

**Fundación
Vivo Sano**

MEMORIA ANUAL

2017

ACTUALIZAR

| En este
año

Finalizan doce meses de entrega, de entusiasta labor dando lo mejor de nosotros, aportando nuestro granito de arena para contribuir a mejorar la vida de las personas y el planeta en el que vivimos.

Seguimos apostando por la autorresponsabilidad y por recuperar el poder que cada uno de nosotros tenemos para dirigir nuestra vida por la senda de la salud, de la felicidad y del mayor beneficio común.

Por eso, cada día buscamos nuevas formas de proporcionar información práctica para que cada uno de nosotros pueda ser responsable de su salud y bienestar. Nuevas ideas para impulsar sistemas terapéuticos no agresivos y que contemplen al ser humano en todas sus facetas. Nuevos modos de sensibilizar sobre los riesgos ambientales y mostrar alternativas que minimicen sus efectos negativos. En suma, nuevos proyectos que contribuyan a la creación de una sociedad más sana, siempre comenzando el cambio por nosotros mismos.

Algo que sólo es posible con tu colaboración, con el compromiso y con la voluntad de vivir más y mejor.

Te animo a que conozcas nuestro trabajo, nuestros proyectos y modos de colaborar, y que sumemos esfuerzos para construir juntos el mundo que queremos.

Alfredo Suárez

Director de la Fundación Vivo Sano



La Fundación Vivo Sano

La **Fundación Vivo Sano** es una organización independiente, de iniciativa privada y sin ánimo de lucro, inscrita en el registro de Fundaciones del Ministerio de Sanidad y Política Social, bajo el número 28-1608, del 22 de septiembre de 2010.

Nuestro objetivo es crear una sociedad más sana donde las personas se encuentren bien en todos los aspectos de sus vidas, disfrutando de una buena salud física y mental, de unas relaciones constructivas, viviendo en un entorno saludable.

Desde un enfoque preventivo, favorecemos la investigación, difusión y formación en modos de vida, productos, terapias y servicios beneficiosos para la salud. Promovemos labores asistenciales y un marco legal de defensa de la salud. Enfatizamos la responsabilidad de la persona en su salud, entendiendo ésta como un todo que incluye cuerpo, mente, ambiente, relaciones y organización.

Y para lograrlo trabajamos en tres áreas principales:

■ Persona sana

Proporcionando información y herramientas para convertirte en gestor de tu salud.
Impulsando la medicina integrativa, con terapias efectivas, no agresivas, y una mayor participación del paciente.
Generando un espacio de crecimiento personal que te permita dar lo mejor de ti en todos los aspectos de tu vida.

■ Entorno sano

Educando en la relación entre medio ambiente, salud y nuestra responsabilidad con el planeta.
Informando e influyendo para disminuir sustancias y agentes tóxicos en nuestro entorno.

■ Sociedad sana

Generando las condiciones para un mundo mejor, comenzando con el cambio en cada uno de nosotros.

Datos generales



■ Visitas totales acumuladas en todas nuestras páginas web en 2017

2.444.134
visitas de usuarios web

■ Descargas de libros en 2017

>3.000
descargas online

■ Estadísticas redes sociales en 2017

 **41.972**
Seguidores totales

■ Total de público alcanzado en 2017

>1.000
asistentes a eventos
presenciales y online

■ Número de eventos realizados en 2017

>30 eventos
online y presenciales

■ Niños formados en Salud Ambiental

>8.000
en infantil y primaria

Proyectos por áreas



PERSONA SANA

Te proporcionamos información y herramientas para convertirte en gestor de tu salud, así como opciones terapéuticas efectivas y no agresivas. Ofrecemos propuestas de desarrollo personal.



Revista Vivo Sano

Toda la actualidad sobre el mundo de la salud y la vida natural. Disponible en quioscos de las principales ciudades de España y online gratuitamente.



Escuela de Salud Integrativa

Centro de formación, investigación y divulgación en salud y medicina integrativa bajo el lema 'Aprender para ayudar'.



Divulgación online

Nuestras herramientas más cercanas a disposición de los usuarios más tecnológicos: canales de YouTube y webinarios en línea.



Área de Sintergética

La Sintergética es un modo de ver el mundo y entender la vida. Una integración sistémica del arte y la ciencia de la terapéutica.



Lo Mejor de Mí

Vive una vida plena centrándote en todo lo positivo que has realizado en tu vida, descubriendo y potenciando tus capacidades y talentos personales.





ENTORNO SANO

Concienciamos a la sociedad sobre la relación entre nuestro entorno y nuestra salud, y sobre el impacto de las radiaciones y los tóxicos químicos en ambos. Proponemos alternativas. Buscamos leyes que impidan que las personas enfermen debido a causas producidas por el hombre.



Hogar sin tóxicos

Nuestra casa está llena de sustancias que causan enfermedades. Infórmate y actúa para lograr un hogar más sano.



Escuela sin Wifi

Ayudar a entender los riesgos y virtudes de las nuevas tecnologías, contribuir a un uso racional de las mismas y lograr que el colegio de nuestros hijos sea un entorno seguro.



Propuesta para la reducción del uso de pesticidas en España

Reducir para el 2020 un 30% el volumen de pesticidas usados en España, protegiendo salud y medioambiente.



Salud Ambiental en la Escuela

Programa educativo para aprender sobre la influencia del entorno en nuestra salud y adquirir hábitos saludables.



SOCIEDAD SANA

Creemos en el cambio social a través del cambio individual. Proponemos opciones éticas y eficientes para favorecerlo. Impulsamos iniciativas sociales basadas en el voluntariado.



Yo Cambio El Mundo Cambiándome Yo

Cada persona debe asumir la responsabilidad sobre todo lo que le rodea y actuar de forma ética en los dos roles que simultáneamente desempeña: como líder y como miembro de un grupo.



| Revista Vivo Sano

Cada tres meses te ofrecemos novedades en salud y hábitos naturales: entrevistas a profesionales, consejos para mejorar nuestro hogar, ideas de desarrollo personal, reportajes en profundidad de nutrición, ejercicio, descanso... La dosis de información en salud que necesitas para mantener tu entusiasmo y continuar mejorando.

Disponible en quioscos y de forma gratuita en nuestra página web.

Tirada anual de la revista

48.000

ejemplares impresos

Visualizaciones totales en ISSUU



83.933
impresiones



9.416
lecturas acumuladas



Puede leer de forma gratuita nuestra revista en vivosano.org/revista/

Principales acciones en cada proyecto





AIS / ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE SINTERGÉTICA

Área de Sintergética

La Formación en Sintergética y Manos para Sanar es un modo de ver el mundo y entender la vida. Una integración sistémica del arte y la ciencia de la terapéutica. Un método de integración sistémica de diferentes visiones del mundo y sus paradigmas médicos. Implica el estudio de correspondencias y complementariedades entre las visiones tradicionales y modernas de la salud y el desarrollo de tecnologías apropiadas y de métodos no invasivos que buscan estimular los procesos autosanadores del organismo.

- o Continuamos en este año nuestra colaboración con la **Asociación Internacional de Sintergética**, en calidad de organizador local, tanto en los aspectos formativos, con las formaciones en Sintergética y Manos para Sanar, como en los aspectos divulgativos y de aportación social.
- o Completamos en febrero el **ciclo de autogestión de la salud, con el Dr. Jorge Carvajal**. El quinto módulo, “la espiritualidad en la vida cotidiana” contó con más de 400 inscritos presenciales y online. El ciclo suma cerca de 65.000 visualizaciones en YouTube.
- o Instauramos la utilización de la formación online (streaming) como modelo para monográficos, ciclos de desarrollo personal y actualizaciones. En febrero de 2017 realizamos el “Que hay de nuevo en Sintergética 2017”, que han cursado más de 100 alumnos en la variedad online. Comenzamos también con el ciclo de desarrollo personal “Salud ConCiencia”, realizado íntegramente en formato online y presencial.
- o Desarrollamos dos retiros, el anual de San Juan con el Dr. Jorge Carvajal, en junio, y una nueva propuesta ligada a “Manos para Sanar” en el mes de abril.
- o Comenzamos la **colaboración con VíaManos**, coordinando la acción de voluntarios que una vez al mes ofrecen sesiones gratuitas de Manos en la fundación, habiendo atendido en este año a más de 200 personas.
- o También hemos comenzado a ofrecer **talleres prácticos gratuitos de Manos para Sanar y Sintergética**, impartidos por el Dr. Juan Ramón Pérez, con más de 3500 visualizaciones en YouTube hasta la fecha.



Escuela de Salud Integrativa

Escuela de Salud Integrativa

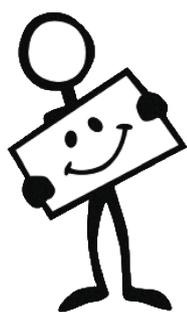
Una de las mayores satisfacciones que podemos tener es aprender cada día cosas nuevas. Aprender sobre temas de salud, además, nos permite ayudarnos a nosotros mismos y a nuestros seres queridos, así como mejorar nuestra práctica profesional y permitir aportar más valor a nuestros pacientes.

La **Escuela de Salud Integrativa** (ESI), que comenzó su andadura durante los meses de abril y mayo, es la gran apuesta en esta área, encaminada a ofrecer la mejor formación tanto a nivel profesional como para público final. Su acción abarca cinco áreas principales: medicina integrativa, autogestión de la salud, desarrollo personal, Sintergética y terapias energéticas y salud geoambiental.

El **máster y experto en suplementación nutricional integrativa basada en la evidencia** es la primera de las formaciones gestionadas íntegramente desde la ESI, encarnando los principios de aula invertida, participatividad, uso de las nuevas tecnologías y orientación al alumno que son las señas de la Escuela. Con la ayuda de todos, ha obtenido un gran resultado tanto a nivel de número de alumnos como de calidad de la información, y está estableciendo un nuevo estándar en la formación en suplementación nutricional.

Junto al centro de Salud Arjuna y con la colaboración de la universidad Rovira y Virgili y el Colegio de Enfermería de Tarragona, terminamos la primera y comenzamos la **segunda edición de la "formación en Salud Integral"**; particularmente relevante es la concesión de 5 créditos de formación continuada para profesionales sanitarios, la primera formación en medicina integrativa que alcanza este reconocimiento a nivel nacional.

Puedes conocer más sobre el proyecto y la oferta formativa en www.esi.academy



lo mejor de mí

Lo Mejor De Mí

www.lomejordemi.org

Lo Mejor de Mí es un proyecto de desarrollo personal creado para ayudar a las personas a vivir una vida plena y satisfactoria, centrándose en todo lo positivo que han realizado en sus vidas, descubriendo y potenciando capacidades y talentos personales.

A lo largo de este año:

- o Desde Lo mejor de mí, continuamos trabajando en las líneas de educación en inteligencia emocional, en el entorno escolar, herramientas básicas de desarrollo personal para público general y coaching, tanto a nivel formativo como asistencial. En total hemos atendido a más de 600 alumnos presenciales en este año.
- o Realizamos eventos divulgativos, como la jornada “Claves de la nueva empresa”, en abril en Barcelona, y “Speed Coaching” en octubre en Madrid, con la colaboración de la Obra Social de la Caixa. También contamos con una ponencia en Biocultura y la jornada presencial “10 claves para ser un buen coach” celebrado en diciembre.
- o Dentro de la línea de educación en inteligencia emocional, hemos impartido talleres en colegios a los niños, como actividad extraescolar y complementaria, a los padres (en AMPAS) y a grupos completos de profesores, que adquirieron conocimientos y habilidades para incluir la educación emocional en su actividad profesional.

Seguimos trabajando en nuevos proyectos que nos ayuden a dar lo mejor de nosotros.



Hogar sin Tóxicos y Reducción del uso de pesticidas

www.hogarsintoxicos.org www.reduccionpesticidas.org

La **contaminación química en el hogar** es un grave problema de salud pública ante el que es necesaria una respuesta inmediata, sobre todo teniendo en cuenta que la población occidental pasa de media cerca de un 90% de su tiempo en espacios cerrados, muchos de los cuales son en el propio domicilio.

Los **pesticidas** son uno de los mayores problemas ecológico-sanitarios a nivel planetario. Contaminan las aguas superficiales y subterráneas, los suelos, los aires... y causan un relevante impacto sobre diferentes especies animales así como sobre la salud humana. En la primavera de 2014 se presentó la “Propuesta para el establecimiento legal del uso de pesticidas en España” y continuamos trabajando para lograr ese objetivo.

En este año 2017:

- o Dentro de las acciones encaminadas a **reducir la utilización de pesticidas** estamos centrados en la labor divulgativa, con gran número de impactos en medios. También continuando el trabajo de realización de los documentales sobre los efectos de los pesticidas a nivel mundial. Nos sumamos en enero a la Iniciativa Europea contra el glifosato, participando en la recogida de firmas y nota de prensa. Durante la Semana sin pesticidas organizamos junto a la Fundación Alborada y Ecologistas en Acción la jornada “la voz de las víctimas, los oídos de la sociedad” en la sede del Parlamento Europeo en Madrid. Además, trabajamos en la coordinación y redacción de propuestas para el plan nacional de pesticidas, en colaboración con diferentes entidades.
- o Desde **Hogar sin tóxicos**, lanzamos en diciembre el documento “**Pesticidas con Acción de disrupción endocrina**”, el más completo informe hasta el momento de esta temática. Realizamos la presentación en rueda de prensa, con un importante impacto en medios. Generamos además diferentes elementos divulgativos, como el ciclo de vídeos cortos “hogar sin tóxicos”, que ya cuenta con 4 piezas, y las infografías sobre el libro, utilizando redes sociales. Lanzamos también el crowdfunding (micromecenazgo) para la publicación del **próximo libro del proyecto, escrito por Carlos de Prada, “embarazo sin tóxicos”**.



Escuela sin Wifi

www.escuelasinwifi.org

Desde **Escuela sin Wifi** queremos lograr un mejor futuro para nuestros hijos e hijas, a través de una escuela más segura, y para ello: abogamos por un uso racional de la tecnología y la aplicación del Principio de Precaución.

Los avances tecnológicos tienen un incuestionable impacto positivo en nuestras vidas, a muchos niveles. La comunicación, educación, ocio... no sería igual sin su aporte. Sin embargo, del mismo modo que presentan puntos a favor, su uso inadecuado puede suponer un riesgo para nuestra salud.

A través de nuestras charlas y formación, proporcionamos herramientas y consejos para que padres y madres, profesorado y alumnado conozcan desde un punto de vista práctico cómo utilizar las nuevas tecnologías minimizando los riesgos, y como compartir ese conocimiento.

- o Desde Escuela sin wifi se entregaron los primeros certificados a centros educativos que apuestan por un uso racional de las nuevas tecnologías. Se lanzó también una serie de infografías de consejos de uso de móvil, Tablet, de las que ya se han realizado 35 fichas y que acumulan miles de visualizaciones en redes. Los talleres “comunícate con cabeza” se están ofreciendo en Andalucía y Madrid, con cerca de 20 solicitudes de impartición. Existen contactos con sindicatos de educadores y participación en grupos de trabajo alineados.
- o Colaboramos también en la organización y comunicación del evento celebrado en septiembre en Madrid en la Real Academia Nacional de Medicina que cristalizará en la declaración científica de Madrid, sobre efectos en la salud de los campos electromagnéticos artificiales.
- o Participamos en una jornada informativa sobre campos electromagnéticos y salud para cerca de 20 fisioterapeutas, en colaboración con la Escuela Oficial de Kinesiología Holística, por cuarto año consecutivo.



Salud Ambiental en la Escuela

Por una vida más sana

Salud Ambiental en la Escuela

Salud Ambiental en la Escuela es un programa educativo que informa y sensibiliza acerca de cómo influye el entorno en nuestra salud fomentando el desarrollo de hábitos más saludables con las personas y con el medio ambiente. ¿Cómo lo hacemos? A través de talleres dinámicos de educación y sensibilización, charlas divulgativas, manuales prácticos de salud ambiental y cursos de formación, entre otros.

Este año hemos continuado sensibilizando a niños, profesores y familias sobre las repercusiones de lo que hacemos en nuestro entorno y nuestra propia salud.

En la campaña 2016-2017 llegamos a más de **8000 alumnos en 65 colegios, con el apoyo de más de 30 educadores voluntarios**. Para el 2018 hemos desarrollado toda una nueva oferta que incluye primaria, así como opciones para infantil y secundaria. Hemos participado por segunda vez en la semana del Medio Ambiente de Coslada y en Biocultura, llegando a cerca de 200 niños. Además, enfocándonos en la sostenibilidad, hemos desarrollado un catálogo de actividades de pago y presentado 3 proyectos para la búsqueda de subvenciones.

Puedes encontrar más información en www.saludambientalenlaescuela.org



Yo cambio el mundo cambiándome Yo

Yo cambio el mundo cambiándome yo

www.yocambioelmundocambiandomeyo.org

Yo Cambio el Mundo Cambiándome Yo nace con el propósito de concienciar a las personas sobre la importancia de rescatar la asunción de la responsabilidad y la actuación ética y eficiente en cualquier rol desempeñado, ya sea como líderes o miembros de grupos.

Este 2017 hemos continuado trabajando en la generación de redes y alianzas con entidades y personas de gran valor desde la perspectiva del programa.

o Durante este año se ha lanzado un completo ciclo de formación online, destinado a público general, tratando temas como el liderazgo personal o la gestión eficiente del tiempo. En la actualidad más de **200 alumnos** han completado alguna de las formaciones. Además, asociado a cada curso se realiza un webinar gratuito, del que se han beneficiado más de 3000 personas.

Se han establecido contacto con personas e instituciones alineadas, realizando actividades que van desde la impartición de talleres a voluntarios, como realizamos con la fundación Blas Méndez de Ponce, a la **grabación de entrevistas, como la realizada al padre Ángel (Mensajeros de la Paz)**.

Se mantiene un **curso anual de “transformación mental”** y estamos recuperando la iniciativa de **“mindfulness a través del dibujo”**. A las jornadas de presentación de estas actividades han acudido más de 150 personas.

Se ha generado un intenso trabajo en diferentes redes sociales, pasando por ejemplo en Facebook de 2000 seguidores en enero a casi 12.000 actualmente.

El próximo año continuaremos buscando dar lo mejor de nosotros para el mayor beneficio de todos, buscando el mayor desarrollo en todos los proyectos para poder aportar más valor en nuestro servicio.



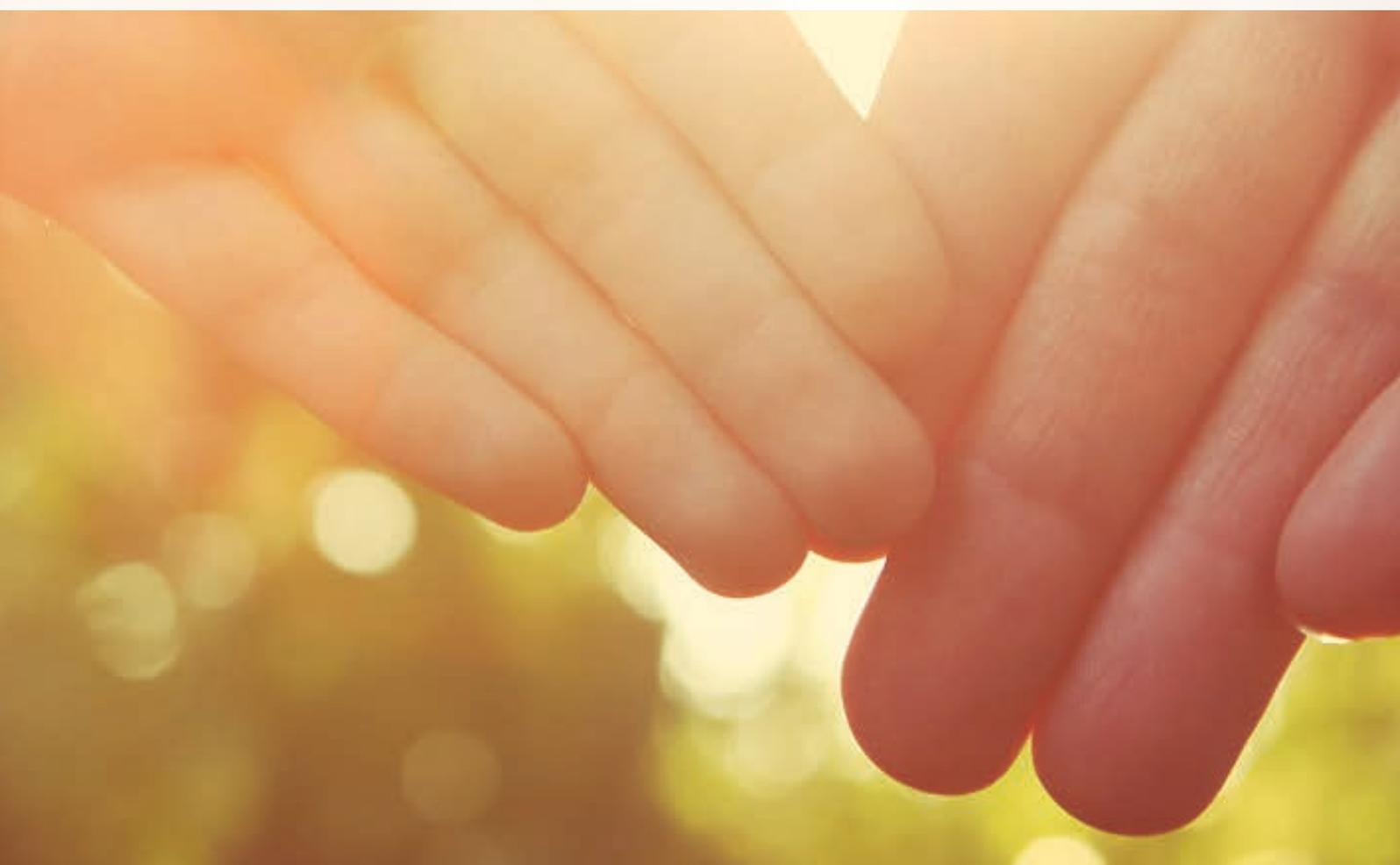
Colabora con nosotros

En la **Fundación Vivo Sano** creemos que cada uno de nosotros somos los responsables últimos de nuestra salud.

Pensamos que cada persona es diferente y especial y que tiene la posibilidad de realizar una aportación única para mejorar la sociedad y el planeta en el que vivimos.

Si tú también lo crees te animamos a que conozcas las diferentes formas de colaboración y sumemos esfuerzos para, entre todos, lograr un mundo mejor.

¡CONTAMOS CONTIGO!



**Vivir más felices, más tiempo, en mejor
estado de salud y en lugares sanos.**



www.vivosano.org

✉ contacta@vivosano.org

C/ Corazón de María, 80 (28002) Madrid

☎ 912 999 411