



EJERCICIO Y CÓMO PUEDE MEJORAR LA SALUD MENTAL DE LOS NIÑOS DURANTE LA PANDEMIA

Hacer ejercicio y pasar menos tiempo frente a la pantalla brinda mejores resultados de salud mental para los niños durante la pandemia, así lo informó un estudio publicado esta semana en la revista JAMA Network Open.

La doctora Pooja S. Tandon, del Instituto de Investigación Infantil en Seattle (Estados Unidos), junto con sus colegas, **realizó una encuesta en la que participaron 500 niños de 6 a 10 años y 500 niños y adolescentes de 11 a 17 años.**

Se examinó la asociación de la actividad física y el tiempo frente a una pantalla con la salud mental de los menores durante la pandemia.

La doctora Pooja S. Tandon, del Instituto de Investigación Infantil en Seattle (Estados Unidos), junto con sus colegas, realizó una encuesta en la que participaron **500 niños de 6 a 10 años y 500 niños y adolescentes de 11 a 17 años.**

Se examinó la asociación de la actividad física y el tiempo frente a una pantalla con la salud mental de los menores durante la pandemia.

Para los niños más pequeños, realizar ejercicio los siete días de la semana se asoció con menos síntomas de externalización. Entre los niños mayores, realizar de uno a seis y siete días a la semana de actividad física se asoció con menos dificultades totales, menos síntomas de externalización y menos síntomas de internalización.

Para los niños más pequeños y mayores, se observó una asociación de más tiempo frente a la pantalla con mayores dificultades totales.

«Aunque muchos de los problemas de salud inmediatos relacionados con la pandemia COVID-19 se han centrado en la infección y sus secuelas, este estudio transversal destaca la necesidad crítica de abordar también las consecuencias a corto y largo plazo de la pandemia en la salud mental de los niños», destacaron los autores.

Via: ClickSalud