

## Cuarenta horas de clase de salud a los 3 años sientan las bases de una vida sana

Éxito de un programa que mejora la actitud de los niños respecto a su propio cuerpo



AGUSTI ENSESA / ARCHIVO

Los niños pequeños se muestran receptivos cuando se les enseña a cuidar su salud

**JOSEP CORBELLA**  
Barcelona

Enseñar a alumnos de parvulario cómo funciona su cuerpo y qué pueden hacer para cuidarlo favorece que más adelante adopten conductas y actitudes saludables. Así lo ha demostrado un estudio realizado en Colombia con 1.216 niños y niñas de tres a cinco años y basado en un programa educativo que también ha empezado a aplicarse en 20.000 alumnos de España.

“Programas educativos que se inician a una edad temprana pueden favorecer hábitos saludables que después pueden tener efectos beneficiosos para toda la vida”, declara el cardiólogo Valentí Fuster, que ha dirigido el estudio

y que presentó ayer sus resultados en el congreso de la Asociación Americana del Corazón en Dallas (EE.UU.).

El estudio ha mostrado que bastan cuarenta horas de lecciones, la mitad teóricas y la otra mitad prácticas, para conseguir mejoras significativas en el conocimiento que los niños tienen de su propio cuerpo y en la adopción de conductas saludables. Estas mejoras se han registrado tres años más tarde de que los niños recibieran las lecciones, cuando ya tenían entre seis y ocho años, lo que demuestra que los beneficios del programa educativo se mantienen a largo plazo.

Pero más importante que el conocimiento y que las conductas a estas edades, según Fuster, es

que los niños y niñas adquieren una actitud favorable a cuidar su salud. “Que tengan hábitos saludables es un éxito”, destaca el cardiólogo, que ha atendido a *La Vanguardia* en entrevista telefónica desde Dallas. “Pero el mayor éxito será que sepan decidir lo que es mejor para ellos cuando sean mayores”.

Aún es demasiado pronto para saber si esto va a ocurrir, admite. “Veremos cómo evolucionan estos niños cuando lleguen a la adolescencia o a la edad adulta. Este estudio está diseñado para durar veinte años”.

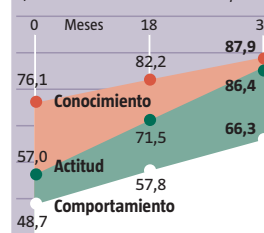
Las lecciones se han basado en libros con los personajes de Barrio Sésamo, murales, vídeos, juegos y canciones. También han incluido talleres para aprender a co-

### La salud como asignatura

Resultados de un estudio realizado en Colombia con 1.216 niños y niñas de 3 a 5 años a los que se enseñó una asignatura de salud durante cinco meses

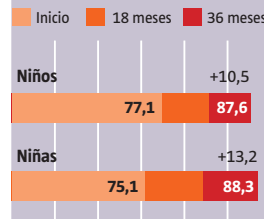
#### Tres años después

Resultados obtenidos por los alumnos en: (Todas las valoraciones sobre cien puntos)

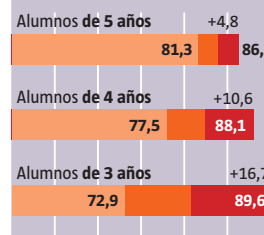


#### Las niñas, más receptivas

Mejora entre el inicio de las clases y tres años después



#### Los mejores resultados, en niños de tres años



FUENTE: 'The American Journal of Medicine' LV

nocer los alimentos y los beneficios de la actividad física.

Aunque el programa educativo se ha centrado principalmente en los niños, ha involucrado a padres y a maestros. En los adultos también se han registrado mejoras en conocimientos, conductas y actitudes respecto a la salud. “Para que este programa funcione, creemos que no basta con actuar individualmente, sino que tenemos que crear una cultura de promoción de la salud que involucre a las familias y al sistema educativo”, añade Fuster, que es director médico del hospital Mount Sinai en Nueva York y director general del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC) en Madrid. Es esta cultura lo que explica que un programa pedagógico de sólo cinco meses tenga efectos positivos mantenidos a largo plazo.

El resultado más sorprendente del estudio, publicado en *The American Journal of Medicine*, es que los niños de tres años son más receptivos que los de cuatro o cinco cuando se les habla de su

### La iniciativa, impulsada por el cardiólogo Valentí Fuster, se ha empezado a implantar en España

cuerpo y de la importancia de cuidarlo. “Es paradójico –admite Fuster–. Pero nuestros datos indican que hay una ventana a edades tempranas en que tenemos la oportunidad de inculcar estos valores. Si dejamos pasar esta oportunidad, después será más difícil inculcarlos”.

Aunque el estudio se ha realizado en Usaquén, en el área metropolitana de Bogotá, sus autores consideran que los resultados serían similares en otros países. En España, ya hay 20.000 escolares, la mayoría en Catalunya y en la comunidad de Madrid, que participan en programas educativos similares impulsados por la fundación SHE. “Estamos empezando a ver resultados parecidos a los de Colombia, aunque en España está costando más mejorar la actitud de los padres respecto a la salud”. En los próximos meses, Fuster tiene previsto introducir también el programa educativo en escuelas de Nueva York. ●