

GUÍA GENERAL

Programa SI!



Foundation
for Science, Health
and Education
SI! Salud
Integral



Fundación "la Caixa"

Créditos

Fundación SHE
Dr. Valentín Fuster

Dirección:
Isabel Carvajal Urquijo

Coordinación:
Carla Rodríguez Caballero y Xavier Òrrit Prat

Equipo:
Mercedes de Miguel Estévez, Patricia Bodega Villanueva,
Belén Blanco Martín, Amaya de Cos Gandoy,
Gloria Santos Beneit, J. Rafael Badia Llach,
Ester Pla Lozano, Pilar Altarriba Munné,
Domènec Haro Muñoz, Carles Peyra Fortuny

Maquetación:
Xavier Vegas Vidal / Studio Quinze



© Fundación SHE

Todos los derechos reservados. No se permite la reproducción total o parcial de los materiales o metodología empleada en estos programas, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos podrá constituir un delito contra la propiedad intelectual.



Estimado profesorado y padres,

Tras dedicar mi vida a la investigación y el tratamiento de la enfermedad cardiovascular, hoy en día es mucho lo que sabemos acerca de cómo se produce y cómo tratarla. Cuanto más sabemos más claro vemos que su prevención y, más aún, la promoción de la salud integral, son imprescindibles.

*Es por ello que inicié la **Fundación SHE**, una fundación sin ánimo de lucro que, basándose en la investigación básica y clínica (Science), tiene el objetivo de promover los hábitos saludables (Health) mediante la comunicación y la educación (Education) a la población.*

Con nuestros proyectos, desarrollados en todo el mundo, aspiramos a lograr una sociedad capaz de modificar sus rutinas actuales y adquirir hábitos saludables. Un mundo en el que niños, jóvenes y adultos tengamos la capacidad de actuar positivamente respecto a nuestra salud.

*En este objetivo, la educación de las futuras generaciones es un aspecto clave. Por ello quiero darles personalmente las gracias por su trabajo, dedicación y la pasión que demuestran en su labor. Sin ustedes el **Programa SI!** no tendría el gran éxito que está teniendo.*

Dr. Valentín Fuster



Introducción

¿Sabías que la enfermedad cardiovascular es la principal causa de muerte en el mundo?

La prevención de los factores de riesgo a través de modificaciones del estilo de vida, o prevención primordial, es de suma importancia para lograr una salud cardiovascular óptima en toda la población y reducir al mínimo el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares a largo plazo.

A pesar de que en las últimas décadas la mortalidad debida a las enfermedades cardiovasculares ha disminuido considerablemente, éstas siguen siendo la mayor causa de muerte. Hasta el 2019, aproximadamente el 55% de la mortalidad de la población se debía a enfermedades cardiovasculares y tumores¹.

Las enfermedades cardiovasculares son en gran medida prevenibles. Comportamientos tales como el hábito de fumar, la inactividad física y la dieta poco saludable aumentan el riesgo de padecerlas; de la misma manera, la eliminación de estos tres comportamientos y factores de riesgo pueden prevenir la aparición de enfermedades.

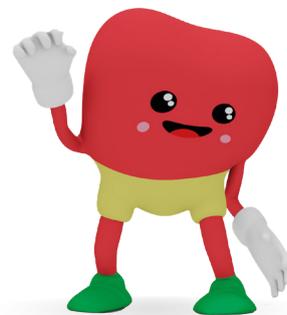
¿Tiene sentido actuar desde los centros educativos?

Puesto que los hábitos alimentarios, de actividad física y descanso, así como los patrones de respuesta emocional se establecen a muy temprana edad, las iniciativas escolares que incluyen estos componentes son imprescindibles y constituyen la mejor vía para promover hábitos saludables en niños, niñas y adolescentes^{2,3}.

El cambio de paradigma, del tratamiento de la enfermedad a la promoción de salud, es el hilo conductor de las intervenciones desarrolladas por la **Fundación SHE**.

El objetivo del **Programa de Salud Integral (SI!)** es generar un cambio social y gradual desde la base, que nos lleve a un futuro próximo en el que tener hábitos de vida saludables sea lo más generalizado y se asocie con el bienestar de las personas.

GRACIAS A VUESTRA
PARTICIPACIÓN, EL CAMBIO
GENERADO CON EL
PROGRAMA SI! BENEFICIARÁ A
MUCHAS PERSONAS



1 Ministerio de Sanidad. 2019. Portal Estadístico. Mortalidad por causas de muerte. Disponible en: <https://pestadistico.inteligenciadegestion.sanidad.gob.es/publicoSNS/S/mortalidad-por-causa-de-muerte>

2 King A, Fuster F: Children are key to CVD prevention. Nat Rev Cardiol 2010, 7(6):297.

3 Kobel S, Wirt T, Schreiber A, Kesztyus D, Kettner S, Erkelenz N, Wartha O, Steinacker JM: Intervention effects of a school-based health promotion programme on obesity related behavioural outcomes. J Obes 2014, 476230.

El Programa SI!

«La adquisición de hábitos saludables desde la infancia puede reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular y mejorar la calidad de vida en la edad adulta»

El **Programa SI!**, es un programa educativo de promoción de la salud cardiovascular, con foco en la mejora de los hábitos de la población infanto-juvenil, desarrollado y evaluado científicamente.

Pilares que lo sustentan

Base científica acerca de la promoción y la educación de la salud, tanto en la selección de objetivos y contenidos, como en el proceso de implementación y en el análisis de sus resultados.

Conocimiento de los avances en innovación educativa, para la selección de las estrategias pedagógicas y el desarrollo de los materiales.

Conexión con el Currículo Educativo Oficial, para la planificación de los objetivos y contenidos en las tres Etapas Educativas, existiendo una continuidad en los mismos.

Consideración de las características evolutivas, para el diseño de los materiales didácticos para los diferentes ámbitos de actuación.



BASE
CIENTÍFICA



INNOVACIÓN
EDUCATIVA



CURRÍCULO
EDUCATIVO



CARACTERÍSTICAS
EVOLUTIVAS

Fortalezas que lo hacen especial

- Dirección por parte del Dr. Fuster, científico reconocido internacionalmente.
- Equipo multidisciplinar, encargado de su desarrollo, seguimiento y evaluación.
- Colaboración con las Administraciones Educativas de cada territorio.
- Formación y capacitación, específica al profesorado implicado.
- Identificación de las figuras clave, para la implementación del programa en los centros.



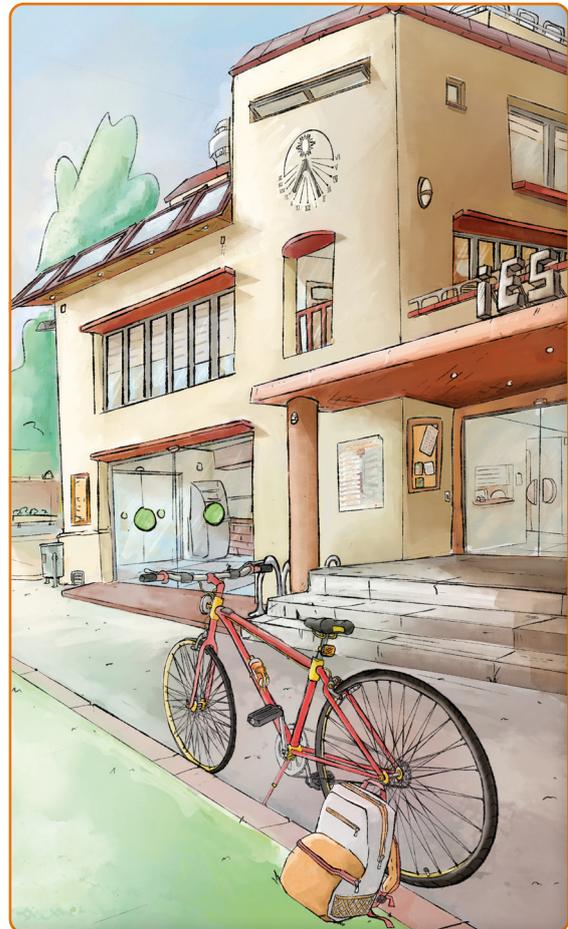
Marco teórico en el que se basa

En su desarrollo se ha tenido en cuenta el modelo teórico integrado de referencia en el ámbito de la educación para la salud, Modelo ASE⁴, basado en la Teoría del Aprendizaje Social o Teoría Social Cognitiva⁵ y en la Teoría de la Acción Razonada⁶. Según este modelo, para lograr un cambio de comportamiento, cualquier programa de promoción de la salud debe incidir en los siguientes aspectos:

- La **actitud** hacia la nueva conducta, incluye los conocimientos y creencias existentes entorno a esa conducta.
- La **norma** que se percibe en el entorno, las cosas que se permiten y potencian y aquellas que se castigan y evitan en el entorno.
- La **capacidad** que la persona cree que tiene para realizar la nueva conducta, es decir su percepción de autoeficacia, muy ligado al autoconocimiento y la autoestima.
- Disponer de las **habilidades** necesarias para llevar a cabo la nueva conducta, o poder desarrollarlas a través del asesoramiento o imitación de otras personas.
- Disponer de los **recursos materiales necesarios**.
- Tener **oportunidades** reales en el día a día para la práctica de comportamientos saludables.
- Que estos comportamientos tengan **consecuencias objetivas** —positivas y negativas— valoradas por la propia persona o su entorno.
- Desarrollar habilidades para el **control del estrés y la ansiedad**, puesto que altos niveles de activación interna suponen menor éxito en el desarrollo del comportamiento.

Este modelo aporta, por tanto, que los comportamientos de salud no son, únicamente, de naturaleza individual. Esto significa que **la salud colectiva impacta en la salud individual** y, al mismo tiempo, cada una de las personas que forman parte de una comunidad pueden influir de forma positiva en su entorno convirtiéndose en referente de salud para otras personas.

Todo esto nos lleva a la conclusión de que **es preciso generar un entorno que favorezca el cambio** y facilite el éxito de la intervención en su conjunto.



4 De Vries H, Dijkstra M, Kuhlman P. *Self-efficacy: the third factor besides attitude and subjective norm as a predictor of behavioral intention*. Health Education Res. 1988;3:273-282. doi: 10.1093/her/3.3.273. [Cross Ref]

5 Bandura A. *Social foundations of thought and action*. Englewood Cliffs NJ: Prentice Hall; 1986.

6 Ajzen, I., Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. New Jersey: Prentice-Hal, Inc.

Componentes y objetivos que persigue

Se busca que el alumnado desarrolle actitudes y capacidades que les permitan tomar decisiones positivas con relación a su salud, en el presente y el futuro, previniendo el consumo de sustancias, la alimentación emocional, el sedentarismo y el aislamiento social.

El **cuidado del cuerpo y el corazón** es el eje vertebrador desde el que se trabajan el resto de los componentes:

- Actividad física;
- Alimentación saludable;
- Gestión de emociones y prevención del consumo de sustancias.



En base a estos componentes y con una visión de promoción de salud integral, los **objetivos específicos** del programa son los siguientes:

1. Generar un patrón de vida activa:

- Aumentar el tiempo de actividad física ligera diaria.
- Alcanzar la recomendación de ejercicio físico moderado/vigoroso diario.
- Reducir el tiempo de ocio sedentario, especialmente con pantallas.

2. Fomentar un patrón de alimentación saludable:

- Aumentar el consumo de alimentos y bebidas saludables (frutas, verduras, legumbres y agua).
- Reducir el consumo de alimentos ocasionales (comida rápida, bollería, snacks y bebidas azucaradas).
- Mejora de la capacidad para identificar las sensaciones corporales de hambre, sed y saciedad.

3. Favorecer estados físico-emocionales positivos:

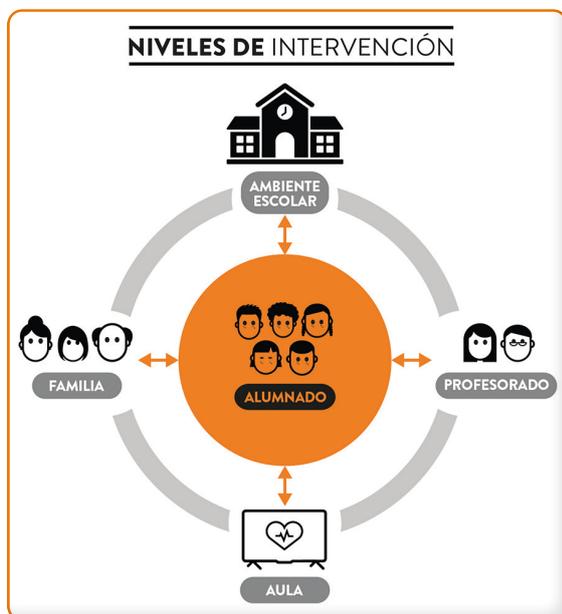
- Aumentar las horas y la calidad del descanso.
- Reducir la exposición y los efectos negativos del estrés.
- Reducir la exposición al tabaco.

Ámbitos en los que se interviene

El alumnado es el foco principal de la intervención, ya que el objetivo principal es que los niños y las niñas crezcan habiendo interiorizado comportamientos saludables en su rutina diaria.

Por un lado, sabemos que familias y profesorado son un ejemplo constante a través de sus actitudes y hábitos y, por otro lado, que la adquisición de nuevos hábitos está altamente relacionada con la disponibilidad o facilidad que las personas encuentran en la realización de estos, especialmente en edades en las que no existe autonomía para la toma de decisiones acerca de sus acciones.

En base a estas consideraciones, el **Programa SI!** interviene en los siguientes ámbitos relacionados con el alumnado:



Recursos didácticos y herramientas que se ofrecen para cada ámbito

Todos los recursos y herramientas del programa están alojados en la página [Web](#) a la que centros, profesorado y familias acceden con su propio usuario y contraseña.

A continuación, se detallan los recursos para cada uno de los ámbitos de intervención.

Entorno escolar

Lograr cambios a nivel de entorno escolar requiere de análisis, planificación, seguimiento de las acciones y personas comprometidas que lleven a cabo estas funciones. Para ello, el **Programa SI!** pone a disposición de los centros herramientas con las que asesorar en la definición de sus objetivos y la planificación de las acciones.

Aula

Los recursos pedagógicos, específicos para cada Etapa Educativa, están diseñados para resultar atractivos y motivadores, a la vez que didácticos y útiles para el profesorado.

Profesorado y familias

La adherencia al programa es uno de los aspectos más importantes a conseguir por parte de las personas que participan en él. A través de iniciativas y acciones concretas se busca la participación de profesorado y familias no sólo como receptores del programa, sino como miembros activos.

Además de las estrategias de comunicación y adherencia diseñadas para favorecer la implicación de estos agentes, se fomenta la formación y/o capacitación del profesorado como una de las vías más eficaces para lograr su vinculación con el programa.



Foundation
for Science, Health
and Education
SI! Salud
Integral



Fundación "la Caixa"