



Fundación  
Vivo Sano

**MEMORIA ANUAL**

---

**2018**

# 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 2018

**1.304.115**  
visitas de usuarios web

■ Total de público alcanzado en 2018

**>10.000**  
asistentes a eventos presenciales y online

■ Estadísticas redes sociales en 2018

Facebook



**44.165**  
Seguidores



**43.891**  
Me Gusta

Instagram



**1.021**  
Seguidores



**1.373**  
Seguidores



**>60.000**  
Reproducciones

Twitter



**3.931**  
Seguidores



**>19.300**  
Impresiones

■ Número de eventos realizados en 2018

**>170 eventos**  
online y presenciales

■ Niños formados en Salud Ambiental

**>10.000**  
en infantil, primario y ESO

■ Número de podcast en 2018

**255 podcast**  
incluidos en la Radio  
Vivo Sano

■ Número de horas reproducidas en  
Radio Vivo Sano en 2018

**>932 h.**  
escuchadas en la Radio  
Vivo Sano

■ Profesionales de la salud formados

**> 300**  
profesionales formados

■ Tirada anual de la revista

**48.000**  
ejemplares impresos



# Proyectos por áreas



## PERSONA SANA

Te proporcionamos información y herramientas para convertirte en gestor de tu salud. Promocionamos 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, App y Radio Vivo Sano.



### Observatorio de Salud y Medicina Integrativa

Información y conocimiento sobre medicina integrativa bajo principios de veracidad, rigor y precaución.



### 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.



### 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.



Principales  
acciones  
en cada proyecto



# | 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. Durante este año te ofrecemos:

- En enero, el número 18 se centró en **desarrollo personal**, profundizando en el papel de las emociones y pensamientos en nuestra salud y estado de ánimo.
- El número 19 puso el foco en la **alimentación**, el ayuno y los suplementos nutricionales, incluyendo una entrevista a la Dra. Campbell.
- En el número 20 la Dra. Menassa nos hablaba del papel de **las emociones en la salud**, y recorrimos otros hábitos fundamentales como el ejercicio, la nutrición y el descanso.
- Ya en diciembre le tocó el turno al **embarazo**, profundizando en la influencia del entorno, la nutrición, la suplementación y el estado de la madre en la salud del futuro bebé.

Tirada anual de la revista

**48.000**

ejemplares impresos

Visualizaciones totales en ISSUU



**41.791**  
impresiones



**480.224**  
lecturas acumuladas



Puede leer de forma gratuita nuestra revista en [vivosano.org/revista/](http://vivosano.org/revista/)

# | Divulgación online

## Canales en YouTube

Nuestro canal de YouTube ofrece horas de contenido divulgativo sobre hábitos saludables, salud ambiental, tóxicos domésticos y medicina integrativa.

El canal principal [Fundación Vivo Sano](#) ofrece todo el contenido audiovisual generado por la fundación; también contamos con un nuevo canal temático de [Escuela de Salud Integrativa](#).



**4.212**

visualizaciones en el canal Escuela de Salud Integrativa

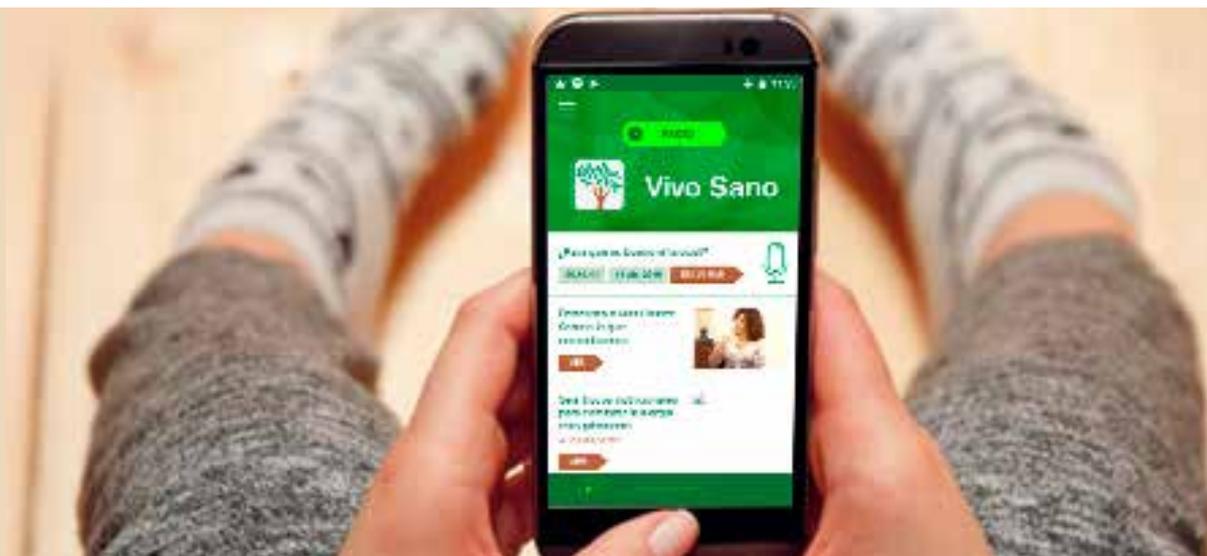
**1.562**

suscripciones al canal Fundación Vivo Sano

## App y Radio Vivo Sano

Un nueva herramienta que hemos incorporado este año es la aplicación para dispositivos móviles, disponible gratuitamente en la App Store y en Google Play.

En la **App Vivo Sano** encontrarás entrevistas radiofónicas, podcast afines a nuestra visión y programas de radio exclusivos. Un medio que esperamos se convierta en un referente para nuestros seguidores.





## 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.

Con este objetivo nació la **Escuela de Salud Integrativa**, centro de divulgación y formación profesional en salud y medicina integrativa, con el lema 'Aprender para ayudar'. En este 2018 hemos continuado mejorando nuestra oferta educativa, metodología y tecnologías. El máster y experto en suplementación nutricional integrativa basada en la evidencia ha ampliado la formación a través de cursos monográficos y charlas divulgativas destinados a público especializado y profesional. Se ha obtenido un gran resultado tanto a nivel de número de alumnos como de calidad de la información, y establece un nuevo estándar en la formación en suplementación nutricional.

Continuamos formalizando colaboraciones con docentes e instituciones para la promoción de la formación profesional en Medicina Integrativa.

Puedes conocer más sobre el proyecto y la oferta formativa en [www.esi.academy](http://www.esi.academy)



## Observatorio de Medicina Integrativa

El **Observatorio de Salud y Medicina Integrativa (OSMI)** ofrece información y conocimiento bajo principios de veracidad, rigor y precaución, ofreciendo datos para la elección adecuada por parte de los ciudadanos, así como un espacio de documentación y formación para los profesionales.

Desde una visión global, la medicina integrativa se convierte no sólo en un nuevo modelo de trabajo para la ciencia médica, sino que se inserta en un conjunto de eslabones para un cambio más global que la humanidad busca abordar.

En este escenario el OSMI ofrecerá información, conocimiento bajo principios de veracidad, rigor y precaución, sumándose ya a otras instituciones internacionales que están trabajando en ello.

Presentado en el contexto del congreso Nacional de la Sociedad Española de Salud y Medicina Integrativa, el Observatorio de Salud y Medicina Integrativa ofrece a través de su página web información para público general y profesionales sobre patologías y enfoques terapéuticos en Medicina Integrativa. Más de 500 estudios científicos sobre esta disciplina están disponibles para el profesional, en nueve diferentes terapias: actividad física, suplementación nutricional, fitoterapia, nutrición...

También podrá encontrarse un listado de entidades de referencia a nivel mundial en Medicina Integrativa, dentro del apartado quién es quién, y noticias relevantes en la sección Actualidad.

Puedes consultar toda la documentación en [www.observatoriomedicinaintegrativa.org](http://www.observatoriomedicinaintegrativa.org)



# SINTERGÉTICA

---

## MADRID

### Sintergética Madrid

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

**Sintergética** 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.

En este año hemos continuado trabajando en las líneas principales de aportación social y voluntariado, divulgación y formación:

- o Apoyamos dos nuevas iniciativas sociales como son los grupos de RSA y GPS, con un total de 22 voluntarios en proyección social.
- o Completamos dos formaciones en la formación Manos para sanar, promoción XVI y XVII con un total de 37 alumnos en total. Hemos realizado, también, la doceava promoción en la formación completa en Sintergética
- o Realizamos dos monográficos con el Dr. Jorge Carvajal dirigidos a la formación continua en Sintergética, Altas frecuencias y cromoterapia y Actualización en Sintergética.
- o Desarrollamos el retiro anual 2018 de San Juan con el Dr. Jorge Carvajal, con cerca de 70 asistentes.
- o Hemos realizado un total de 4 webinarios con el Dr. Jorge Carvajal: altas frecuencias y cromoterapia, como llenar la vida de sentido, el ABC de la práctica clínica en Sintergética y manos para todos.
- o Comenzamos la colaboración con [Un Mundo Mejor](#), apoyando en el webinar gratuito *El espíritu de la Navidad*.
- o Contribuimos a recuperar el contacto y las ganas de participación y servicio entre todos los antiguos y nuevos interesados en Sintergética.



# lo mejor de mí

## Lo Mejor De Mí

[www.lomejordemi.org](http://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 Continuamos trabajando en educación en inteligencia emocional para niños y otras actividades complementarias. Este año hemos tenido alumnos de localidades repartidas principalmente por la Sierra Norte de la Comunidad de Madrid, así como diferentes intervenciones en otros centros educativos.
- o Ayudamos a decenas de personas a ser su mejor versión mediante los servicios de coaching.
- o Hemos realizado más de 10 seminarios presenciales y online. Hemos estado, por ejemplo, en la Facultad de Psicología de Valencia y en la Federación de Empresarios de la Metalurgia.

En nuestros cursos profesionales hemos tenido más de 20 alumnos este año: el Curso de Coaching profesional ejecutivo y personal, avalado por la Asociación de Coaching de Reino Unido y el Curso Experto en Inteligencia Consciente. Este año hemos tenido alumnos de toda España: Granada, Valencia, Barcelona, Madrid, Málaga y Navarra.

Hemos generado numerosas colaboraciones con organizaciones públicas y privadas como: Desata tu potencial, Asociación Nacional de Inteligencia Emocional (ASNIE), Universidad de Granada, Universidad de Alcalá de Henares, Ayuntamiento de Venturada, Ayuntamiento de Tres Cantos, AXIS4, Mahou y la Asociación de Microempresarios de España.

Y 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](http://www.hogarsintoxicos.org)

[www.reduccionpesticidas.org](http://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.

Estamos expuestos a sustancias tóxicas que están presentes en nuestras casas, en materiales de construcción y decoración, aislantes, pinturas, recubrimientos, plásticos, productos de limpieza, pesticidas domésticos, ambientadores, productos de aseo e higiene personal, agua del grifo, alimentos... En la práctica, es muy poco lo que se está haciendo para proteger a la población, especialmente para proteger a sectores más vulnerables a este problema tales como las mujeres embarazadas o los niños. Este grave problema ha sido causado fundamentalmente por el ineficiente control que ha prevalecido en el ámbito del diseño y comercialización de sustancias químicas.

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 2018:

- o Buscando la mayor sensibilización social, se ha tenido un más que notable impacto, apareciendo en algunos de los principales medios de comunicación nacionales y llegando a cientos de miles de personas. Así, por ejemplo, se ha intervenido o aparecido sobre diversos temas (plásticos, pesticidas, cáncer, productos de limpieza, HST, embarazo sin tóxicos, etc) en medios como Cuatro, TVE, la Sexta, Telecinco, Televisión Autónoma Balear, La Razón, Cope, Radio Nacional, Onda Cero, Cadena Ser, La Vanguardia, Lecturas, Onda Madrid, El Confidencial, Radio Inter, Correo Vasco...)

- o En este año hemos impartido charlas o conferencias presenciales sobre diferentes asuntos en distintos puntos de España: sobre pesticidas (Biocultura la Coruña, Biocultura Barcelona, Vila Real, Casa Encendida, Sede del Parlamento Europeo en Madrid, Onda) sobre HST (asociación SFC SQM Madrid, Valdepeñas), ftalatos (Onda), tóxicos en el embarazo (Mallorca). o Hemos visto avanzar el cumplimiento de nuestros objetivos en asuntos como el de los pesticidas en la Comunidad Valenciana, por ejemplo, algo en cuya génesis estuvimos. Hemos constatado cómo, desde el inicio, nuestra campaña nacional ha ido creciendo la conciencia acerca del problema de los pesticidas, que ha llegado a ser incluido entre las peticiones del movimiento ambiental en el decálogo de peticiones al Presidente del Gobierno.
- o Hemos participado en acciones internacionales importantes (como la Coalición de Ciudadanos europeos por la Ciencia en la Regulación de los Pesticidas), campaña que ha tenido, además, una amplia cobertura en medios de comunicación.
- o Participamos en el envío de una carta abierta a los ministros sobre el Plan de Acción Nacional de pesticidas, por parte de 12 organizaciones, que tuvo también notable impacto en diversos medios de comunicación. Dimos también apoyo y difusión a una campaña europea de recogida de firmas a favor de la prohibición del clorpirifos, uno de los pesticidas que más frecuentemente se detecta en nuestras frutas y verduras. También hemos apoyado la campaña contra los pesticidas neonicotinoides -la clase de insecticidas más usados del mundo- junto a otras más de 100 organizaciones.
- o Firmamos la carta dirigida a los ministros de Agricultura y Transición Ecológica.
- o Se apoyó el acto sobre pesticidas en el Congreso de los Diputados. Se acordó colaboración en siguiente Semana sin Pesticidas con Generaciones Futuras de Francia. Se han coordinado otras acciones y se hace seguimiento con entidades internacionales como EEB o PAN Europe a las que estamos asociados.

## Escuela sin Wifi

[www.escuelasinwifi.org](http://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.

A lo largo del 2018, nos hemos centrado en la educación de familias y alumnos y alumnas hacia un uso inteligente de las nuevas tecnologías haciendo entender los riesgos para la salud derivados de un uso ineficiente de las nuevas tecnologías procedente de los campos electromagnéticos generados por nuestros dispositivos inalámbricos de uso cotidiano.

- o Hemos conseguido realizar más de 55 talleres en los que informamos a más de 1400 alumnos y alumnas de la Comunidad de Madrid y Andalucía.
- o El resultado de este trabajo culminó con un informe preliminar de “Nuevas tecnologías y salud” en el que analizamos las tendencias actuales de los jóvenes en consumo de nuevas tecnologías, con una buena acogida en medios.



## 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.

Continuando con la labor de concienciación, en el curso escolar 2017-2018 realizamos más de 400 talleres escolares adaptados a los diferentes niveles educativos, sensibilizando a más de 9500 alumnos/as en 64 colegios, contando además con el apoyo de 21 educadores/as voluntarios/as. ¡Estamos a punto de llegar a los 30.000 niños/as concienciados/as desde el inicio del programa!

- o Para el nuevo curso escolar 2018-2019 hemos ampliado nuestra oferta formativa también a alumnos/as de ESO y Bachillerato.
- o Todos los centros educativos participantes se integran en nuestra Red de Escuelas Sanas a los que se les envía un sello digital para publicar en su página web.
- o El público adulto también puede acercarse a la salud ambiental a través de nuestro curso básico gratuito online y de nuestras charlas y talleres presenciales. o Los últimos meses del año han sido de intensa actividad, participando en las Jornadas de Medio Ambiente de Tres Cantos (Madrid), en el Día de los Derechos de la Infancia en Alcobendas (Madrid) y por tercer año consecutivo en BioCultura Madrid, donde hemos llevado a cabo talleres prácticos sobre cosmética natural con más de 400 niños y niñas.
- o Estamos impulsando los contactos con entidades públicas y empresas que quieran comprometerse con nuestro proyecto, para implantar el programa educativo en su localidad.
- o Además, este año hemos tenido la oportunidad de comunicar nuestras actividades a través de varias emisoras de radio y medios de comunicación de prensa escrita, lo que nos ha permitido dar aún mayor difusión a nuestro programa educativo.

Puedes encontrar más información en [www.saludambientalenlaescuela.org](http://www.saludambientalenlaescuela.org)



## Yo cambio el mundo cambiándome Yo

### Yo cambio el mundo cambiándome yo

[www.yocambioelmundocambiandomeyo.org](http://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 2018** hemos continuado trabajando en la generación de redes y alianzas con entidades y personas de gran valor desde la perspectiva del programa.

- o Estamos actualizando materiales, trabajando en vídeo corporativo y programando mejoras en la web.
- o Mantenemos la formación anual “Libera tu potencial”, que mensualmente reúne a alumnos interesados en el cambio y desarrollo personal.
- o Nuevos embajadores de honor se han sumado al proyecto, entre los que figuran el Padre Ángel, Mónica Esgueva o Cruz Sánchez de Lara.
- o También crecen las asociaciones de honor, como Alianza por la solidaridad o Mensajeros de la Paz.
- o Continuamos con una gran actividad en redes sociales, llegando a los 100.000 seguidores en las diferentes cuentas vinculadas.

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](http://www.vivosano.org)

✉ [contacta@vivosano.org](mailto:contacta@vivosano.org)

C/ Corazón de María, 80 (28002) Madrid

☎ 912 999 411