

# MEMORIA DE ACTIVIDADES 2020

## **01** QUIÉNES SOMOS

---

## **02** EL AÑO EN CIFRAS

---

## **03** PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN

---

- PROGRAMA SI!
- 50/50
- HEALTHY COMMUNITIES

## **04** PUBLICACIONES

---

## **05** CONFERENCIAS Y CONGRESOS

---

## **06** ORIGEN Y DESTINO DE LOS RECURSOS

---

## **07** PATRONATO Y EQUIPO

---

# 01 QUIÉNES SOMOS

---


## “¿QUÉ PASARÍA SI LA SOCIEDAD FUERA CAPAZ DE MODIFICAR SUS RUTINAS ACTUALES Y ADQUIRIR HÁBITOS SALUDABLES?”

Factores como la obesidad, las adicciones al alcohol, el tabaquismo y otras drogas se han convertido en los principales factores de riesgo de la enfermedad cardiovascular y provocan que año tras año aumente considerablemente el número de personas que la padecen.

Ante esta evidencia, y gracias a la experiencia acumulada durante su carrera, en 2009 el Dr. Fuster impulsa la creación de 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.

La Fundación SHE dedica sus esfuerzos a crear un marco de referencia de lo que significa y conlleva una educación que incida en la adquisición de hábitos saludables desde la infancia, a fin de promover un mundo donde niños, jóvenes y adultos tengan la capacidad de actuar positivamente hacia su salud.

A portrait of Dr. Valentín Fuster, an older man with grey hair, wearing a dark suit, white shirt, and patterned tie. He is smiling slightly and looking towards the camera. The background is a blurred indoor setting. The entire image is overlaid with a semi-transparent red filter.

## “PORQUE SI LA SOCIEDAD REDUCE RIESGOS, TAMBIÉN REDUCE EL IMPACTO DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES”

---

### **Dr. Valentín Fuster**

Tras toda una vida dedicada a la medicina y la investigación, el Dr. Valentín Fuster de Carulla, quien actualmente compagina sus funciones como Director general del CNIC de Madrid, Director médico y Director del Instituto cardiovascular del hospital Mount Sinai de Nueva York y Presidente de la Fundación Privada SHE (Science for Health and Education), tiene el convencimiento de que un cambio en el estilo de vida de la población es el único camino para evitar la extensión de las enfermedades cardiovasculares, una verdadera epidemia y la primera causa de mortalidad en el mundo.

## 02 EL AÑO EN CIFRAS

**665K €**  
PRESUPUESTO

**14**  
EQUIPO

**224**  
CENTROS

**32.907**  
NIÑOS

**169**  
PROFESORES  
FORMADOS

**30**  
HORAS DE  
FORMACIÓN  
PROFESORADO

**2**  
ACTIVIDADES  
DE DIVULGACIÓN  
Y PARTICIPACIÓN  
CIUDADANA

**3**  
COMUNIDADES  
(CATALUÑA, MADRID  
Y GALICIA)

\*Las cifras relativas al Programa SI! pertenecen al curso escolar 2019-2020

# 03 PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN

## - PROGRAMA SI!

Iniciado en 2010, el Programa SI! es un programa de intervención escolar dirigido a niños de 3 a 16 años con un claro objetivo: demostrar que la adquisición de hábitos saludables desde la infancia reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, al tiempo que mejora la calidad de vida en edad adulta.

La investigación en salud pública señala que las iniciativas de promoción de la salud deben comenzar en la Etapa Infantil. Sólo así se consigue un cambio de comportamiento sostenido en el tiempo, a largo plazo y eficaz.

**El Programa SI!** se imparte en las aulas por parte de los profesores, previa formación a cargo de la **Fundación SHE - “la Caixa”**, que puede ser presencial o semi-presencial. El Programa cuenta además con la certificación ISO 9001.

Desde su puesta en marcha, en 2010, el Programa SI! ha formado un total de 1.993 profesores en toda España, y se han organizado 7 encuentros de dinamizadores del programa.

## PROGRAMA SI!

NACE CON LA VOLUNTAD DE PROMOVER LA SALUD CARDIOVASCULAR ENTRE LOS MÁS JÓVENES, DE UN MODO SENCILLO Y PRÁCTICO, Y CON EL OBJETIVO DE ENSEÑAR A MANTENER HÁBITOS SALUDABLES DURANTE TODA LA VIDA.



Fundación "la Caixa"

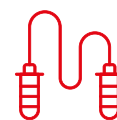
PARA SU IMPLEMENTACIÓN, SE HAN ESTABLECIDO 4 ÁREAS CLAVE DE ACTUACIÓN:



ADQUISICIÓN DE HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLES



CONOCIMIENTO DEL CUERPO Y DEL CORAZÓN



PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

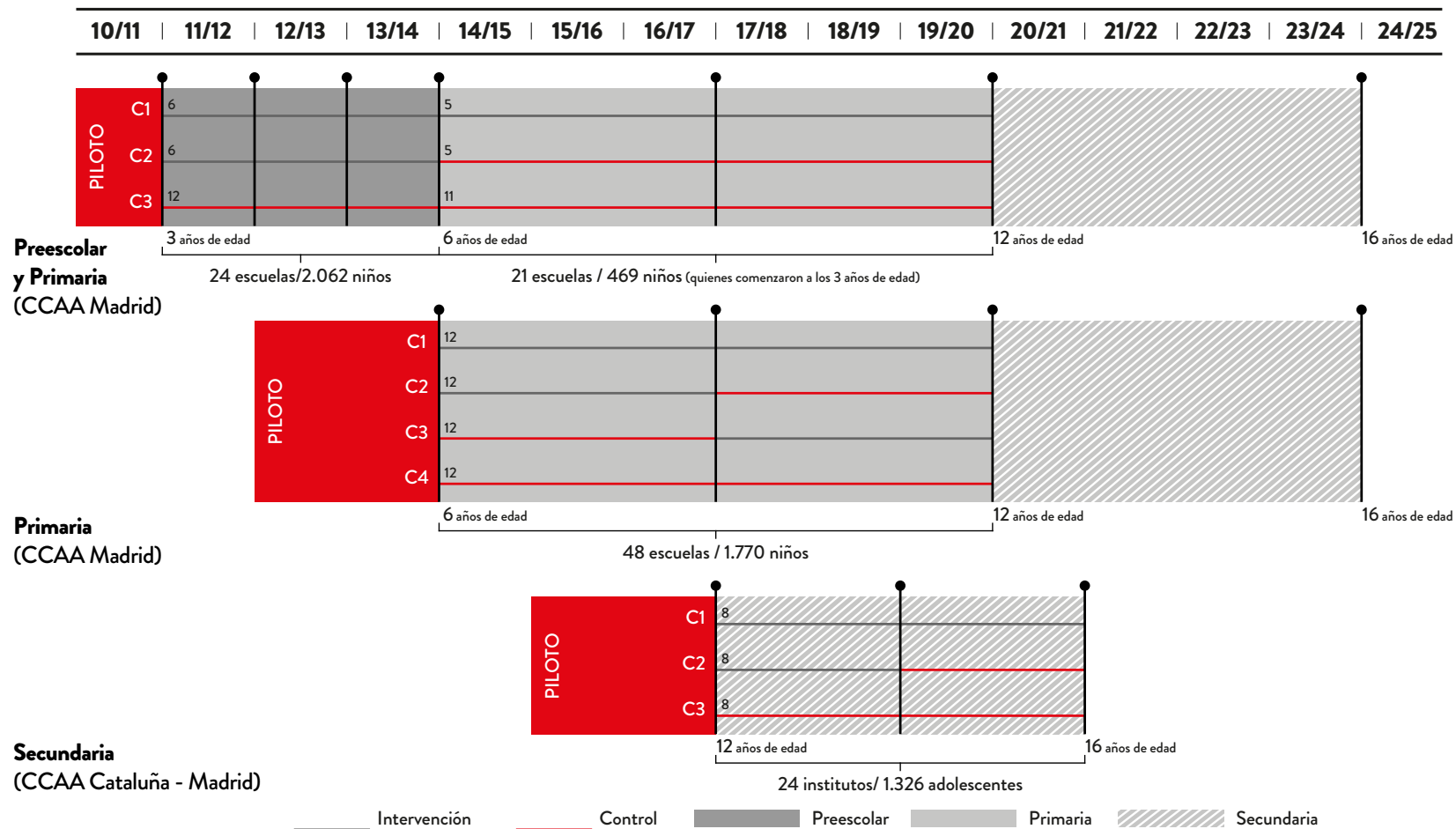


GESTIÓN DE EMOCIONES

# 03 PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN

## - PROGRAMA SI!

### INTERVENCIÓN EN EDUCACIÓN INFANTIL, PRIMARIA Y SECUNDARIA EN ESPAÑA



# 03 PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN

## - PROGRAMA SI!

### EDUCACIÓN PRIMARIA

- Se continúa con el estudio científico de Educación Primaria.
- Se ha realizado la implementación del Programa SI! en las escuelas del grupo de intervención del estudio científico del Programa SI! en 6º de Primaria (grupos IPC1 e IPC3).
- Durante los meses de febrero a junio de 2020 se realizaron las mediciones del estudio científico de Educación Primaria en las escuelas participantes. La recogida de datos se adaptó para poder realizarse en remoto durante los meses de confinamiento.
- Se enviaron instrucciones para completar los cuestionarios de forma individual y para realizar

las mediciones de estatura, peso, perímetro de la cintura y presión arterial en casa en los casos en que no fuera posible hacerlo en la farmacia.

- Los alumnos realizaron los cuestionarios desde casa de manera grupal guiados por el personal de FSHE a través de plataformas en línea acordadas con sus centros escolares, o individualmente siguiendo las instrucciones recibidas previamente.

- Los cuestionarios de familias, profesorado y ambiente escolar se enviaron por correo electrónico a los participantes.

- En total, se recabaron datos de 1496 alumnos, de 1391 familias y de 503 profesores.

### EDUCACIÓN SECUNDARIA

- Proyecto ganador de una subvención a La Marató de TV3 conjuntamente con el CNIC y la Universidad de Barcelona.
- Se continúa con el estudio científico de Educación Secundaria.

- Se ha realizado la implementación del Programa SI! en los institutos del grupo de intervención del estudio científico (centros SIL) del Programa SI! de Secundaria en tercero durante el curso 2019-2020.

### BENEFICIARIOS DEL PROGRAMA SI!

**224**  
CENTROS

**18.304**  
NIÑOS/AS  
EN INFANTIL

**13.711**  
NIÑOS/AS  
EN PRIMARIA

**893**  
NIÑOS/AS EN  
SECUNDARIA

**32.907**  
TOTAL NIÑOS/AS

# 03 PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN

## - PROGRAMA 50/50

El **Programa 50/50** es un estudio científico que ayuda a modificar hábitos de vida y controlar los principales factores de riesgo de la enfermedad cardiovascular:

sobrepeso, obesidad, sedentarismo, tabaquismo y tensión arterial elevada, mediante talleres formativos y educación entre iguales.

## FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR



SEDENTARISMO



ALIMENTACIÓN NO SALUDABLE



TENSIÓN ARTERIAL



OBESIDAD



TABAQUISMO

COMO CONSECUENCIA DE LA INTERVENCIÓN DEL PROGRAMA FIFTY- FIFTY, SE HA OBSERVADO UN EFECTO BENECIOSO EN LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES RELACIONADOS CON LA SALUD CARDIOVASCULAR, MOSTRANDO UNA CLARA MEJORA EN EL RESULTADO GLOBAL Y ESPECÍCAMENTE EN CADA UNO DE LOS CINCO COMPONENTES: PRESIÓN ARTERIAL, ACTIVIDAD FÍSICA, PESO, ALIMENTACIÓN Y TABACO.



Fundación "la Caixa"

## 50/50 MUNICIPIOS Y 50/50 EMPRESAS

El Programa Fifty-Fifty, que empezó en 2013, ha sido implementado en 7 municipios y se ha realizado un seguimiento de los participantes hasta 40 meses después de terminar la intervención. Durante los años 2019 y 2020 todos los esfuerzos estuvieron dirigidos a analizar los datos recogidos en valoraciones previas y profundizar en varios aspectos de toda la intervención del Programa Fifty-Fifty para incorporar mejoras.

Con los resultados derivados de los datos recogidos en la última medición se está preparando un manuscrito para su publicación en una revista científica de alto impacto.

El Programa Fifty-Fifty también se ha aplicado en empresas con el objetivo de darles herramientas que permitan mejorar la salud cardiovascular de sus trabajadores.



# 03 PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN

## - HEALTHY COMMUNITIES

La Fundación SHE ha diseñado un estudio científico para evaluar la eficacia de una intervención comunitaria, Healthy Communities, prestando especial atención a los principales factores de riesgo de la enfermedad cardiovascular (tabaco, hipertensión, diabetes, dislipemia, obesidad) así como los eventos cardiovasculares y neurodegenerativos. La finalidad del proyecto es implementar y validar un programa de ciudad saludable en el que se promuevan hábitos de salud cardiovascular en todas las etapas de la vida y que sean los propios ciudadanos los que se involucren para mejorar su potencial de salud y bienestar, generando una cultura de salud en una comunidad en la que trabajar para la salud cardiovascular sea tarea de todos.

Healthy Communities HC2030 se basa en la implementación de Programas de salud previamente evaluados por la Fundación SHE y cuyos resultados han sido publicados en revistas científicas de alto impacto: Programa SI! y Programa Fifty-Fifty.



## ACTIVIDADES

### Jornada de corazón

(26 y 29 de enero 2020):

- Cross escolar: previsto el 26 de enero de 2020 y anulado debido a las tormentas. Se reprogramó para el mes de abril de 2020, pero se anuló definitivamente debido a la pandemia.
- Espectáculo "Ara t'ho explico" de Jordi Tonietti. Se realizó el 29 de enero de 2020, con la participación de 90 personas.

### Jornada de la salud

(abril 2020):

- Se anularon todos los actos debido a la pandemia

### 11ª Jornada SHE

(24 de julio 2020):

- La pandemia no nos permitió organizar ninguna de las actividades presenciales habituales. Propusimos un reto a la población a través de las redes sociales: salir, a cualquier hora, a hacer una actividad saludable al aire libre con el grupo burbuja (respetando todas las medidas de protección ante la Covid-19) y compartir una imagen en las redes sociales etiquetando @shecardona2030 y #11jornadashe.

Durante todo el año se ha seguido manteniendo el contacto con el grupo de Promotores de salud y Dinamizadores de rutas (formados en el proyecto Healthy Communities 2014-2017) a través de un grupo de WhatsApp desde el que se comparten actividades de ocio saludable y se hace difusión a las entidades de la población.

# 04 PUBLICACIONES



**[Prevalence and correlates of cardiovascular health among early adolescents enrolled in the SI! Program in Spain: a cross-sectional analysis.](#)**

Fernández-Jiménez R, Santos-Beneit G, de Cos-Gandoy A, Fernández-Alvira JM, Tresserra-Rimbau A, Storniolo C, Domènech M, Bodega P, de Miguel M, Rodríguez C, Carvajal I, Ibañez B, Estruch R, Lamuela-Raventós RM, Fuster V. Research Letter en *Eur. J. Prev. Cardiol.* 2020.



**[Polyphenols in Urine and Cardiovascular Health: A Cross-Sectional Analysis Reveals Gender Differences in Spanish Adolescents from the SI! Program for Secondary School Study.](#)**

Laveriano-Santos E.P, Parilli-Moser I, Ramírez-Garza SL, Tresserra-Rimbau A, Storniolo C, Ruiz-León AM, Estruch R, Bodega P, de Miguel M, de Cos-Gandoy A, Carral V, Santos-Beneit G, Fernández-Alvira JM, Fernández-Jiménez R, Fuster V, Lamuela-Raventós RM. *Antioxidants.* 2020. 9(10), 910.



**[Sustainability of and Adherence to Preschool Health Promotion Among Children 9 to 13 Years Old.](#)**

Fernández-Jiménez R, Briceño G, Céspedes J, Vargas S, Guijarro J, Baxter J, Hunn M, Santos-Beneit G, Rodríguez C, Céspedes MP, Bagiella E, Moreno Z, Carvajal, Fuster V. *J Am Coll Cardiol.* 2020.

# 05 CONFERENCIAS Y CONGRESOS

## - CONFERENCIAS Y CONGRESOS 2020

### COMUNICACIONES ORALES

**> *The SI! Program for promoting heart-healthy habits in children aged 3 to 5 years: pedagogical strategies.***

Carral V, Rodríguez C, Orrit X, Haro D, Santos-Beneit G, Bodega P, Carvajal I, Álvarez-Benavides A, Peñalvo JL, Fernández-Alvira JM, Fernández-Jiménez R, Ibañez B, Fuster V.

EDULEARN20 (12th annual International Conference on Education and New Learning Technologies).

**> *Estado de salud cardiovascular y su asociación con variables sociodemográficas en adolescentes jóvenes incluidos en el Programa SI!: un estudio transversal.***

Fernández-Jiménez R, Santos-Beneit G, de Cos-Gandoy A, Fernández-Alvira JM, Tresserra-Rimbau A, Storniolo C, Domènech M, Laveriano-Santos EP, Bodega P, de Miguel M, Rodríguez C, Carvajal I, Estruch R, Lamuela-Raventós RM, Fuster V.

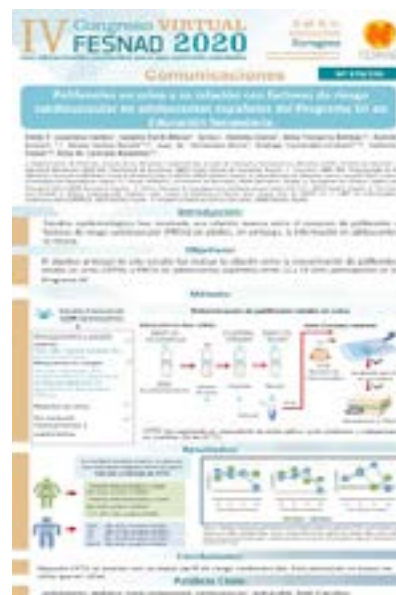
Congreso de la Sociedad Española de Cardiología (SEC2020)

### PÓSTERS

**> *Polifenoles en orina y su relación con factores de riesgo cardiovascular en adolescentes españoles del Programa SI! en educación secundaria.***

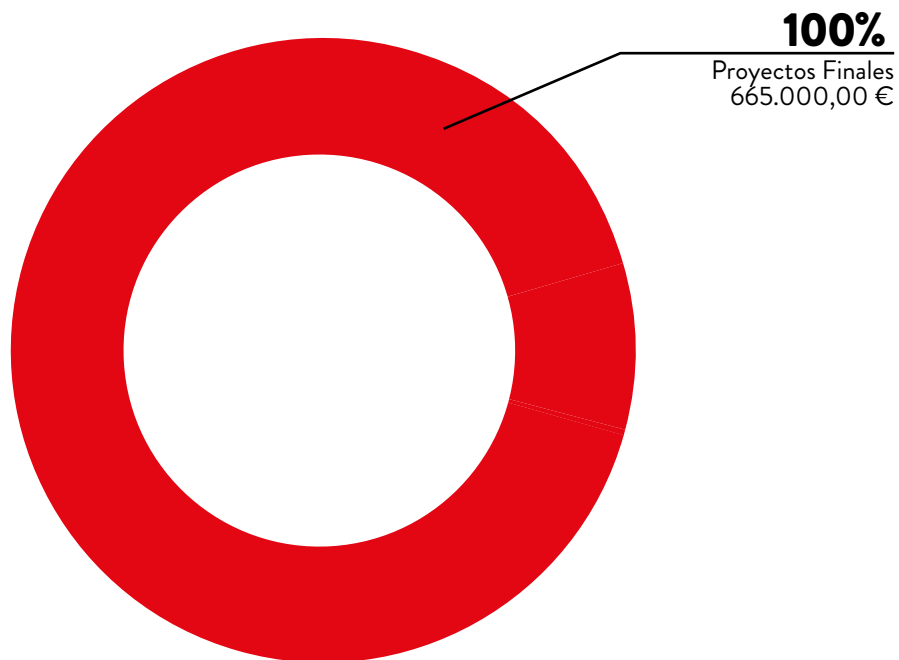
Laveriano-Santos E.P, Parilli-Moser I, Ramírez-Garza S.L, Tresserra-Rimbau A, Estruch R, Santos-Beneit, Fernández-Alvira J.M, Fernández-Jiménez R, Fuster V, Lamuela-Raventós R.M.

IV Congreso FESNAD 2020. Una alimentación sostenible para una alimentación saludable.



# 06 ORIGEN Y DESTINO DE LOS RECURSOS

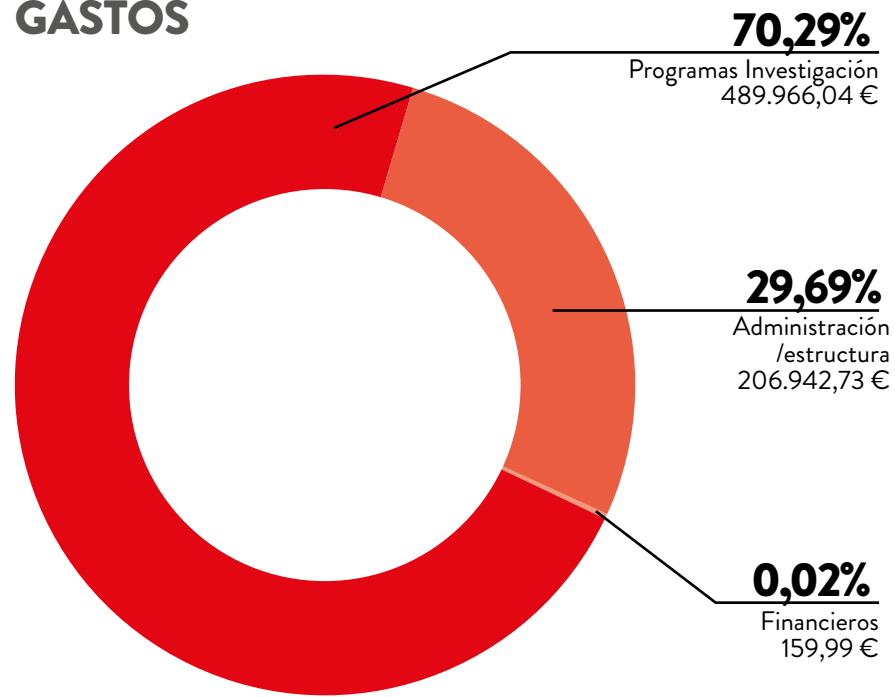
## INGRESOS



**ORIGEN INGRESOS TOTALES** **665.000,00 €**

Proyectos Finalistas	665.000,00 €
----------------------	--------------

## GASTOS



**DESTINO TOTAL GASTOS** **697.068,76 €**

Programas Investigación	489.966,04 €
Administración/ estructura	206.942,73 €
Financieros	159,99 €

# 07 PATRONATO Y EQUIPO

---

## PATRONATO

**Dr. Valentín Fuster de Carulla**  
Patrono fundador – Presidente

**Sr. Carles Vilarrubí Carrió**  
Patrono fundador –  
Vicepresidente

**Sr. Antonio Vila Bertrán**  
Patrono de mérito, Fundación  
Bancaria “la Caixa”

**Sra. Isabel Carvajal Urquijo**  
Patrona de mérito

**Sr. Higinio Clotas Cierco**  
Patrono de mérito, Fundación  
Bancaria “la Caixa”

**Sr. Àngel Font Vidal**  
Patrono de mérito, Fundación  
Bancaria “la Caixa”

**Excmo. Sr. Javier Solana de  
Madariaga**  
Patrono fundador

**Sr. Lluís Torres Arro**  
Patrono fundador

**Sr. Joan Font Torrent**  
Patrono Secretario

**Sr. Antoni Guillén Vidal**  
Vicesecretario

## EQUIPO

### AREA PEDAGÓGICA

**Isabel Carvajal**  
Dirección Pedagógica

**Domingo Haro, Carla Rodríguez,  
Xavier Òrrit, Vanesa Carral,  
Anna Badia**  
Equipo Pedagógico

### AREA CIENTÍFICA

**Gloria Santos**  
Dirección Científica

**Patricia Bodega, Amaya de Cos  
y Mercedes de Miguel**  
Equipo Científico

### ADMINISTRACIÓN

**Carles Peyra**  
Administración general

**Rafael Badia, Ester Pla**  
Administración y finanzas

### COLABORADORES

**Pilar Altarriba**  
Calidad



Fundación "la Caixa"