

movimiento continuo

El corazón es un órgano absolutamente único. Bombea la sangre que nos mantiene vivos a través de una red de vasos de casi 100.000 kilómetros de longitud, una distancia que equivale a dar la vuelta a la Tierra ocho veces. Con apenas 300 gramos late unos 60 veces por minuto, 100.000 veces al día, 40 millones de veces al año y unos 5.000 millones de veces durante una vida media. Y, aun así, es tan perfecto que no se estropea, a menos que lo estropeemos nosotros.

En este sentido, cada año mueren alrededor de 17 millones de personas por patologías cardiovasculares, una cifra que en las últimas décadas no ha dejado de aumentar y que las previsiones estiman

«LOS QUE TEN
FUNCIONALES EN
A

constante debido, principalmente, a la mala dieta y al estilo de vida. Desde mediados del siglo pasado, cuando la población se ha incorporado de forma masiva al mundo laboral industrializado, al menos en los países de renta media y alta, y se ha trasladado mayoritariamente de las zonas rurales a las urbanas, hemos ido abandonando la alimentación tradicional propia de la región en que se vivía para abrazar la llamada dieta occidental rica en alimentos ultraprocesados, en grasas no saludables, azúcar y sal. También hemos dejado de movernos. Muchos vivimos en ciudades respirando a diario aire con niveles elevados, tóxicos, de contaminación y nos desplazamos en transporte motorizado, público o privado; vamos corriendo de un lado para otro y no decimos que no tenemos tiempo de nada, tampoco de hacer deporte. A eso se suma que aún hay un 22 por ciento de la

corazón, aunque es resiliente, no puede con todas esas agresiones y tras acumular daños, al final acaba enfermando.

Empecé mi carrera científica investigando, precisamente, la causa de las dolencias cardiovasculares. Primero me centré en intentar comprender

me centré en intentar comprender cuándo, cómo y por qué se originaba la enfermedad, pero tras años de trabajo me di cuenta de que una gran parte de las patologías que estudiaba eran consecuencia de la conducta humana.

Siempre Adelante, introducción.
Valentín Fuster con la colaboración
de Cristina Sáez

CON DOS CÉLULAS
LIGACIÓN DE HACER
AD»

... también en salud muestran que el impacto en vidas y en costes será aún mayor, pero también nos indican algo fundamental: estamos a tiempo de cambiar esta trayectoria si actuamos desde ahora.

sentido, en los últimos años
haciendo una serie de proyec

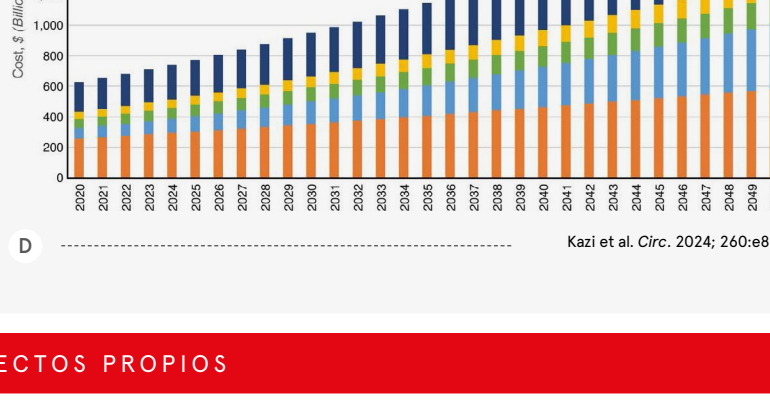
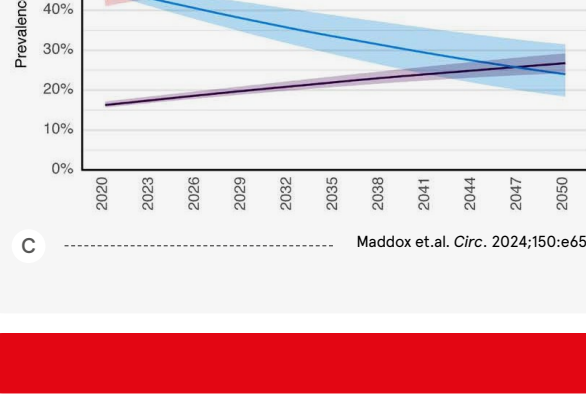
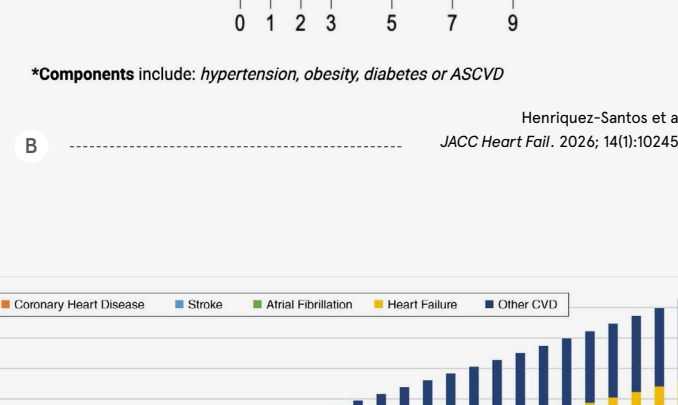
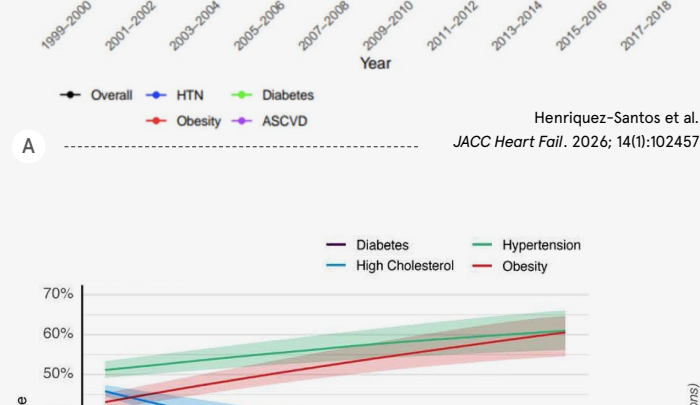
AAPC(1999-2009) = -0.57 (-3.47, 0.38)

Age Group	AA (%)	Aa (%)	aa (%)
18-24	48	28	8
25-34	46	29	9
35-44	44	31	10
45-54	42	33	11
55-64	40	35	12
65-74	41	37	13
75-84	43	38	14

-2018 = 2.93* (1.39, 5.62)

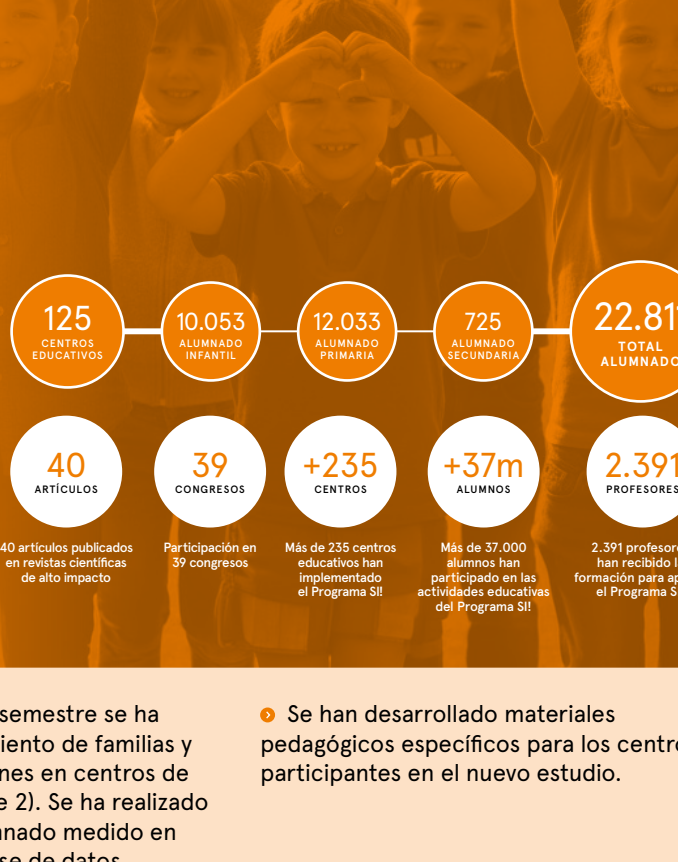
All-cause mortality
 Preclinical HF
 No. of components
 1
 2
 3-4

Cardiovascular mortality
 Preclinical HF
 No. of components
 1
 2
 3-4



áreas clave: alimentación, cuerpo y gestión energética, pero también a doc

15 años, el Programa SI! ha aportado evidencias sólidas sobre cómo una intervención educativa, integral y adaptada a cada etapa, puede influir en los hábitos de miles de niños y adolescentes. Los estudios aleatorizados realizados en Colombia, España y Estados Unidos han permitido evaluar el impacto del Programa SI! en más de 7.000 participantes de entre 3 y 16 años. Los resultados ponen de manifiesto que cada etapa educativa presenta sus propios retos por lo que es crucial la adaptación de las intervenciones a la edad y el entorno sociocultural, y que mantener los beneficios en el tiempo requiere la participación activa de toda la comunidad educativa. Actualmente, el Programa SI! se encuentra en una nueva fase en estudio con más de 900 escolares de Madrid y Mataró, con una versión mejorada que incorpora estrategias de reinventención y una mayor implicación del entorno escolar y familiar.



-

El programa integra a empresas, universidades, ONG's y sociales, con un enfoque intersectorial y multisistémico. Se implementa tanto en entornos comunitarios como escolares, promoviendo la participación activa de toda la comunidad, incluyendo a profesionales de la salud, líderes locales y administraciones públicas.

En 2025 se envió el informe y de los resultados

- Se crean y comparten recursos formativos en la intranet: podcasts,

estudio a cargo del
dación SHE, a la revista

la fase de autonomía,
por y los interlocutores
la *Mutua* asumen un
El equipo local de
ofrece apoyo logístico.

videos breves, presentaciones en PDF
y videos resumen.

Se desarrolla una propuesta de
reintervención para mejorar la
participación y adherencia de los usuarios

-

Movement", con más de 250 profesionales formados en Washington DC. que impulsan

distribuidos en diversos países.

SINE
Servicio de
Innovación y
Nuevas
Empresas

Fundación "la Caixa"

AESAN
Agencia Española de
Seguridad
Alimentaria y
Nutrición

Programa «Fifty-Fifty»

España

El Programa Fifty-Fifty fue una intervención comunitaria para adultos

CTOS EN COLABORACIÓN (FINANCIADO POR)


Fundación de Investigación en Salud de Colombia

Mount Sinai
– Programa «Healthy Habits for Life» Colombia, Bogotá

Este estudio, realizado en Bogotá entre 2008 y 2012, evaluó una intervención

Mount Sinai
– Programa «FAMILIA»
 Estados Unidos, New York, Harlem

El estudio se realizó en 15 colegios de Harlem (Nueva York) con 562 niños.

observaron mejoras en conocimientos y hábitos. Siete años después, una

«SE DESTINAN
CARDIOVASCULAR,
SALUD. AMBOS AS
ENFERMEDAD QUE

Dr. Valentín Fuster

**LA ENFERMEDAD
PREVENIR Y PROMOVER LA
PARA PREVENIR UNA
FUERTE EN EL MUNDO»**

24,8% Estructura 219

0,01% Financieros

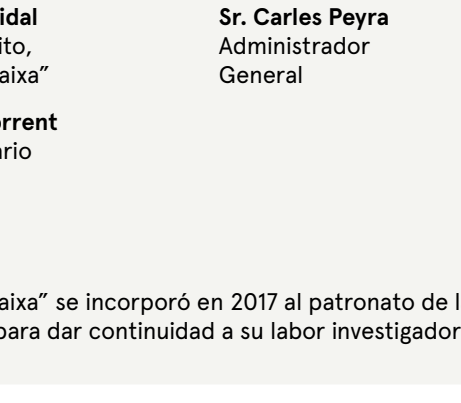
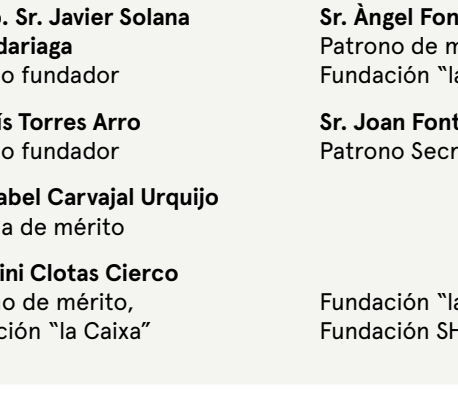
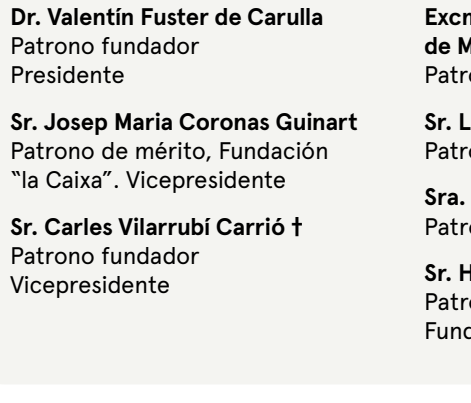
INVESTIGACIÓN

ESTRUCTURA

PSI! 508

44% Funeraria
26% Funeraria

PATRONATO



EQUIPO	Área Pedagógica	Área Científica	Administración y finanzas	Colaboradores
	Dirección Pedagógica Isabel Carvajal	Dirección Científica Gloria Santos	Rafael Badia Fátima Díaz	Comunicación Olga Montilla