

HÁBITOS SALUDABLES

El programa "SÍ!", un gran avance socioeducativo

Se ha extendido a 100 escuelas de Cataluña, Madrid y Galicia

VALENTÍ FUSTER

Cardiólogo
Director CNIC



En su última edición, la revista BMC Public Health añade la ciencia a la ecuación de la que forman parte también la educación y la salud, el triplete imprescindible para empezar a bajar las curvas de prevalencia de enfermedad cardiovascular. El protocolo, que acaba de ver sus páginas en la prestigiosa revista, supone el aval científico de un proyecto que ya está en marcha y que podría cambiar la salud cardiovascular de toda una generación de niños españoles que, contradiciendo todas las previsiones, llegarían a la edad adulta como personas motivadas en la promoción de la salud, rodeadas de otras que también habrían dejado de lado los hábitos poco saludables.

El programa "SÍ!" es una de las intervenciones educativas más novedosas de los últimos tiempos. Más allá de incorporar a la educación aspectos tradicionales, como el control de la dieta o la actividad física, introduce componentes adicionales como ayudar a los niños a conocer su cuerpo y a manejar sus emociones.

El punto de partida de este estudio, que lidera el Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC) es sencillo: el inicio de los comportamientos inadecuados que llevan al desarrollo de los factores de riesgo para las enfermedades crónicas ocurre durante las primeras etapas de la niñez. Por esta razón, un programa efectivo para la promoción de la salud debe centrarse en los niños y en su ambiente y, con esta tesis de inicio, comenzó el programa "SÍ!" (siglas de "Salud Integral").

En este estudio, cuyos primeros resultados están pendientes de publicación y que concluirá tres años



después del pistoletazo de salida de "SÍ!", en 2014, se define el protocolo del trabajo, con un diseño aleatorizado y controlado en escuelas públicas de Madrid. El objetivo principal: evaluar la eficacia del programa "SÍ!" para establecer y mejorar comportamientos relativos al estilo de vida en niños de entre tres y cinco años, así como entre sus padres, profesores y, en general, el ambiente escolar.

Este programa introduce como ayudar a los niños a conocer su cuerpo y sus emociones

El objetivo secundario del trabajo es evaluar mejoras en marcadores asociados a la salud cardiovascular, como las medidas antropométricas, la presión sanguínea y los patrones dietéticos y de actividad física en los niños participantes.

Para validar la hipótesis de los investigadores dirigidos por el cardiólogo Valentí Fuster, se dividieron los 24 colegios en dos grupos: en el primero se incorporó el programa "SÍ!" en el currículo escolar. Este consiste en actividades para promocionar la salud cardiovas-

cular en cuatro ámbitos: dieta, actividad física, gestión emocional y conocimiento del cuerpo y corazón humanos. En los 12 colegios que constituían el grupo control se seguía el programa escolar habitual.

El artículo científico describe las primeras etapas del programa "SÍ!" pero, en la actualidad, se ha extendido a 100 escuelas de Madrid, Cataluña y Galicia implicando aproximadamente a 20.000 niños. Aunque habrá que esperar para saber los resultados finales, los autores consideran que éstos serán muy positivos, basándose en los resultados de un programa similar llevado a cabo en Colombia y liderado por el cardiólogo Valentí Fuster. Dichos resultados fueron recogidos recientemente por la revista *American Journal of Medicine*.

Así, esperan que el programa se demuestre científicamente como una estrategia efectiva y sostenible en el tiempo para la adopción de comportamientos saludables desde la etapa más precoz de la vida.



Fundación proCNIC
cnic