

# Asociación Freno al ICTUS

Proyecto Héroes en casa:  
Desde las escuelas a las  
empresas



## Índice Héroes en casa

<b>1 Presentación: Quienes somos .....</b>	<b>3</b>
<b>2 Objetivo de las actuaciones preventivas: ¿Por qué son necesarias? .....</b>	<b>8</b>
<b>3 Descripción de las actuaciones preventivas: en qué consisten. ....</b>	<b>13</b>
<b>4 Actuaciones de mejora voluntaria.....</b>	<b>15</b>
<b>5 Beneficios esperados/conseguidos .....</b>	<b>16</b>
<b>6 Conclusiones: Resumen ejecutivo .....</b>	<b>17</b>

# 1 Presentación: Quienes somos

**Freno al ICTUS** es una asociación nacional sin ánimo de lucro que nace con el objeto de informar, visibilizar, sensibilizar y concienciar a través de acciones, proyectos y actividades para la prevención del ICTUS y la promoción activa de la salud, ser un punto de apoyo a los diferentes actores del sistema, y así como ayudar en mejorar la calidad de vida de afectados de DCA (Daño Cerebral Adquirido) y sus familiares.

Freno al ICTUS se posiciona en el **centro del sistema** para:

- Hacer de puente entre los diferentes actores del sistema por un objetivo común, reducir el drama personal, familiar y social que representa el ictus en España.
- Ser una organización que sea **un apoyo efectivo para los diferentes agentes**, Freno al ICTUS trabaja en todas las etapas de la enfermedad, prevenir, apoyar y mejorar, siendo una herramienta de apoyo a los diferentes actores implicados.

## Desde Freno al ICTUS tenemos un reto:

**1** Promover la sensibilización y concienciación social de la enfermedad.

**2** Eliminar el drama personal, familiar y social que representa el ictus en nuestro país.

Las diferentes iniciativas que se desarrollan desde Freno al ICTUS están enmarcadas en la línea de actuación **“Brain Caring People”**, bajo una misma línea se agrupan todas las acciones y proyectos que se realizan desde Freno al ICTUS, educación, empresa, investigación y sociedad.



Desde la Asociación Freno al ICTUS también trabajamos para ser un **punto de apoyo a sociedades médicas e instituciones**, aportando nuestra opinión constructiva para buscar puntos de mejora al sistema.

Freno al ICTUS colabora habitualmente en proyectos con la **Sociedad Española de Neurología, la Fundación del Cerebro, y el Grupo de Estudio de Enfermedades Cerebrovasculares de la SEN**, gracias al convenio de colaboración con estas entidades, habiendo organizado conjuntamente el Día Mundial del ictus 2017 y habiendo obtenido **el aval social de la SEN y la feen** para el sello de reconocimiento “**Brain Caring People**” y para el proyecto “**Héroes en casa**” presentado a concurso.



Este posicionamiento como una asociación preocupada y ocupada en extender el conocimiento del ictus en la sociedad, para aportar activamente en su prevención, trabajar en mejorar el sistema, y reducir los efectos y mejorar la calidad de vida de los afectados, nos ha sido reconocido en los **Premios de la Sociedad Española de Neurología**, habiéndonos sido concedido el **Premio ictus en categoría Social** por nuestro esfuerzos en divulgación sobre la enfermedad.

En busca del **efecto multiplicador**. En Freno al ICTUS tenemos dos líneas principales de actuación para conseguir nuestro objetivo de

extender el conocimiento del ICTUS en la sociedad para reducir su impacto en la población.

Estas dos líneas son **Educación y Empresa**, entendemos que la concienciación parte desde la **comunidad educativa** para que sean los chavales los que cambien la situación a corto y medio plazo.

El otro pilar fundamental es la **empresa**, queremos fomentar la promoción de la salud y la información que ayude a reducir las consecuencias a través de los empleados, **el empleado es el mejor embajador** posible tanto en su entorno laboral como familiar y social.

El proyecto presentado a concurso quiere cubrir estos dos grandes grupos de población, **Héroes en casa** es un proyecto para concienciar a los niños para que ellos multipliquen la información a sus padres y estos a su vez en su empresa y en la sociedad.



En esta línea de buscar multiplicadores de la información nos hemos dirigido a diferentes **colectivos profesionales de la salud, la prevención de riesgos laborales, las personas y las empresas**, habiendo realizado diferentes acciones de comunicación informando sobre el proyecto y sus objetivos.

## Reconocimiento formal

- Diferentes avales, convenios, actividades conjuntas con colectivos especialistas en salud laboral:



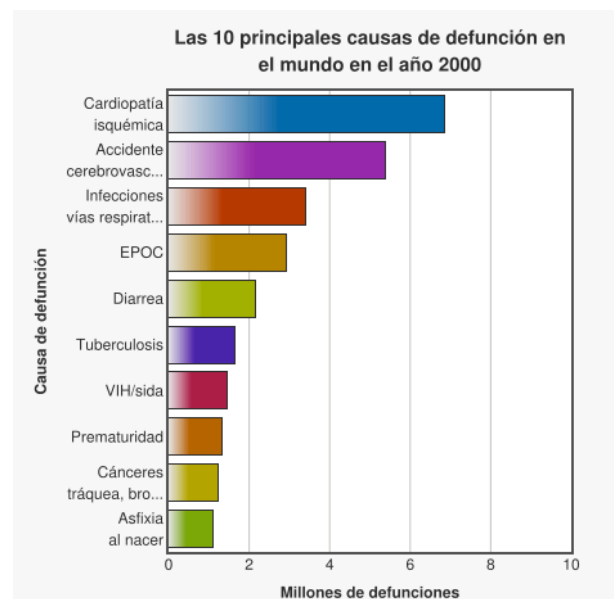
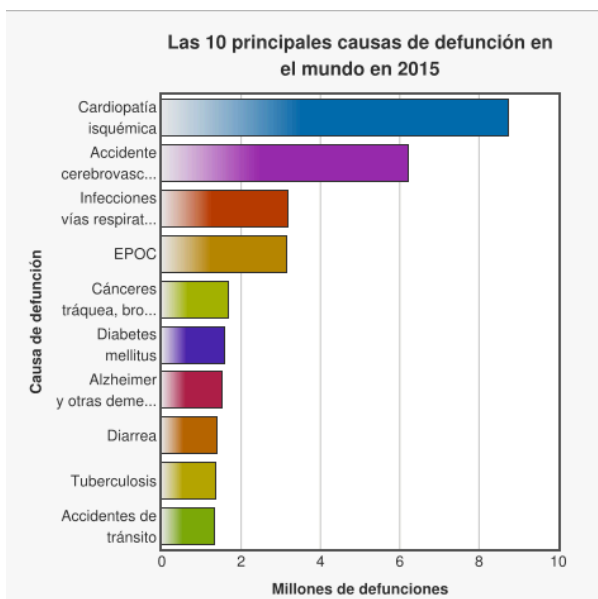
Anexamos **“Freno al ICTUS - Memoria 2017”** con los diferentes proyectos y acciones realizados durante el año pasado en las diferentes líneas de actuación de Freno al ICTUS.

## 2 Objetivo de las actuaciones preventivas: ¿Por qué son necesarias?

Para situarnos el ictus es una enfermedad clasificada dentro de las enfermedades vasculares, como grandes grupos existen las cardiovasculares relacionadas con el corazón (infarto) y existen las **cerebrovasculares** relacionadas con el cerebro (ictus), el ictus es una enfermedad que limita o impide la llegada de sangre al cerebro provocando el consiguiente daño neuronal, pudiendo traducirse en secuelas físicas, cognitivas o conductuales.

El **coste social** del ictus representa más de **6.000 millones de euros** al año, aproximadamente el **5% del gasto sanitario público** y el ICTUS es desde hace años la **primera causa de muerte en la mujer**

En nuestro país hay **120.000 casos anuales** y por desgracia no es una enfermedad en retroceso, según datos de la **Organización Mundial de la Salud**, las **enfermedades vasculares son la primera causa de mortalidad a nivel mundial** y son las que más crecimiento han experimentado en los últimos quince años.



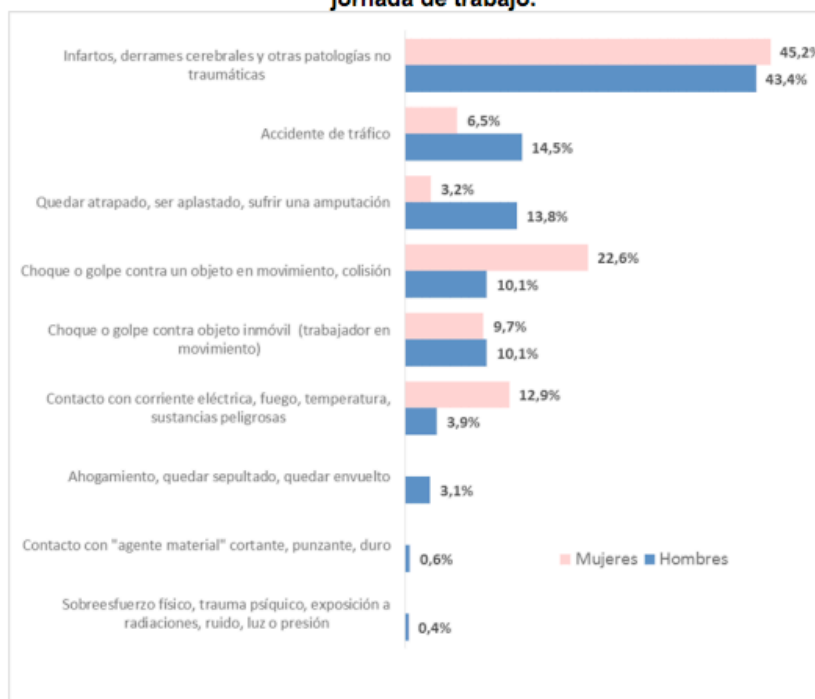
El ictus representa hoy en España cinco veces más de mortalidad que el cáncer de mama y 17 veces más que las muertes provocadas por accidente de tráfico, **una de cada seis personas** a nivel mundial tendrá un ictus a lo largo de su vida.

Una vez visto el impacto en la sociedad indicar que **uno de cada tres ictus se dan en personas laboralmente activas**, es decir empleados, un 35% no es una cantidad “residual” estamos hablando de un impacto en adultos jóvenes muy elevado.

El ictus es una enfermedad que como otras te puede matar pero si no lo hace lo habitual es que te incapacite de alguna forma, más del 50% de los afectados no se recuperan, bien por muerte o discapacidad grave, **siendo el ictus la primera causa mundial de discapacidad en el adulto** generando un alto impacto económico a nivel social y laboral.

Según el **Instituto Nacional de Seguridad, Salud y Bienestar en el Trabajo** las enfermedades no traumáticas son la primera causa de mortalidad por accidente de trabajo en nuestro país.

**Gráfico 27 Formas más frecuentes según sexo. Accidentes mortales en jornada de trabajo.**



El ictus es una enfermedad altamente prevenible, **el 90% de los ictus son debidos a factores modificables sobre los que podemos actuar**, pero además el ictus es una enfermedad tiempo-dependiente, significa que el tiempo de detección y la forma de actuar marca la diferencia en las posibilidades de recuperación.

Desde **Freno al ICTUS** creemos que el ictus **es una enfermedad poco conocida y en crecimiento**, que para frenar su incidencia es necesario poner en funcionamiento proyectos en materia de prevención y divulgación sobre el ictus y sus factores de riesgo y sus consecuencias.

En las empresas es una enfermedad claramente en crecimiento y **los factores de riesgos vasculares además de poder provocar ICTUS aumentan las bajas por contingencias comunes** en nuestras empresas, un empleado con factores de riesgo como **obesidad, sedentarismo o tabaquismo** es un empleado que tiene más bajas laborales.

Por ese motivo hemos puesto en marcha el proyecto **Héroes en casa**, una forma de cambiar la situación del ICTUS a través de **la comunidad educativa y las empresas**.

Gracias a nuestros hijos para que sean ellos los que nos alerten a nosotros de los riesgos y que **podamos modificar nuestros hábitos y nuestra salud general y eso a su vez redunde en una mejor salud laboral, mejor prevención de riesgos en nuestras organizaciones** y conseguir que el impacto del ictus en nuestras empresas se minimice.

## 3 Objetivos de las actuaciones preventivas: El proyecto Héroes en casa.

**Héroes en casa** es un proyecto enmarcado dentro de la línea de actuación *“Brain Caring People Educación”* de la **Asociación Freno al ICTUS**, focalizándose en la prevención e información sobre el ictus, SUS FACTORES DE RIESGO y sus consecuencias.

**Héroes en casa, un proyecto de formación sobre la prevención e información del ictus** desde la escuela para conseguir el efecto multiplicador en las empresas a través de los padres, los empleados.

Desde Freno al ICTUS queremos fomentar el cuidado y la promoción de la salud desde la escuela y en las empresas. Conseguir desde la educación ese efecto multiplicador que dotará a la sociedad de las herramientas adecuadas para prevenir el ictus y optar por una calidad de vida óptima, basada en hábitos saludables, los niños del presente son los adultos del futuro, nuestros empleados.

En este sentido quién mejor que los jóvenes para difundir ese mensaje y hacer ver sus allegados, familiares, vecinos y amigos que frente al ictus la prevención es la “medicina” más poderosa.

Si sabes, actúas. Así pues, el objetivo es conseguir que el colectivo de jóvenes ponga en práctica en su entorno, lo que han aprendido sobre el ictus en los colegios e institutos, que la información nos llegue a las empresas a través de los hijos de nuestros empleados.

**Desde las escuelas, preadolescentes y adolescentes pueden aprender, compartir información, concienciar y actuar. Ser héroes en casa.**

De esta manera, los objetivos del proyecto son:

- **Reducir la incidencia e impacto del ictus en la sociedad a través de programas de prevención** basados en acciones de divulgación y creando una comunidad de chavales hábiles en la detección del ictus.
- **Crear conciencia social** de que el ictus es una enfermedad en crecimiento pero altamente prevenible.
- **Formar** a los chavales como auténticos héroes frente al ictus, informándoles sobre **como detectar la enfermedad y como actuar correctamente.**
- **Buscar el efecto multiplicador** en su entorno, “utilizando” a la gente joven para concienciar a la gente adulta, **de hijos a padres** y esa información nos llegue a las empresas a través de los chavales.

Para más información sobre el proyecto consultar documento adjunto **“Freno al ICTUS - Héroes en casa – Presentación”**

[www.heroesencasa.org](http://www.heroesencasa.org)

## 4 Descripción de las actuaciones preventivas: en qué consisten.

Freno al Ictus ha desarrollado **un programa educativo interactivo** basado en la promoción de la salud y la prevención del ictus. En esta fase del proyecto proporcionamos a través de charlas, material didáctico y audiovisual (presentaciones, vídeos, juegos), **herramientas divulgativas** necesarias que doten a la comunidad joven de los conocimientos y recursos adecuados para saber todo lo relacionado a un ictus y cómo actuar.

Estas acciones en centros educativos vienen facilitadas en gran medida a través de las empresas dentro de sus **programas de Responsabilidad Social Corporativa y voluntariado corporativo**.

Los empleados de una organización se implican en el proyecto participando en las escuelas de las actividades y siendo embajadores en sus propias empresas, de esta forma se consigue una mejora de la salud laboral de la organización.

### Actuaciones

Gracias al vínculo afectivo, el joven es el mejor interlocutor para transmitir y enseñar a sus familiares en casa todo lo que han aprendido sobre las señales de aviso de un ictus, sus síntomas y cómo actuar y pedir ayuda. Por lo tanto, las acciones van encaminadas a enseñar a los jóvenes a saber detectar un ictus, cómo actuar y cómo prevenir.

Se realizan, se usan materiales y se entregan:

- **Charlas divulgativas.** Las charlas son didácticas y de forma amena y cercana buscan la empatía con el oyente.
- **Presentaciones y vídeos didácticos.** Formatos audiovisuales que muestren a los jóvenes lo qué es un ictus, cómo detectarlo, cómo actuar y cómo prevenir. Con lenguaje directo y sencillo. Ejemplo de material utilizado: Video divulgativo "Brainy" <https://youtu.be/DVL-ILFWial>.
- **Juego interactivo que compartir con su familia y el entorno.** Al final de la sesión se distribuyen a los alumnos o asistentes un juego didáctico “pon a prueba a tu familia” con una serie de preguntas para sondear cómo es la salud en su familia, si existe algún familiar con un perfil de riesgo, o si sabrían en el entorno más cercano cómo detectar los síntomas y cómo actuar. Adjuntamos material entregado **“Freno al ICTUS - Héroes en casa - Cuestionario pon a prueba a tu familia”**.
- **Material señales de alarma y actuación.** Entregamos a los asistentes un imán de nevera con lo más importante que hay que saber para actuar frente a un ictus, señales de alerta y servicios de emergencia. El objetivo es entregar un material que sea fácilmente visible por la familia. Adjuntamos **“Freno al ICTUS - Héroes en casa - Imán señales de alerta de un ictus”**.
- **Comunidad virtual Héroes en casa** para compartir noticias de interés sobre promoción de la salud. Web, Twitter, FB.

## 5 Actuaciones de mejora voluntaria.

Héroes en casa no es un conjunto de actuaciones limitadas en el tiempo para mejorar un riesgo específico de nuestras organizaciones, héroes en casa es un proyecto que **pretende mejorar permanentemente la situación de riesgo vascular en la sociedad y en nuestras organizaciones.**

Dentro de las acciones de responsabilidad social, promoción de la salud, prevención de riesgos laborales o bienestar laboral, proporcionamos una herramienta para a través de la comunidad educativa, nuestros hijos, realizar acciones que tengan **un impacto directo a corto y medio plazo en la mejora de la sociedad y como resultado las empresas.**

Este proyecto no sólo va dirigido a los colaboradores de Freno al ICTUS, **es un proyecto de gran alcance dirigido al tejido empresarial en general** a través de la comunidad educativa.

Gracias a las acciones realizadas en el proyecto Héroes en casa los padres reciben información para replicarla en sus organizaciones, **el empleado hace de multiplicador y resalta la importancia en la empresa de realizar acciones específicas sobre promoción de la salud, esto genera un gran interés en las áreas de recursos humanos y salud para realizar proyectos con sus empleados.**

## 6 Beneficios esperados/conseguidos.

El proyecto **Héroes en casa** genera beneficios en dos líneas, beneficios en la sociedad e impacto directo positivo en las organizaciones:

### **Beneficios tangibles en la sociedad** a corto y medio plazo:

- Reducir el drama personal, familiar y social que representa el ictus en nuestro país
- Extender el conocimiento sobre la enfermedad en la sociedad como única herramienta efectiva de prevención
- Fomentar la promoción de la salud y prevención de riesgos desde las escuelas, desde la juventud
- Mejorar el sistema sanitario a través de que haya más gente informada y más gente demandando mejoras al sistema
- Mejorar la calidad de vida del afectado a través del aumento de recursos
- Reinserción social y laboral del afectado

Además estas actuaciones tienen un **impacto directo en la empresa** y se traducen:

- Menor absentismo laboral
- Mayor salud corporativa
- Mejora en la cultura empresarial sobre responsabilidad social
- Reducción del tiempo de situación de incapacidad
- Mayor y mejor reincorporación al puesto de trabajo

## 7 Conclusiones: Resumen ejecutivo.

**Héroes en casa** tiene la convicción de que es posible mejorar la situación del ictus en España a través de la comunidad educativa y del tejido empresarial.

Este proyecto persigue extender el conocimiento en la sociedad sobre el ictus, su prevención, detección y actuación, entendemos que la única forma de parar la evolución de la enfermedad es hacerla más visible para la sociedad.

Desde la **Asociación Freno al ICTUS** trabajamos en una serie de iniciativas para extender ese conocimiento en la sociedad, estos proyectos van enmarcados dentro de la iniciativa **“Brain Caring People”** y el proyecto **“Héroes en casa”** es el proyecto bandera de **“Brain Caring People” Educación**.

**Freno al ICTUS** está en la búsqueda permanente del **efecto multiplicador**, conseguir que la información llegue y alcance a más gente en la población, por eso estamos convencidos de que el proyecto **“Héroes en casa”** nos ayudará a conseguir estos objetivos.

La información llega más cuando alguien cercano a ti te lo cuenta, hagamos que la información llegue a los adultos a través de sus hijos, hagamos que la información llegue a nuestras empresas a través de nuestros colaboradores, hagamos que el proyecto **“Héroes en casa”** sea **el comienzo de esa transformación en la sociedad y como resultado la mejora de la salud y la prevención en nuestras organizaciones.**

# Asociación Freno al ICTUS

Proyecto Héroes en casa:  
Desde las escuelas a las  
empresas

