por ello, en el marco del [12º Curso de Actualización en Pediatría](#), organizado por la [Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria \(AEPap\)](#), los pediatras han participado en un *flashmob* con el fin de servir de ejemplo y poner freno al sobrepeso y obesidad en la infancia y adolescencia.

De esta forma han querido también adherirse a la campaña "[Movimiento ACTÍVATE, por una generación saludable](#)", promovida por la [Estrategia NAOS](#) y la *Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN)* del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, **dirigida a los adolescentes de 13 a 17 años** con el objetivo de sensibilizar e informar sobre la importancia de adquirir hábitos saludables tales como **hacer una alimentación saludable**, variada y equilibrada **y practicar actividad física de forma habitual**, reduciendo así los comportamientos sedentarios en las actividades diarias y de ocio.

Nosotros os decimos: TÚ también puedes apostar por el movimiento frente al sedentarismo, a la diversión sana frente a divertimentos con riesgos, a la amistad y el respeto mutuo frente al abuso en las relaciones interpersonales; y por una alimentación diversa y saludable. Los pediatras de Atención Primaria hemos querido servir de ejemplo, hemos ensayado y éste es el resultado. ¡Aquí nos tienes!, promoviendo salud con el ejemplo.

También, las niñas y jóvenes del centro de salud de Illescas (Toledo) apuestan por el movimiento con su baile. Su pediatra, la Dra [Mª Dolores Cantarero](#), les ha animado a unirse a la campaña "ACTÍVATE" del Ministerio de Sanidad y han ensayado y bailado el twist que han bailado los pediatras de Atención Primaria en su Curso de Actualización 2015.

Enhorabuena a todas y todos: ¡Actíivate, diviértete!

Equipo Editorial de *Familia y Salud*
Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

Fecha de publicación: 9-02-2015
