

INCULCAR HÁBITOS SALUDABLES EN LA EDAD PREESCOLAR MEJORA LOS INDICADORES DE SALUD CARDIOVASCULAR



Dr. Ruster
Programa SI! de Salud Integral

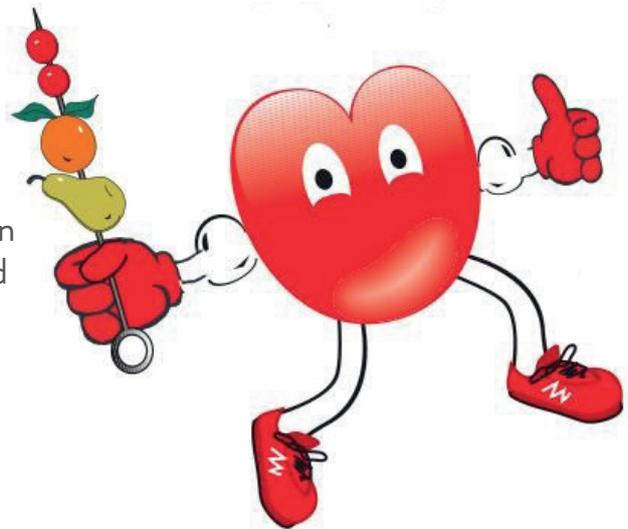
La continuidad del programa a largo plazo puede tener un efecto significativo en la promoción de la salud cardiovascular.

Recientemente se han presentado los primeros resultados del Programa SI! (Salud Integral), el programa de intervención escolar que lidera el Dr. Valentín Fuster y que demuestra que inculcar hábitos de salud en la etapa de educación infantil genera diferencias favorables en marcadores de salud cardiovascular. Los datos del estudio, iniciativa de la Fundación SHE que cuenta con el apoyo de la Consejería de Educación de Madrid, la colaboración científica del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares y del Mount Sinai Hospital de Nueva York, se han publicado recientemente en la revista *Journal of American College of Cardiology (JACC)*.

EL COLEGIO, EL MEJOR ENTORNO PARA LLEGAR A LOS NIÑOS

Sabemos que la obesidad y otras patologías relacionadas como la diabetes o la hipertensión son los principales factores de riesgo de la enfermedad cardiovascular, primera causa de mortalidad en el mundo. En muchas ocasiones estas patologías derivan de hábitos de alimentación y actividad física inadecuados que se pueden corregir con relativa facilidad.

El Programa SI! es un programa de intervención escolar diseñado para promocionar la salud cardiovascular, desde la etapa preescolar hasta la secundaria, en cuatro áreas directamente relacionadas: alimentación, conocimiento del cuerpo y corazón, actividad física y gestión emocional.



Cerca de 15 investigadores de la Fundación SHE, CNIC y de Mount Sinai Hospital han evaluado la eficiencia del Programa SI! en la edad preescolar con un estudio aleatorizado en 24 colegios de Madrid (2.000 niños) durante los cursos 2011-2012 a 2013-2014.

Los resultados finales muestran que **la implantación del Programa SI! de Educación Infantil ha producido diferencias significativas de conocimientos, actitudes y hábitos en los tres cursos participantes, con alumnos de 3, 4 y 5 años.** Las mejoras generales se deben, en gran medida, a la práctica de actividad física. Si bien el mayor impacto en el conocimiento se produce en los primeros años, no es hasta el tercer año de intervención cuando se produce un impacto en la modificación de hábitos que supera al de conocimientos y actitudes, especialmente la modificación de hábitos alimentarios.

Del mismo modo tras la intervención de los 3 años, el Programa SI! no sólo ha demostrado ser una estrategia eficaz y factible para inculcar hábitos saludables entre los niños en edad preescolar, sino también para impactar en marcadores de adiposidad, (como el perímetro de la cintura o el porcentaje de grasa) que están directamente relacionados con la salud cardiovascular.

El Programa de Salud Integral, basado en una intervención realizada por el Dr. Fuster en Colombia y que obtuvo resultados muy positivos, agrega nuevos y valiosos datos sobre los beneficios de la intervención en la edad preescolar. Este estudio utiliza un diseño innovador puesto que amplía el papel de los médicos para abarcar también la comunidad educativa. Además incorpora un protocolo y una evaluación estructurada, algo que suele faltar en las intervenciones de salud pública comunitarias.

La Fundación SHE continúa desarrollando el Programa SI! en Primaria y Secundaria con el objetivo de validar este proyecto científicamente, permitir su expansión y abarcar toda la educación obligatoria, lo que sin duda tendrá un impacto significativo en la promoción de la salud cardiovascular. En la actualidad, el programa se ha extendido a más de 125 escuelas de Madrid, Cataluña y Galicia y en él han participado aproximadamente 25.000 niños.



Programa
de Salud
Integral



Foundation
for Science, Health
and Education