



10º Aniversario

Fundación SHE

www.fundacionshe.org

DOSIER DE PRENSA

10
ANIVERSARIO



Foundation
for Science, Health
and Education



Fundación "la Caixa"

– Índice

10 años de la Fundación SHE	3
Actividades para celebrar los 10 años	3-4
Hitos conseguidos	5
<hr/>	
La Fundación SHE	6
Patronatos, patronos y benefactores	8-10
Equipo	10
Colaboradores	11
<hr/>	
El Dr. Valentín Fuster, el impulsor	12
<hr/>	
Proyectos	15
Programa SI!	15-16
Programa Fifty-Fifty	17-18
Healthy Communities	19-20
<hr/>	
Artículos publicados	21
<hr/>	
Para más información	27

— 10 años de la Fundación SHE

- La Foundation for Science, Health and Education (Fundación SHE) cumplió 10 años de existencia el pasado 2020.
- El año 2017, la Fundación "la Caixa" se incorporó al patronato de la Fundación SHE para dar continuidad a su labor investigadora. Desde ese momento el nombre de la Fundación SHE se asocia a la imagen de la Fundación "la Caixa".
- Esta efeméride tenía previstos varios acontecimientos de conmemoración que el coronavirus obligó a aplazar. A pesar del decalaje producido por la pandemia, la Fundación SHE ha mantenido el grueso de las actividades previstas y las llevará a cabo este 2022.

Actividades para celebrar los 10 años

- Así, las propuestas más destacadas que se mantienen son:
 - **Concurso escolar:** La Fundación SHE quiere explicar preferentemente a los niños la importancia de una vida y una dieta saludable para prevenir enfermedades cardiovasculares, que son la primera causa de mortalidad en el mundo. Por este motivo, desarrolla varios proyectos de formación en escuelas de España a través del Programa SI!. Para celebrar estos 10 años, se ha organizado un concurso escolar entre las escuelas que participan, de Barcelona, Madrid y Ourense. El objetivo de este concurso es poner en práctica los conocimientos adquiridos y despertar la creatividad para inculcar hábitos saludables de forma lúdica, a la vez que sirve para reconocer la tarea educativa del profesorado. El concurso consiste en que cada centro envíe relatos con dibujos e ilustraciones, videos, textos con imágenes o recetas saludables, en función de los diferentes niveles de la edad de los participantes.

- **Evento con familias en Madrid:** La Fundación SHE realizará una ceremonia de entrega de Premios del concurso del Programa SI!, que contará con representantes de la institución. Este acontecimiento va dirigido a las familias de los centros educativos y se celebrará en el Planetario de Madrid, en junio del 2022, con actividades lúdicas para los asistentes en el exterior del edificio.
- **Evento de celebración y coloquio con el Dr. Fuster:** Este acontecimiento quiere difundir la actividad de la Fundación durante estos diez años en los que ha tenido como prioridad la promoción de la salud cardiovascular con diferentes programas y una sólida base científica. La sesión se plantea como un encuentro con invitados de todo el mundo científico, médico, educativo, social, económico y político para concienciar sobre la necesidad de prevenir las enfermedades cardiovasculares a través de una dieta saludable y un estilo de vida sano. El acto se organiza en el CosmoCaixa de Barcelona, en septiembre de 2022.

*"SE DESTINAN MILLONES AL TRATAMIENTO DE LA ENFERMEDAD
CARDIOVASCULAR, PERO NO SUFICIENTES EN EDUCAR Y
PROMOVER LA SALUD. AMBOS ASPECTOS SON FUNDAMENTALES
PARA PREVENIR UNA ENFERMEDAD QUE YA ES LA PRIMERA
CAUSA DE MUERTE EN EL MUNDO"*
DR. VALENTÍN FUSTER

Hitos conseguidos

— En estos 10 años la Fundación SHE, con el apoyo de la Fundación "la Caixa", ha conseguido varios hitos en su tarea formativa, que se pueden concretar en las siguientes cifras:

- 19 artículos científicos publicados en revistas reconocidas de alto impacto.
- 34 congresos en los que se ha participado presentando ponencias y resultados.
- 235 centros donde se ha impartido el Programa SI!
- Más de 37.000 niños que han participado en las actividades educativas del Programa SI!
- Más de 2.000 profesores formados para aplicar el Programa SI!
- El ensayo Fifty-Fifty, desarrollado durante el 2013 y 2014, demostró que fue capaz de mejorar los comportamientos saludables en individuos de riesgo cardiovascular.

19

Artículos

34

Congresos

235

Centros

37.000

Niños

2.000

Profesores

*"SI LA SOCIEDAD REDUCE RIESGOS, TAMBIÉN REDUCE EL
IMPACTO DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES"*

DR. VALENTÍN FUSTER

– La Fundación SHE

- El **Dr. Valentín Fuster de Carulla**, que actualmente compagina sus funciones como **Director General del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares Carlos III** de Madrid, **director médico y director del Instituto Cardiovascular del Hospital Mount Sinaí** 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, primera causa de mortalidad en el mundo.
- El principal factor de riesgo cardiovascular es la obesidad y sus derivadas, como la diabetes y la hipertensión, como consecuencia de una alimentación inadecuada y el sedentarismo. También influyen hábitos de vida poco saludables como el alcohol o el tabaquismo.
- Por ese motivo, la Fundación SHE se dedica a validar hipótesis científicas y a generar conocimiento que se publica en destacadas revistas, para promocionar la salud, especialmente entre niños y jóvenes. Para contribuir a este fin desarrolla varios programas de formación.



- El reconocido cardiólogo Dr. Fuster impulsó la creación de la Fundación SHE en 2009. En 2017, la Fundación "la Caixa" se incorporó al Patronato de la Fundación SHE para dar continuidad a su labor investigadora. Desde ese momento el nombre de la Fundación SHE se asocia a la imagen de la Fundación "la Caixa".
- La Fundación SHE es una fundación sin ánimo de lucro que, basándose en la investigación básica y clínica (Science), tiene como objetivo promover los hábitos saludables (Health) mediante la comunicación y la educación (Education) en la población.
- Con este propósito, la Fundación SHE dedica sus esfuerzos a crear un marco de referencia de lo que significa y comporta una educación que incida en la adquisición de hábitos saludables desde la infancia. La finalidad es promover un mundo donde niños, jóvenes y adultos tengan la capacidad de actuar positivamente hacia su salud. Porque si la sociedad reduce los riesgos, también reduce el impacto de las enfermedades cardiovasculares.

*"¿QUÉ PASARÍA SI LA SOCIEDAD FUERA CAPAZ DE
MODIFICAR SUS RUTINAS ACTUALES Y ADQUIRIR
HÁBITOS SALUDABLES?"*
DR. VALENTÍN FUSTER

Patronato, patronos y benefactores

— El Patronato de la Fundación SHE rige, representa, gestiona y asume todas las facultades y funciones para conseguir los fines fundacionales de la entidad.

— Actualmente lo integran:

- Dr. Valentín Fuster de Carulla, Patrono fundador – Presidente.
- Sr. Carles Vilarrubí Carrió, Patrono fundador – Vicepresidente.
- Sr. Antoni Vila Bertrán, Patrono de mérito, Fundación "la Caixa".
- Sra. Isabel Carvajal Urquijo, Patrona de mérito.
- Sr. Higini Clotas Cierco, Patrono de mérito, Fundación "la Caixa".
- Sr. Àngel Font Vidal, Patrono de mérito, Fundación "la Caixa".
- Excmo. Sr. Javier Solana Madariaga, Patrono fundador.
- Sr. Lluís Torres Arro, Patrono fundador.
- Sr. Joan Font Torrent, Patrono Secretario.
- Sr. Antoni Guillén Vidal, Vicesecretario.



- El apoyo de patronos y benefactores ha facilitado, durante todos estos años, la continuidad a la tarea investigadora de la Fundación SHE, con el apoyo de la Fundación "la Caixa".
- Los patronos que también han formado parte del Patronato y cuya contribución ha sido fundamental son, por orden de entrada:
 - Sra. Maria Angels Guals Sala.
 - Sra. Rosa M^a Guals Sala.
 - Sr. José M^a Castellano Ríos.
 - Sr. Isak Andic Ermay.
 - Sra. Sol Daurella Comadran.
 - Sr. Marc Puig Guasch.
 - Sr. Jorge Miarnau Montserrat.
 - Sr. Emilio Ferré Solé.
 - Sr. Mauricio Botton Carasso.
 - Sr. Josep Olliu Creus.
 - Sr. Artur Carulla Font.
- Los benefactores que han contribuido a la labor de la entidad son:
 - Sr. y Sra. Jacques A. Nahmias y Marina Carasso.
 - Sra. Alicia Koplowitz Romero de Juseu.
 - Sr. José Ferrer Sala.
 - Sr. Mariano Puig Plana.

Equipo

— Además, la Fundación SHE cuenta con un equipo diverso y especializado en sus áreas para conseguir los mejores resultados posibles. En concreto:

- Área Pedagógica
 - Isabel Carvajal, Dirección Pedagógica.
 - Domingo Haro, Carla Rodríguez, Xavier Òrrit, Anna Badia, Equipo Pedagógico.
- Área 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.
 - Vanesa Carral, Pedagogía.

Colaboradores

— La Fundación SHE cuenta con la colaboración de:





— El Dr. Valentín Fuster, el impulsor

- El prestigioso cardiólogo Dr. Valentín Fuster de Carulla fue el impulsor de la Fundación SHE para crear hábitos saludables entre la población. Su idea es reducir las conductas de riesgo desde la primera edad y concienciar a los niños de la importancia de una alimentación y un estilo de vida sano y equilibrado. De este modo quiere luchar desde la base contra los factores que facilitan las enfermedades cardiovasculares, la principal causa de mortalidad en el mundo.
- Su trayectoria profesional está llena de reconocimientos y responsabilidades relevantes:
 - **Director General del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares Carlos III** (CNIC) de Madrid, **director del Instituto Cardiovascular y Physician-in-Chief del Mount Sinai Medical Center** de Nueva York.
 - **Editor Jefe** del *Journal of American College of Cardiology* (JACC).
 - **Presidente de la Asociación Americana del Corazón, presidente de la Federación Mundial del Corazón, miembro del Instituto de Medicina de la Academia Nacional de Ciencias Americana** (donde preside el comité para la prevención de la epidemia global de la enfermedad cardiovascular), **miembro del Consejo Asesor del Instituto Americano "National Heart, Lung and Blood Institute"** y **presidente del Programa de Formación del Colegio Americano de Cardiología**.
- Doctor en Medicina por la Facultad de Barcelona, se trasladó a los Estados Unidos donde continuó sus estudios.
- Profesor de Medicina y enfermedades cardiovasculares en la Escuela Médica **Mayo de Minnesota**, en la Escuela de Medicina del **Hospital Mount Sinaí de Nueva York** y desde el 1991 hasta el 1994 fue catedrático de Medicina de la Escuela Médica Harvard en Boston, año en que fue nombrado director del Instituto Cardiovascular del Hospital Mount Sinaí de Nueva York, cargo que desde el 2012 compagina con el de *Physician-in-Chief* del Hospital.
- **Doctor honoris causa de 35 universidades** de prestigio, ha recibido tres de las becas más importantes del *National Institutes of Health* (NIH) de los Estados Unidos de América.

- Ha publicado más de **1.000 artículos científicos** en revistas médicas de ámbito internacional, y dos de los libros de más prestigio dedicados a la cardiología clínica y de investigación: *The Heart* y *Atherothrombosis and Coronary Artery Disease*.
- **Editor jefe** de la prestigiosa revista *Nature Reviews in Cardiology*.
- **Premio Príncipe de Asturias de Investigación**, en 1996, por sus investigaciones sobre el origen de los accidentes cardiovasculares, que han contribuido a mejorar la prevención y el tratamiento de los infartos.
- Único cardiólogo que ha recibido los máximos galardones de investigación de las cuatro principales organizaciones internacionales de Cardiología: **la Asociación Americana del Corazón**, el **Colegio Americano de Cardiología**, la **Sociedad Europea de Cardiología** y la **Sociedad Interamericana de Cardiología**.
- En 2008, el Dr. Fuster recibió el premio *Kurt Polzer* de la Academia Europea de las Ciencias y las Artes.
- En 2009, premio internacional *Arrigo Recordati* por sus adelantos científicos en el área de la imagen cardiovascular.
- En 2011 fue galardonado con el **Gran Premio Científico del Instituto de Francia**, considerado como el más importante de la cardiología, por su investigación traslacional de la enfermedad aterotrombótica.
- Premios *Gold Heart Award*, *Lewis A. Conner Memorial* y *James B. Eric Achievement Award* de la Asociación Americana del Corazón, el *Distinguished Service Award* y el ***Distinguished Teacher Award*** del Colegio Americano de Cardiología, Medalla de Oro de las Sociedades Americana y Europea de Cardiología y el máximo galardón de Medicina de la Universidad holandesa Erasmus.
- En 2012, el Colegio Americano de Cardiología eligió el Dr. Fuster como una de las dos Leyendas Vivas Americanas de la Cardiología ("*Living Legends In Cardiovascular Medicine*"). Además, en 2012 se le otorgó el *Research Achievement Award*, el honor más grande del American Heart Association.
- Premios Ron Haddock International Impact Award, otorgado por la American Heart Association, y la American Stroke Association, en reconocimiento por su liderazgo global.
- Premios Severo Ochoa de Investigación Biomédica y Mapfre "Por toda una vida" por su trabajo en el campo de la prevención y el tratamiento de la enfermedad cardiovascular.

- En 2017 recibió la **Gran Cruz de la Orden Civil de Alfonso X 'el Sabio'**.
- El Dr. Fuster ha publicado **varios libros** dirigidos a diferentes públicos que aportan consejos para mantener una vida saludable.
- En 2020 recibió el **29º Premio Anual Prince Mahidol** en el campo de la Medicina. Este prestigioso galardón reconoce el liderazgo internacional del Dr. Fuster durante las últimas cuatro décadas por sus innovadoras contribuciones a la medicina cardiovascular y por la promoción de la salud cardiovascular global en todo el mundo.
- Su figura ha servido de inspiración a 'Sesame Workshop' para crear el personaje del Dr. Ruster, alter ego del Dr. Fuster.
- En la producción de 26 capítulos para la serie audiovisual "Monstruos Supersanos" que la Fundación SHE y Sesame Workshop produjeron, se desarrolló por primera vez el médico Dr. Ruster, que aconsejaba y cuidaba a los personajes de 'Sesame Street' para que llevaran una vida más saludable. De esta forma también se introduce la figura del médico a los niños para que entiendan que es un perfil que ayuda y proporciona información para mantener y mejorar la salud. Nuestras investigaciones han demostrado que es una exitosa forma de mostrar el papel de los profesionales de la salud y sus batas blancas a los niños de todo el mundo.
- La figura del Dr. Ruster ha saltado fronteras y aparte de nuestro país, ha intervenido posteriormente en programas de promoción de la salud en EE.UU., México, Colombia, Brasil y el resto de Centro y Sudamérica.



– Proyectos

— La Fundación SHE desarrolla tres grandes programas para concienciar sobre la importancia de un estilo de vida sano para reducir la posibilidad de sufrir enfermedades cardiovasculares.

— Estos proyectos son:

• Programa SI!

- Consiste en una intervención en centros educativos para promocionar la salud cardiovascular desde la etapa preescolar. Su objetivo es demostrar que la adquisición de hábitos saludables desde la infancia **reduce los riesgos de la enfermedad cardiovascular y mejora la calidad de vida en la edad adulta.**

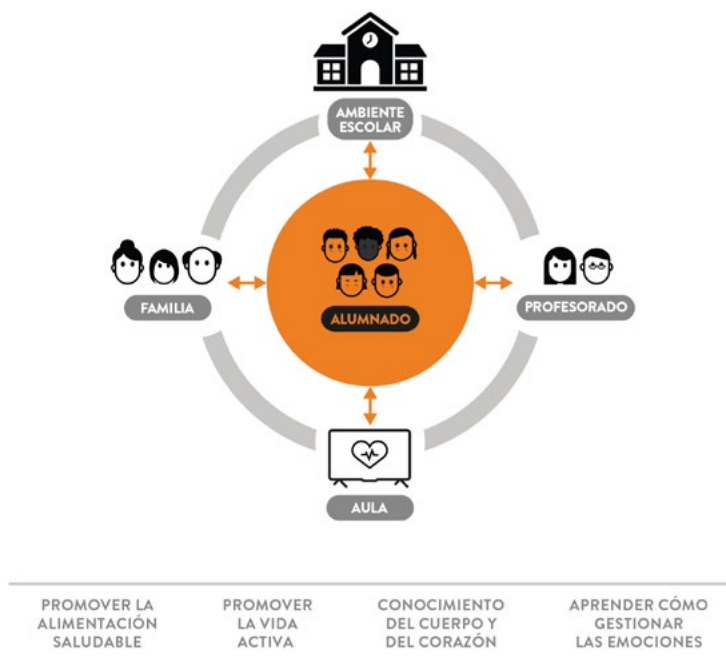
- Las cuatro áreas básicas que se trabajan en el programa son:

1. Adquisición de hábitos de alimentación saludable.
2. Desarrollo de la actividad física.
3. Conocimiento del funcionamiento del cuerpo y del corazón.
4. Gestión de las emociones.

- El programa actúa en cuatro niveles: ambiente escolar, profesores, familias y alumnos.



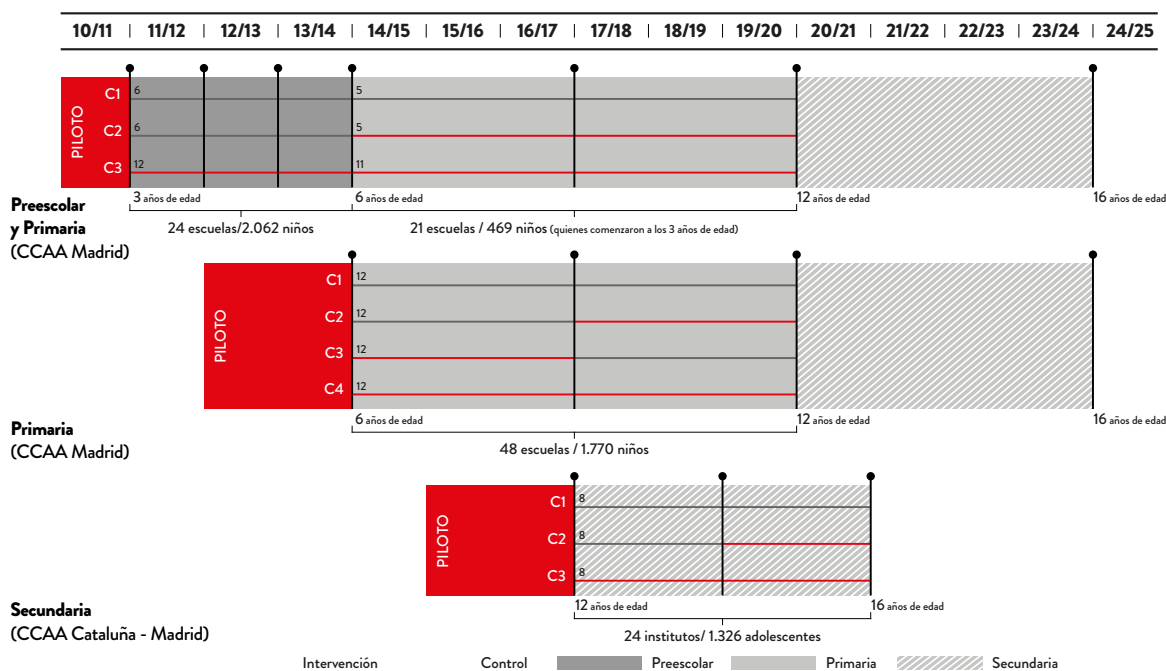
- La intervención en el **ámbito del ambiente** escolar se realiza mediante comunicaciones periódicas al equipo directivo y al dinamizador del centro para la distribución posterior entre profesorado.
- La actuación a escala del profesorado pretende, por un lado, concienciar al equipo docente de la realidad de la enfermedad cardiovascular y de la importancia de su contribución como formadores en la adquisición de hábitos saludables en la población escolar y, por otro lado, formar al profesorado en hábitos saludables y en la metodología que hay que seguir para impartir el programa en el aula y facilitarles materiales y herramientas de trabajo para los alumnos.



- Los contenidos del programa en el desarrollo los contrastaron psicopedagogos y el profesorado de los centros, además de ajustarse al currículum escolar.
- La Fundación SHE ha realizado varios estudios científicos en diferentes etapas educativas para demostrar la hipótesis del Programa SI!, con muy buenos resultados y la publicación de varios artículos científicos que validan sus propuestas.

"LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES DESDE LA INFANCIA REDUCE LOS RIESGOS DE LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR Y MEJORA LA CALIDAD DE VIDA"

DR. VALENTÍN FUSTER

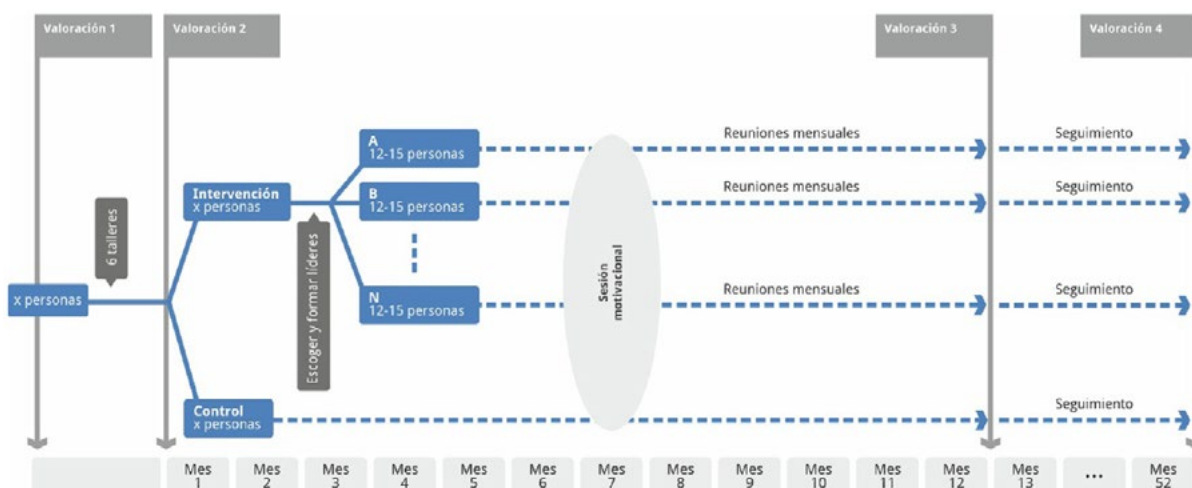


• Programa Fifty-Fifty

- La primera causa de mortalidad o discapacidad en España y en el mundo son las **enfermedades cardiovasculares**.
- La Asociación Americana del Corazón define que en España la salud cardiovascular es pobre, y menos del 1% de la población presenta un estilo de vida saludable, es decir, solo este porcentaje de la población logra valores ideales en los 7 indicadores de salud cardiovascular. Algunos de los factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y que sufren los adultos en España son **exceso de peso** (36%), **obesidad** (17%), **sedentarismo** (37%), **tabaquismo** (27%) o **tensión arterial elevada**.



- La Fundación SHE, en colaboración con la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), pusieron en marcha el estudio científico del **Programa Fifty-Fifty**, diseñado por el Dr. Valentín Fuster. Tiene como objetivo mejorar la salud integral en adultos entre 25 y 50 años, para ayudarlos a autocontrolar los principales factores de riesgo para estas patologías.



- Después de un estudio piloto en Cardona, el Dr. Fuster desarrolló el estudio científico para 7 localidades españolas con la colaboración de la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP), y los ayuntamientos de los municipios participantes.

- La intervención se basó en elementos de la Teoría Cognitiva Social que incluyen:
 1. El aprendizaje observacional.
 2. El refuerzo.
 3. El autocontrol.
 4. La autoeficacia.



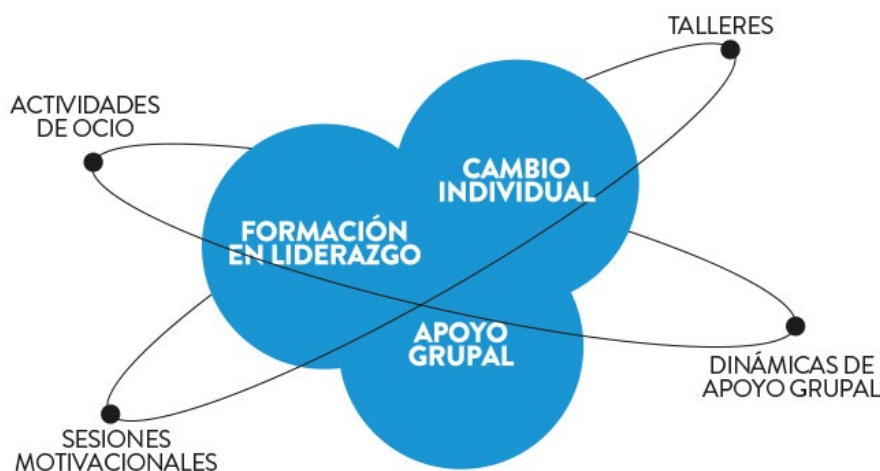
“SI SE CAPACITA A LOS ADULTOS EN CONOCIMIENTOS, HABILIDADES Y ACTITUDES SOBRE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE, ENTRE IGUALES, ESTOS MEJORARÁN SUS HÁBITOS DE SALUD CARDIOVASCULAR Y EL AUTOCONTROL DE LOS FACTORES DE RIESGO”

DR. VALENTÍN FUSTER

- Se hicieron valoraciones continuadas a los participantes durante el estudio: al inicio del programa, después de los talleres formativos, pasados 12 meses (tras las dinámicas de grupo) y 40 meses después.
- Los resultados obtenidos del estudio confirman que educar los adultos en conocimientos, habilidades y actitudes sobre un estilo de vida saludable, acompañado del apoyo entre iguales, mejora los hábitos de salud cardiovascular y el autocontrol de los factores de riesgo. Además, confirma la importancia de dar continuidad a las dinámicas de apoyo.
- Algunas empresas españolas como Port Aventura (parque temático) y AMPO (empresa de fundición de acero) han aplicado el Programa Fifty-Fifty con el objetivo de dar herramientas que permitan mejorar la salud cardiovascular de sus trabajadores.

• Healthy Communities

- El Programa Healthy Communities, implementado en la ciudad de Cardona (Barcelona) cuenta con la colaboración del Ayuntamiento de la localidad. El programa pretende promover el desarrollo de estilos de vida saludables a lo largo de todas las etapas de la vida y contribuir a favorecer la calidad de vida, a corregir los hábitos de salud y a controlar los principales factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares.
- Se quiere convertir la ciudad de Cardona en un modelo de ciudad saludable a seguir, dando prioridad a sus habitantes, a partir de la creación de entornos físicos (urbanismo saludable) y sociales (entorno) que promuevan la salud y puedan llegar a ser un modelo reproducible para el desarrollo de municipios.



- Los resultados preliminares fueron prometedores y mostraron mejoras en los componentes de actividad física y dieta. Estos resultados justificaron el desarrollo de la siguiente fase del proyecto donde el impacto de la creación de una Ciudad Saludable será evaluado adecuadamente mediante un estudio experimental y resultados relevantes, de forma que el modelo pueda ser aceptado y replicado en otros lugares.
- Se trata del **Programa Healthy Communities** (HC-2030), un programa que busca animar los ciudadanos a tomar decisiones más saludables sobre cómo se mueven, qué comen y cómo utilizan el entorno que los rodea, para mejorar la salud mental y la felicidad.
- La hipótesis es que una ciudad saludable repercutirá positivamente sobre los habitantes con la mejora de los índices de salud cardiovascular y de actividad física, la salud mental y el bienestar.
- El Programa **Healthy Communities** es una iniciativa multidisciplinaria que dará lugar a un conjunto de herramientas para una intervención de promoción de la salud, impulsada por la comunidad, que se podría reproducir en ciudades y pueblos tanto en el ámbito nacional como el ámbito internacional. El núcleo de la intervención se basará en los programas de promoción de la salud anteriores desarrollados y evaluados por la Fundación SHE: el Programa SI! para niños y el Programa Fifty-Fifty para adultos.
- El efecto de estas intervenciones fue comprobado mediante ensayos aleatorios y los resultados fueron publicados en revistas de alto impacto (*Journal of the American College of Cardiology*, *American Heart Journal*, *American Journal of Medicine*, etc.).



“UN PROYECTO CIENTÍFICO MULTIDISCIPLINAR QUE
PROMUEVE LA SALUD Y EL BIENESTAR EN
COMUNIDADES DE TODO EL MUNDO. AUMENTO
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y MEJORA DEL ESTILO
DE VIDA, LA SALUD, EL BIENESTAR Y MEJORA
DEL ÍNDICE DE FELICIDAD”
DR. VALENTÍN FUSTER

– Artículos publicados

- La Fundación SHE, en estos 10+2 años de existencia ha realizado, gracias a sus investigaciones y programas, aportaciones científicas en las revistas más destacadas del sector.
- Además, en todos los casos, el Dr. Valentín Fuster ha aplicado su exigencia metodológica y científica para que los resultados y conclusiones de los artículos cumplieran un mínimo de calidad superior al habitual para ofrecer un criterio de calidad identificador desde la Fundación SHE.
- Los artículos publicados, y sus aportaciones científicas son:
 - [Lessons learned from 10 years of a preschool-based intervention on health promotion.](#) Santos-Beneit G, Fuster V et al. *J Am Coll Cardiol*, 2022, 79 (3) 283–298. El artículo explica los elementos clave para intervenciones eficaces de promoción de la salud en las primeras etapas escolares, con el fin de establecer comportamientos saludables y duraderos que puedan contribuir a frenar la epidemia de enfermedades cardiovasculares.
 - [The challenge of sustainability: Long-term results from the Fifty-Fifty peer group-based intervention in cardiovascular risk factors.](#) Fernández-Alvira JM, Fuster V et al. *Am Heart J*, 2021, 240:81-88. El ensayo Fifty-Fifty demostró que una intervención basada en el grupo de iguales fue capaz de mejorar los comportamientos saludables en individuos con factores de riesgo cardiovascular inmediatamente después de la intervención, y que las dinámicas de grupo son fundamentales para mantener el efecto beneficioso del programa.

- [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 EP, Fuster V et al. *Antioxidants*, 2020, 9(10), 910. Se encontró una asociación entre una mayor concentración en excreción urinaria de polifenoles, que están estrechamente ligados a componentes saludables de la dieta como la fruta, y un mejor perfil de salud cardiovascular en adolescentes, especialmente en los chicos.
- [Prevalence and correlates of cardiovascular health among early adolescents enrolled in the SI! Program in Spain: a cross-sectional análisis](#). Fernández-Jiménez R, Fuster V et al. *EURJPC*, 2020, doi:10.1093/eurjpc/zwaa096. El artículo confirma la necesidad de realizar intervenciones de promoción de la salud en edades tempranas, porque la mayoría de los adolescentes participantes en el Programa SI! en Madrid y Barcelona no cumplían las recomendaciones ni los parámetros de salud cardiovascular establecidos por la Asociación Americana del Corazón (AHA), especialmente en cuanto a la dieta.
- [Sustainability of and Adherence to Preschool Health Promotion Among Children 9 to 13 Years Old](#). Fernández-Jiménez R, Fuster V et al. *J Am Coll Cardiol*, 2020, 75:13. Este estudio analizó el impacto a largo plazo de una intervención de la promoción de la salud en la etapa de preescolar realizada en una zona urbana de bajos ingresos de Colombia. Se observó que la adherencia a la intervención fue clave para mejorar los parámetros de salud cardiovascular de los participantes y que las reintervenciones son necesarias poco tiempo después de la primera intervención para conseguir un efecto más duradero en el tiempo.

- [Different Lifestyle Interventions in Adults from Underserved Communities. The FAMILIA Trial.](#) Fernández-Jiménez R, Fuster V et al. *J Am Coll Cardiol*, 2020, 75: 1 (42-56).

El propósito de este estudio fue evaluar el impacto de dos intervenciones sobre el estilo de vida en los padres/cuidadores de niños en edad preescolar en una comunidad socioeconómicamente desfavorecida como es Harlem, en Nueva York. El ensayo concluyó que la adherencia a la intervención es clave para conseguir mejorar los estilos de vida y, en consecuencia, los parámetros de salud cardiovascular.

- [Rationale and design of the school-based SI! Program to face obesity and promote health among Spanish adolescents: a cluster-randomized controlled trial.](#) Fernández-Jiménez R, Fuster V et al. *Am. Heart J*, 2019, 215:27-40. Descripción del diseño del estudio del Programa SI! de Secundaria para promoción de la salud en la adolescencia. Participan en el estudio más de 1.300 adolescentes de 24 institutos públicos de Madrid y Barcelona.

- [Dietary Patterns and Cardiovascular Risk Factors in Spanish Adolescents: A Cross-Sectional Analysis of the SI! Program for Health Promotion in Secondary Schools.](#) Bodega P, Fuster V et al. *Nutrients*, 2019, 11: 2297-2310. En este estudio se describen los patrones dietéticos en una amplia muestra de adolescentes españoles identificando un patrón más saludable, otro de predominio de alimentos procesados y otro intermedio más tradicional.

- [Child Health Promotion in Underserved Communities: The FAMILIA Trial.](#) Fernandez-Jimenez R, Fuster V et al. *J Am Coll Cardiol*, 2019, 73(16):2011-2021. El propósito de este estudio fue evaluar el impacto de una intervención educativa de promoción de la salud en la edad preescolar a Harlem, Nueva York, y se consiguió un mayor beneficio para los participantes que realizaron más cantidad de actividades educativas del programa de salud.

- [Rationale and Design of Family-Based Approach in a Minority Community Integrating Systems-Biology for Promotion of Health \(FAMILIA\)](#). Bansilal S, Fuster V et al. *Am Heart J*, 2017, 187:170-181. En este artículo se describe el diseño del estudio FAMILIA dirigido a preescolares (3-5 años) y sus profesores y familias para promover la salud cardiovascular a través de estrategias a diferentes niveles.
- [A comprehensive lifestyle peer-group-based intervention on cardiovascular risk factors: The randomized controlled Fifty-Fifty Program](#). Gómez-Pardo E, Fuster V et al. *J Am Coll Cardiol*, 2016, 67 (5):476-485. Este estudio evaluó la eficacia de las dinámicas de grupo entre iguales para mejorar las conductas saludables en individuos con factores de riesgo cardiovascular. La intervención tuvo efectos beneficiosos sobre los factores de riesgo cardiovascular, con mejoras significativas en la puntuación global y específicamente en el abandono del tabaco.
- [Family-Based Approaches to Cardiovascular Health Promotion](#). Vedanthan R, Fuster V et al. *J Am Coll Cardiol*, 2016, 67(14):1725-37. Descripción de que la necesidad de la promoción continua de la salud cardiovascular y la prevención de la enfermedad a lo largo de la vida es fundamental, y la importancia de la familia como una entidad central en este proceso.
- [Association between anthropometry and high blood pressure in a representative sample of preschoolers in Madrid](#). Santos-Beneit G, Fuster V et al. *Rev Esp Cardiol*, 2015, 68(6):477-484. Análisis de la relación entre presión arterial y estado nutricional de niños de 3 a 5 años utilizando diferentes criterios de clasificación. Se encontró en los niños de 5 años la mayor prevalencia de obesidad y presión arterial alta. La clasificación de obesidad fue más precisa utilizando puntos de corte específicos para sexo y edad.

- [Children Present a Window of Opportunity for Promoting Health](#). Fernández-Jiménez R, Fuster V et al. *J Am Coll Cardiol*, 2018, 72(25):3310-3319. Revisión de las intervenciones educativas tempranas y su potencial beneficio para prevenir las enfermedades en la edad adulta.
- [The SI! Program for cardiovascular health promotion in early childhood: A cluster randomized trial](#). Peñalvo JL, Fuster V et al. *J Am Coll Cardiol*, 2015, 66 (14):1525-1534. Resultados del estudio del Programa SI! en preescolares de Madrid, que consigue una mejora significativa de conocimientos, actitudes y hábitos en los niños que reciben el programa, encontrando además un efecto beneficioso sobre la adiposidad, a los 3 años.
- [Development and validation of a questionnaire to evaluate lifestyle-related behaviors in elementary school children](#). Santos-Beneit G, Fuster V et al. *BMC Public Health*, 2015, 15:901-907. Validación de un cuestionario de conocimientos, actitudes y hábitos para evaluar la eficacia del Programa SI! de Primaria.
- [Parental and self-reported dietary and physical activity habits in preschoolers and their socio-economic determinants](#). Sotos-Prieto M, Fuster V et al. *Public Health Nutr*, 2014, 3:1-11. En este trabajo se analiza cómo los hábitos de los niños pueden verse influidos por los hábitos de sus padres y otros factores como el nivel socioeconómico, confirmando la necesidad de incluir a las familias en las estrategias de intervención escolares.
- [A cluster randomized trial to evaluate the efficacy of a school-based behavioral intervention for health promotion among children aged 3 to 5](#). Peñalvo JL, Fuster V et al. *BMC Public Health*, 2013, 13:656. En este trabajo se describe el diseño del Programa SI! de Educación Infantil en Madrid, incluyendo además de 2.000 niños de 3 a 5 años y sus familias y profesores con un ensayo aleatorizado en 24 colegios. Este estudio pretende evaluar la eficacia del Programa SI! para establecer y mejorar el estilo de vida en los niños en edad preescolar, sus familias y profesores, y también conseguir un entorno escolar más saludable.

- [Promotion of cardiovascular health in preschool children: 36-month cohort follow-up.](#)

Céspedes J, Fuster V et al. *Am J Med*, 2013, 126(12):1122-6. Estudio aleatorizado sobre una intervención educativa en niños en edad de preescolar en Bogotá (Colombia). Después de 36 meses, la intervención educativa mantuvo una tendencia beneficiosa hacia un estilo de vida saludable en los niños participantes y sus familias.

- [The Program SI! intervention for enhancing a healthy lifestyle in preschoolers: first results from a cluster randomized trial.](#) Peñalvo JL, Fuster V et al. *BMC Public Health*, 2013, 13:1208.

En este trabajo se analizan los resultados después del primer año de implementación del Programa SI! de Educación Infantil en Madrid (España), constatando que la intervención consigue aumentar los conocimientos y mejorar las actitudes y los hábitos de vida en niños de 3 a 5 años.

- [A cluster randomized trial to evaluate the efficacy of a school-based behavioral intervention for health promotion among children aged 3 to 5.](#) Peñalvo JL, Fuster V et al. *BMC Public Health*, 2013, 13:656. En este trabajo se describe el diseño del estudio del Programa SI! de Infantil en 24 colegios públicos de la ciudad de Madrid (España), incluyendo además de 2.000 niños de 3 a 5 años, sus profesores y familias. El programa está diseñado para promover la adopción de comportamientos saludables desde las primeras etapas de la vida.

- [Sesame street: changing cardiovascular risks for a lifetime.](#) Peñalvo JL, Fuster V et al. *Semin Thorac Cardiovasc Surg*, 2012, 24(4):238-40. En este trabajo se describe la estrategia y las primeras etapas del Programa SI!, un programa escolar destinado a promover la salud cardiovascular en niños de 3 a 5 años, a través de una intervención que incluye familias y profesores y está apoyada en materiales de Barrio Sésamo.

— Para más información

— Solsona Comunicació

— **David Jané**

— djane@fundacionshe.org

— 609 83 90 81

— fundacionshe.org