

Programa "Aprendiendo a Cuidar el Corazón" Prevención de Enfermedades Cardiovasculares desde la Infancia en Argentina ¿Es Posible Implementarla?

Dr. Diego Carlos Garófalo

Fundación FAC, Fundación de la Federación Argentina de Cardiología, Rosario, Argentina

INTRODUCCION

Esta claramente establecido por consenso científico internacional, que las estrategias preventivas de enfermedades deben comenzar desde la infancia.

Nunca tan cierto esto como para la prevención de enfermedades cardiovasculares cuyo desarrollo esta íntimamente ligado a la acción de factores nocivos, muchos de ellos adquiridos como hábitos de vida. Estos hábitos se instalan desde la infancia debido al comportamiento del núcleo familiar y de la misma comunidad que integra el niño.

Es por ello que en Comité de Prevención de Enfermedades Cardiovasculares desde la Infancia de la Fundación FAC consideramos que un programa preventivo a este nivel debe apuntar a:

- incentivar al niño a incorporar hábitos de vida saludables a temprana edad
- llegar al núcleo familiar con el mensaje a través del niño
- y así llegar a la comunidad. [Fig. 1 y 2](#)

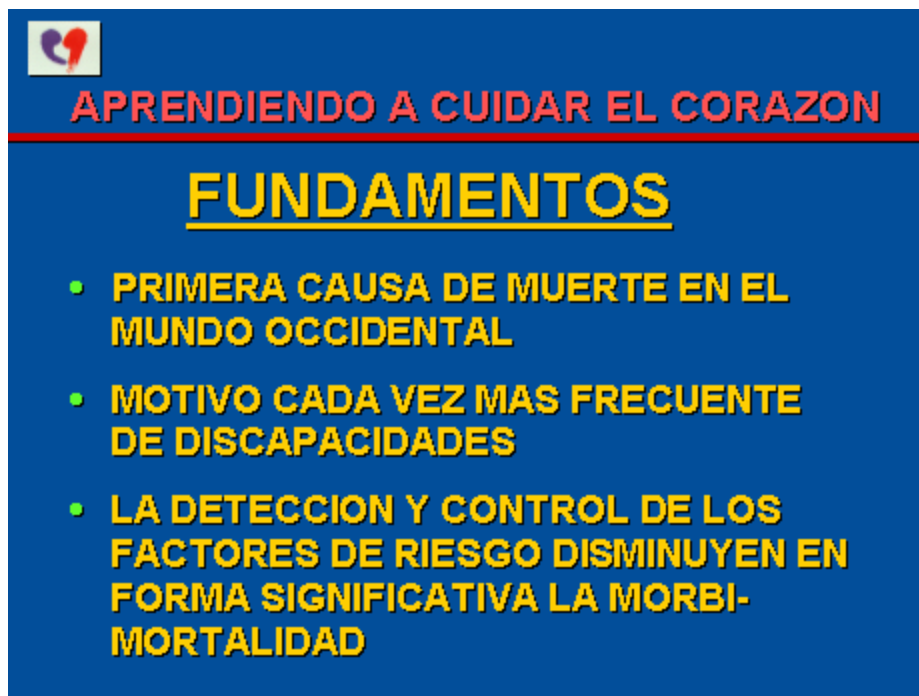


Figura 1

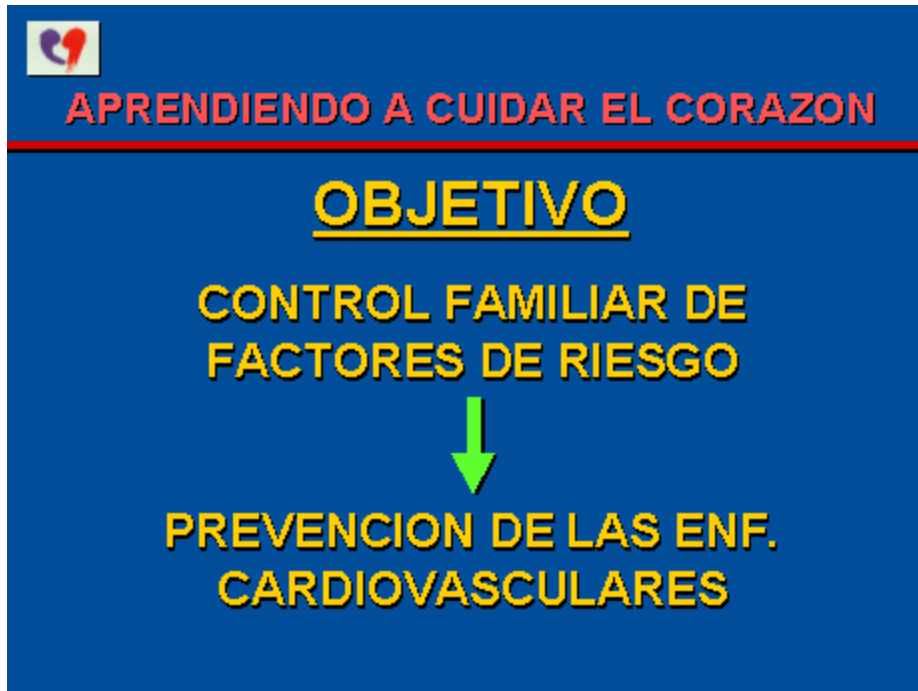


Figura 2

METODOLOGIA

Es por ello que adaptamos el Programa "Aprendiendo a Cuidar el Corazón" EDUCOR propuesto por el Dr. Igolnikof y comenzamos a desarrollarlo en 1997 capacitando docentes del primer ciclo de la Educación General Básica (EGB) acerca de la problemática de las enfermedades cardiovasculares y su prevención en 3 colegios de la ciudad de Rosario.

Por qué elegimos este camino ?

Cuando hablamos de fomentar hábitos saludables creemos que el docente es una pieza clave, dado que convive gran parte del día con el niño y que éste responde de manera incondicional a las responsabilidades emanadas del docente.

Además, el docente es un gran factor multiplicador de su mensaje pudiendo llegar con él mismo al menos a 4 personas (familia) promedio por alumno, lo que implica casi 80 personas en un aula promedio de 20 alumnos.

La respuesta inicial fue muy favorable y los alumnos trabajaron con gran empeño adjudicándose uno de las escuelas participantes el Segundo Premio EDUCOR otorgado por la Fundación Cardiológica Argentina ese año.

A partir de aquí nos propusimos extender el programa a todos los establecimientos de la ciudad. Pero la realidad de docentes mal remunerados y sin ánimo de capacitarse un día extralaboral sin reconocimiento ministerial nos golpeó.

Fue allí que nos incorporamos como área adjunta a Talleres de Capacitación Docente organizadas por el Instituto de Investigaciones Docentes que sí contaba con aval ministerial creando un módulo Salud además de los existentes Matemáticas, Lengua, Literatura, Ecología, etc.

Esto nos permitió lograr dos objetivos:

- lograr una masiva participación docente dado que el modulo otorga puntaje a su curricula
- tener acceso a docentes de otras localidades de la Provincia de Santa Fe. [Fig. 3](#)

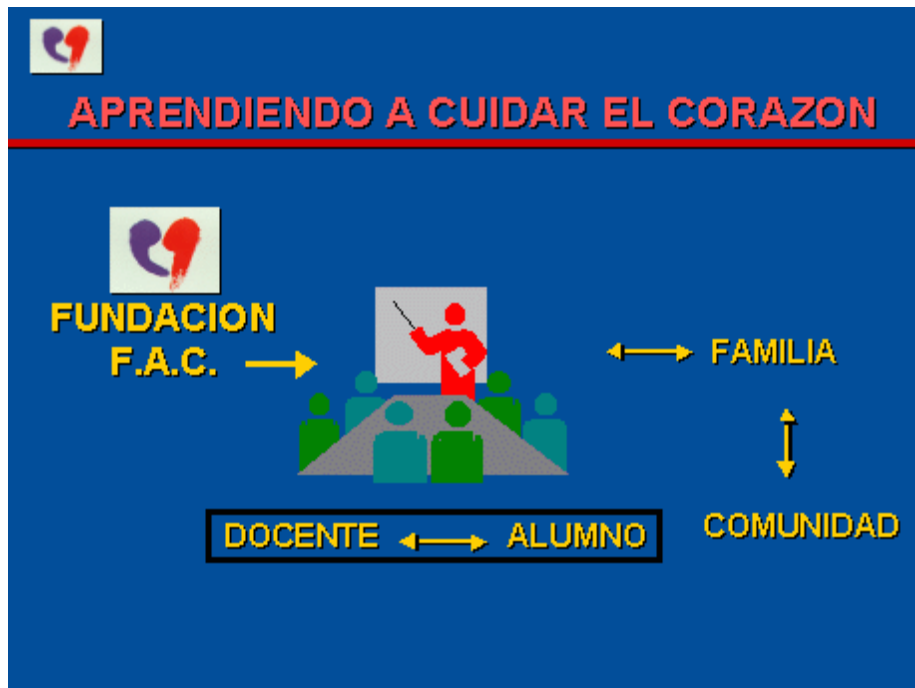


Figura 3

DESARROLLO DE LA CAPACITACION

Durante 4 sábados consecutivos de cada semestre, y con una carga horaria de 12 horas, se dictaron cursos teórico-práctico acerca de las enfermedades cardiovasculares y su prevención con el siguiente temario:

- Nociones de anatomía y fisiología cardiovascular
- Factores de riesgo cardiovasculares: cuales son? como detectarlos y como corregirlos?
- Síntomas y signos de enfermedades cardiovasculares
- Nutrición saludable
- Corazón y ejercicio
- Tabaquismo
- Accidentes cerebro vasculares
- Curso teórico-práctico de Reanimación Cardiopulmonar (RCP) básica de 4 horas de duración con examen final con instructor autorizado por la Fundación FAC.

Estos temas fueron tratados por cardiólogos, clínicos, neurointensivistas, endocrinólogos y nutricionistas. Durante el curso se entregó material y folletería acerca de prevención de enfermedades cardiovasculares así como un manual para alumnos confeccionado por el Comité e impreso por la Editorial FAC.

RESULTADOS

Una vez finalizado el módulo, el docente presentó al Comité un proyecto de bajada didáctica al aula de la manera que creativamente él mismo estableció, mediante charlas-debate, juegos, encuestas, teatralizaciones, concurso de pósters, creación de cantinas saludables, etc. con activa participación familiar.

Los contenidos fueron aplicados a lo largo del ciclo lectivo, incluyéndolo de manera intercalada en la curricula diaria, pudiéndolo adaptar a cada área temática, por ejemplo Historia y Geografía : comidas típicas de cada país, Que comían nuestros abuelos?

Matemáticas: pirámide nutricional, Dibujo: arterias y venas, colores azul y rojo, Educación física: el camino del glóbulo rojo, etc.

El programa deposita su confianza en el docente, permitiendo que pueda desarrollar los contenidos adquiridos en los cursos de capacitación con libertad.

Una vez aplicados y evaluados, los docentes enviaron al Comité aportes objetivos de las metas alcanzadas permitiendo conocer nuevas ideas que favorecen al crecimiento del Programa como feed-back.

Las actividades desarrolladas por las Escuelas fueron presentadas a la comunidad durante la Semana del Corazón que se lleva a cabo anualmente.

Desde junio de 1997 hasta Diciembre de 2000, se desarrollaron seis (6) cursos de capacitación docente, de los cuales participaron 106 maestros de establecimientos educativos de la ciudad de Rosario y de otras localidades de la Pcia. de Santa Fe (Carcaraña, Villa Constitución, Las Rosas, Pujato, San Justo) [Fig. 4](#)

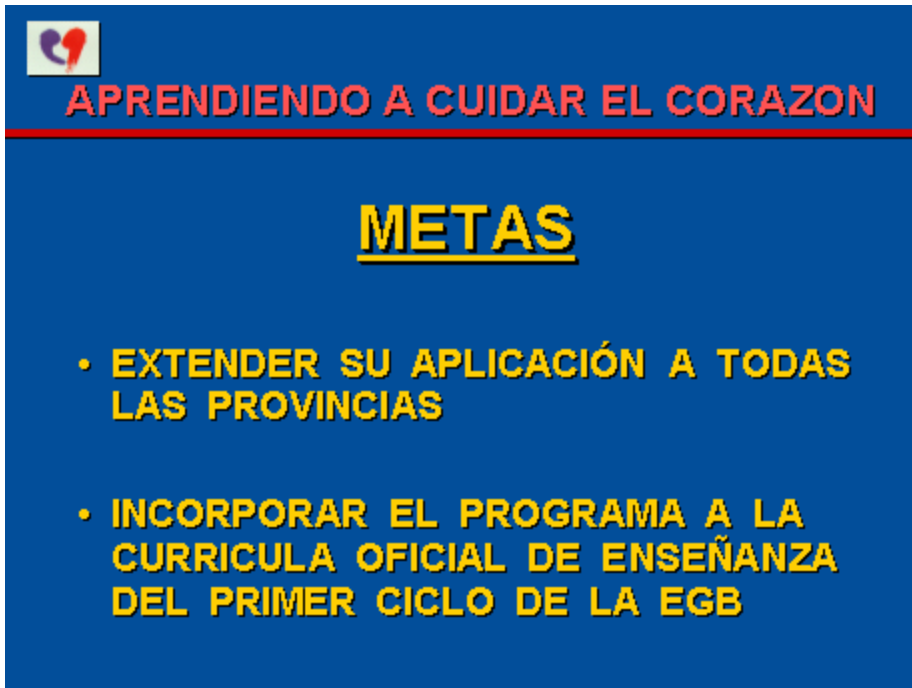


Figura 4

REFLEXIONES FINALES

Durante el desarrollo de los cursos de capacitación pudimos recabar algunos datos que merecen una reflexión, entre ellos:

- la mayoría de los docentes no pudo nombrar más de 2 factores de riesgo cardiovasculares previo al curso
- muchos desconocían que la enfermedad cardiovascular es la primer causa de muerte en adultos del mundo occidental y que puede prevenirse
- casi la totalidad de los docentes no asociaban al stroke como enfermedad cardiovascular desconociendo casi en forma absoluta los síntomas de alarma de esta patología.
- cerca de un 30% de ellos fumaba

Y este último es un dato no menor asumiendo que el docente como la familia del alumno constituyen el espejo donde se ve reflejado el niño.

Otro hecho a resaltar son las sorprendentes actitudes de los niños respecto al cuidado del medio ambiente. Nos remarcaban constantemente que los papeles deben ser arrojados en cestos, no malgastar la energía eléctrica, no contaminar las aguas con residuos, reciclar baterías, etc.

Estos mensajes son transmitidos casi permanentemente por las cadenas de televisión infantil que al mismo tiempo enseñan los números y las letras.

Es decir, toman el concepto del cuidado del medio ambiente otorgándole el mismo nivel de jerarquía que aprender a leer y a contar.

La pregunta cae de madura: Por que no podemos transmitir el mismo mensaje para la adquisición de hábitos que prevengan las enfermedades cardiovasculares que ya es una pandemia?

Seria muy fácil deslindar responsabilidades a los medios pensando que les conviene un niño sedentario que vea muchas horas su programación y consuma los productos de sus sponsors (entre ellos papas fritas, hamburguesas, pop corns, etc.) que incluso se venden dentro de las escuelas.

Creo que lo mas adecuado seria asumir nuestra incapacidad de poder transmitir que las enfermedades cardiovasculares pueden prevenirse y tratar de revertirla.

En el Comité de Prevención de Enfermedades Cardiovasculares desde la Infancia de la Fundación FAC asumimos esta tarea con responsabilidad y vocación considerando a la EDUCACION como pilar fundamental para la PREVENCIÓN. [Fig. 5](#)

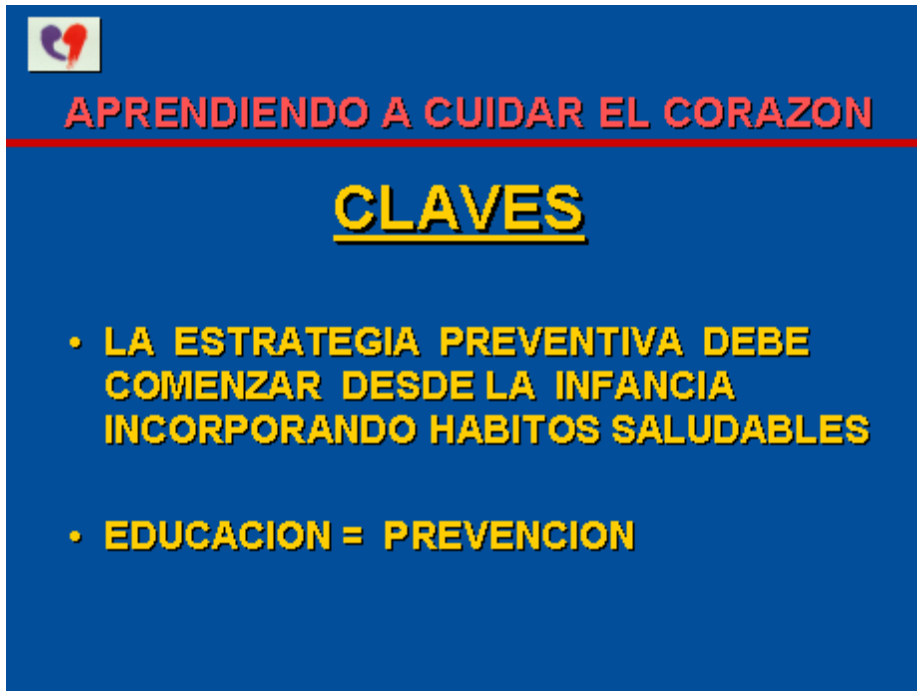


Figura 5

Creemos que es necesario que todos los sectores de la comunidad se unan a este compromiso haciendo un llamado a las organizaciones nacionales e internacionales de salud a interceder ante las autoridades nacionales de Educación de cada país para incorporar programas de prevención de ECV dentro de la curricula anual del primer ciclo de enseñanza general básica.

Por un corazón sano.
Por una vida sana.

APRENDAMOS A CUIDAR EL CORAZON. [Fig.6](#)



Figura 6

Integrantes del Comité de Prevención de Enfermedades Cardiovasculares desde la Infancia de la Fundación FAC: Dr. Diego C. Garófalo, Dra. María C. Armando y Prof. Beatriz Neón

Arriba

Preguntas, aportes y comentarios serán respondidos por el conferencista o por expertos en el tema a través de la lista Epidemiología y Prevención. Llene los campos del formulario (en español, portugués o inglés) y oprima el botón "Enviar".

Preguntas,
aportes o
comentarios:

Nombre y apellido:

País:

Dirección de E-Mail:

[Arriba](#)

2do Congreso Virtual de Cardiología

Dr. Florencio Garófalo

Presidente Comité Organizador

fgaro@fac.org.ar
fgaro@satlink.com

Dr. Raúl Bretal

Presidente Comité Científico

rbretal@fac.org.ar
rbretal@netverk.com.ar

Dr. Armando Pacher

Presidente Comité Técnico - CETIFAC

apacher@fac.org.ar
apacher@satlink.com

Copyright © 1999-2001 Federación Argentina de Cardiología
Todos los derechos reservados

Esta empresa colaboró para la realización del Congreso:

