Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

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 Atencion Primaria en su Curso de Actualizacion 2015.

Enhorabuena a todas y todos: ¡Activate, diviertete!

Equipo Editorial de *Familia y Salud*

Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

Fecha de publicación: 9-02-2015