

MEMORIA ANUAL

2019



Fundación
Vivo Sano

En este año

Siempre es grato echar la mirada atrás y comprobar el camino recorrido. Hemos completado una nueva etapa, un año más, en nuestro largo camino hacia una sociedad más sana y solidaria y un planeta más vivo y cuidado. Una jornada que sólo hemos podido realizar contigo y gracias a ti.

Nos sentimos orgullosos de los miles de personas que, como tú, han decidido participar de nuestro proyecto, realizando esa aportación especial, dando esa nota que nadie más pueda dar.

Hablamos de las cerca de dos millones y medio de personas que se han asomado a las webs de los diferentes proyectos, de las cientos de miles que han conocido lo que hacemos gracias a las redes sociales, de los cientos de profesionales de la salud formados con nosotros o de los más de 20.000 niños, y sus familias, que jugando han conocido la relación entre su salud y la del planeta.

Hablamos también de los voluntarios que acompañan a personas en el final de sus vidas o llevan conocimiento a los niños en las aulas. Hablamos de los cientos de asistentes que nos han visitado físicamente en nuestros actos.

Hablamos de ti, amig@, de sumar esfuerzos y de construir entre todos el mundo que queremos.

Te animo a que descubras en las siguientes páginas algunos de los logros conseguidos en este año gracias a tu apoyo.

Un fuerte abrazo,

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.

El objeto o fin principal de la Fundación es lograr que las personas vivan más felices, más tiempo, en mejor estado de salud y en un ambiente sano, conviviendo en organizaciones más éticas y eficientes.

Este fin principal se alinea y converge con muchos de los Objetivos de Desarrollo Sostenible propuestos por la ONU.

**OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE**

| Fines y actividades

Tu salud es tu responsabilidad

Visión

Lograr que las personas vivan más felices, más tiempo, en mejor estado de salud y en un ambiente sano, conviviendo en organizaciones más éticas y eficientes.

Misión

Desde un enfoque preventivo y de autogestión de la salud, favorecer la investigación, difusión y formación en modos de vida saludables en todo el ciclo vital desde el nacimiento hasta el final de la vida. Promover labores asistenciales y voluntariado.

Enfatizar la responsabilidad de la persona en su salud, en la del medioambiente y como miembro de la sociedad, para lo que se impulsan tres líneas de actuación: Persona Sana, Entorno Sano y Sociedad Sana.

Artículo 5.- Fines

La Fundación tiene los siguientes fines de interés general:

- a) El objeto o fin principal de la Fundación es lograr que las personas vivan más felices, más tiempo, en mejor estado de salud y en un ambiente sano, conviviendo en organizaciones más éticas y eficientes. Este fin principal se alinea y converge con muchos de los Objetivos de Desarrollo Sostenible propuestos por la ONU.
- b) Desde un enfoque preventivo y de autogestión de la salud, favorecer la investigación, difusión y formación en modos de vida saludables en todo el ciclo vital desde el nacimiento hasta el final de la vida, especialmente en la infancia, juventud y tercera edad, realizando para ello cuantas actividades sean necesarias. También en colectivos en riesgo de exclusión social y laboral, así como en comunidades desfavorecidas. Promover labores asistenciales y voluntariado.
- c) Concienciar acerca de la importancia del hábitat en la salud de la persona, así como en la necesidad de cuidar el planeta como el ser vivo que es.
- d) Enfatizar la responsabilidad de la persona en su salud, en la del medio ambiente y como miembro de la sociedad, para lo que se impulsan tres líneas de actuación: Persona Sana, Entorno Sano y Sociedad Sana.

Artículo 6.- Actividades para cumplimiento de fines

Basándose en los valores de responsabilidad, eficiencia, sencillez, innovación, creatividad y trabajo en equipo, la Fundación puede realizar para el cumplimiento de sus fines, entre otras, las siguientes actividades:

1. Promover y desarrollar cuantos proyectos sean necesarios para favorecer la salud, creando o apoyando redes de asistencia social basadas en el voluntariado para ayudar a las personas que lo necesiten en las distintas etapas de su vida.
2. Promover, validar y difundir modos de vida, tecnologías, productos, servicios y terapias beneficiosos para la salud, enfatizando la prevención y la propia responsabilidad, así como estimular el desarrollo de nuevas opciones terapéuticas no agresivas, basándose en estudios científicos o evidencias clínicas.
3. Desarrollar una estructura de divulgación, sensibilización, formación y asistencia para apoyar a pacientes, familiares y profesionales en la gestión de los múltiples desafíos que se presentan en la fase final de la vida, todo ello poniendo un enfoque especial en dar herramientas para la mejor autogestión del proceso por parte de cada persona, incluyendo la fase del duelo.
4. Promover el desarrollo sostenible en armonía con la naturaleza implementando actividades de educación y divulgación ambiental como talleres educativos infantiles, charlas para adultos, participación en ferias y jornadas temáticas o eventos deportivos sostenibles, enfatizando la participatividad y las acciones de voluntariado
5. Crear iniciativas de formación en salud y medicina integrativa basadas en el concepto de “Aprender para Ayudar” desde las que ofrecer una amplia oferta educativa basada en una medicina efectiva de mínima agresividad y que prioriza los deseos del paciente, situándole en el centro del proceso terapéutico y priorizando sus necesidades, recogiendo las directrices del documento de “Estrategia de la Organización Mundial de la Salud sobre medicina tradicional (2014-2023)”
6. Crear y mantener un observatorio sobre la temática de la salud, que haga accesible información y conocimiento bajo principios de veracidad, rigor y precaución, ofreciendo datos y estudios científicos que permitan la elección más adecuada por parte de los ciudadanos, ayudándoles a asumir con más conocimientos su propia responsabilidad en el mantenimiento de la salud, así como un espacio de documentación y formación para los profesionales.
7. Implementar iniciativas de desarrollo personal que permitan a cada persona lograr su mejor versión y alcanzar su máximo potencial, asumiendo su responsabilidad y actuando de forma ética y eficiente en cualquier circunstancia, partiendo de la premisa de que, para cambiar el mundo, primero hemos de cambiar cada uno de nosotros.
8. Proporcionar información y herramientas para, desde un enfoque preventivo, convertir a cada persona en gestor de su propia salud, partiendo de la propia responsabilidad y estimulando los procesos reguladores naturales del organismo.
9. Generar iniciativas educativas para impartir en las escuelas sensibilizando acerca de la influencia del entorno en nuestra salud, fomentando en los niños el desarrollo de hábitos saludables y la conciencia acerca de lo importante que es cuidar el medio ambiente.

10. Ofrecer servicios de análisis de hogares, oficinas y otros entornos para detectar tóxicos o radiaciones de todo tipo que puedan afectar a la salud de las personas, así como formar en los métodos de realización de estos análisis a las personas y organizaciones interesadas, de cara a que sea un servicio disponible para todas las personas que lo necesiten. También se trabajará en dar a conocer al público los problemas que estos tóxicos y radiaciones pueden causar en su salud.
11. Dar a conocer los efectos negativos de las sustancias tóxicas producidas por el hombre, tanto para nuestra salud como para el planeta en el que vivimos. Aunque este apartado es muy amplio, se puede destacar la contaminación con tóxicos químicos, radiación electromagnética, plásticos o el uso de pesticidas y otros contaminantes, que afectan tanto a hogares y espacios interiores como a nuestra atmósfera, cultivos, ecosistemas terrestres y agua y vida submarina. Promover el desarrollo sostenible en armonía con la naturaleza, prosperando y creciendo, y al mismo tiempo aprovechando mejor los recursos y reduciendo la contaminación
12. Establecer y mantener contactos con los diferentes agentes sociales, fuerzas políticas y administraciones públicas, para comunicar, sensibilizar e implicar a estos actores en las iniciativas impulsadas desde la Fundación.
13. Conseguir que se dicten normas administrativas que eviten actividades tóxicas para la persona y el planeta y permitan favorecer hábitos y conductas saludables encaminadas a mejorar la calidad y esperanza de vida de la población, adoptando e implementen políticas y planes integrados para promover el uso eficiente de los recursos, la mitigación del cambio climático y otras acciones en defensa de la salud pública y el medio ambiente, en el marco de la aplicación del Principio de Precaución. Cualquier persona debe poder conocer si está sometido, en el lugar que vive o trabaja, a influencias de tóxicos, radiaciones o cualquier otro elemento ajeno a él que perjudique su salud debido a causas producidas por el hombre.
14. Desarrollar, favorecer y dar visibilidad a proyectos de cambio y mejora social, que permitan a cada persona realizar su mayor aportación a la comunidad, asumiendo su responsabilidad y actuando de forma ética y eficiente en cualquier circunstancia, partiendo de la premisa de que, para cambiar el mundo, primero hemos de cambiar cada uno de nosotros. Impulsar la construcción de sociedades más pacíficas e inclusivas, con instituciones eficaces y transparentes estimulando la participación social a todos los niveles
15. Promover y organizar actividades de sensibilización y divulgación, tales como la celebración de eventos, congresos, seminarios, jornadas de encuentro, talleres, actividades deportivas y artísticas, e impulsar publicaciones, boletines y revistas, con el fin de dar a conocer e involucrar al público general en la actividad de la Fundación
16. Al objeto de lograr con más rapidez los fines propuestos, se fomentará y promoverá la constitución de alianzas eficaces en las esferas pública, público-privada y de la sociedad civil, con todo tipo de organizaciones, tales como fundaciones, asociaciones, universidades y en general cualquier entidad con la que se comparta objetivos, a nivel nacional e internacional, prestando particular atención a los países en vías de desarrollo en el marco de la cooperación internacional. Se participará y apoyarán campañas nacionales, europeas e internacionales alineadas.

El Patronato tendrá plena libertad para determinar las actividades de la Fundación, tendentes a la consecución de aquellos objetivos concretos que, a juicio de aquél y dentro del cumplimiento de sus fines, sean los más adecuados o convenientes en cada momento

Datos generales



■ **Visitas totales acumuladas en todas nuestras páginas web en 2019**

2.342.883
visitas de usuarios web

■ **Total de público alcanzado en 2019**

21.150
asistentes a eventos
presenciales

1.449
asistentes a eventos
online

■ **Estadísticas redes sociales en 2019**

Facebook



189.367
Seguidores

YouTube



27.434
Seguidores



143.868
Reproducciones

Twitter



12.904
Seguidores



196.400
Impresiones

Instagram



16.572
Seguidores

■ Número de eventos realizados en 2019

59 eventos
online y presenciales

■ Niños formados en Salud Ambiental

20.342
en infantil, primario y ESO

■ Número de podcast en 2019

173 podcast
incluidos en la Radio
Vivo Sano

■ Número de horas reproducidas en
Radio Vivo Sano en 2019

19.561 h.
reproducida en la
Radio Vivo Sano

■ Profesionales de la salud formados

225
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, 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'.



Sintergética Madrid

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



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.



Instituto para la Salud Geoambiental

Impulsar una mejora radical en la salud de las personas y de los lugares que habitan, concienciando sobre cómo el lugar donde vivimos afecta de manera directa a nuestra salud.



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.



Al Final de la Vida

Ayudar a que tanto el enfermo terminal y personas mayores, así como sus familiares y otros actores afectados tengan la mejor calidad de vida posible durante todo el proceso de fallecimiento y duelo.



Construir un Mundo Mejor

Una iniciativa global, abierta, sin afiliación política o religiosa a la que puede adherirse cualquier persona o grupo que desee contribuir a una cultura de la Paz y que suscriba los principios recogidos en la Declaración por la Paz Mundial.



**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:

- A principios de año, el número 21 se centró en el **embarazo**, profundizando en la influencia del entorno, la nutrición, la suplementación y el estado de la madre en la salud del futuro bebé
- El número 22 contó con la entrevista en exclusiva de la Dra. Odile Fernández y puso foco en la visión integral del cáncer y los tóxicos asociados al riesgo de padecer esta enfermedad.
- En el número 23 hablamos del papel del desarrollo personal en la salud y nos sumamos a la Meditación Mundial por la Paz.
- El último trimestre del año le tocó el turno a la medicina integrativa, junto de nuestros temas favoritos!, con un número especial sobre medicina energética, ejercicio y emociones constructivas.

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/

| Divulgación online

Canales en YouTube

Seis canales de YouTube con más de 700 videos. Nuestros canales de YouTube ofrecen horas de contenido divulgativo sobre hábitos saludables, salud ambiental, tóxicos domésticos y medicina integrativa.

Páginas web

La web de la [Fundación Vivo Sano](#) ha recibido **más de 1,5 millones de visitas en 2019**. Teniendo en cuenta todos los proyectos de la Fundación, contamos con 20 webs que ofrecen información tanto divulgativa como profesional.

Redes sociales

Mantenemos **25 perfiles** en redes sociales (facebook, twitter e Instagram principalmente) con 62.000 seguidores.

App y radio Vivo Sano

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

Escuela de Salud Integrativa

www.esi.academy

Dajo el lema “**APRENDER PARA AYUDAR**”, la **Escuela de Salud Integrativa** desarrolla su actividad formativa velando por la **calidad de la formación** y un mayor alcance en el mundo **profesional**, vinculando **a los mejores especialistas en el sector de la salud y la medicina integrativa** en cada una de las áreas formativas.

Como dice Nelson Mandela: “*La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo*”.

Durante el año 2019, la Escuela de Salud Integrativa ha consolidado su posicionamiento en el área de **Suplementación y Nutrición**. La ESI cuenta con 3 formaciones superiores con un cuadro docente multidisciplinar y una experiencia clínica y formativa con más de 20 expertos en diversas especialidades. Para adaptarnos a los nuevos retos profesionales, la Escuela de Salud Integrativa apuesta por un modelo educativo basado en el alumno y sus necesidades (metodología de aula invertida). De esta manera, la ESI aporta flexibilidad en el seguimiento de las formaciones y apoyada por las nuevas tecnologías busca siempre dar la mejor calidad para un mayor desarrollo profesional en la práctica diaria.

Se ha celebrado la **3ª Edición del Master / Experto en Suplementación Nutricional Integrativa** con un total de 57 alumnos y se ha organizado la **1ª Edición del Experto en Nutrición Aplicada en Clínica** con más de 100 matriculados. Las modalidades versátiles de las formaciones, presencial (en aulas de la ESI), semipresencial y online han permitido llegar a 225 alumnos. En la Escuela, se gestionan tanto formaciones internas como externas a través de Fundae, así como otras formaciones subvencionadas. También se ofrecen servicios para Organizaciones y profesionales externos, tales como la gestión de formación a terceros que no dispongan de la logística organizativa ofreciendo alquiler de Aulas según las necesidades de los colaboradores y profesionales de la salud.

Dentro del ámbito de la divulgación que promocionen las formaciones y nuestras actividades, la ESI ha organizado un total de **10 eventos divulgativos**. El 1 de Junio de 2019, tuvo lugar la Jornada I en Suplementación Nutricional y Medicina Integrativa en

la SEDE de la Fundación Once. Con un notable éxito la Escuela ha alcanzado más de **320.000 visualizaciones** en 2019 mediante **charlas divulgativas y Masterclass** en YouTube llegando a un público amplio de habla hispana en diversos países del mundo. También la ESI ha asistido a los siguientes eventos *“Congreso Europeo de Medicina Integrativa SESMI (Barcelona)”*, *“Congreso Iberoamericano AESMI (Madrid)”* y *“Jornada de Microbiota, Disbiosis e Hiperpermeabilidad Intestinal (Bilbao)”*.

La Escuela va a seguir con su misión de mejora continua y superación en las formaciones en el área de la salud y la medicina integrativa, haciendo posible un servicio educativo de calidad para seguir implementando el lema **“APRENDER PARA AYUDAR”**.



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.

En la primera mitad del 2019, el director ha sido José Francisco Tinao; posteriormente, se ha incorporado a Tomás Álvaro. También, se ha contado con dos documentalistas: primero, con Daniel Diego, actualmente, con Celeste Jiménez.

Tres han sido los donantes que han decidido brindar apoyo económico y documental al proyecto y, cumpliendo con nuestro contrato, hemos concertado reuniones con ellos además de enviarles informes trimestrales con las acciones realizadas y haber creado una newsletter bimensual.

También, se ha abierto un perfil en la red social en LinkedIn mediante la que no sólo difundimos contenido sino que establecemos contactos.

Se ha firmado un acuerdo con la Congregación Mariana Trinitaria, la cual se ha comprometido a actuar como embajador principal en América Latina del Observatorio de Salud y Medicina Integrativa (OSMI).

Se han indexado 615 artículos científicos y abierto una nueva sección de terapia y dos de patologías, además de realizar continuas revisiones de la información ya existente.

Se han lanzado campañas de publicidad en Google para dar a conocer OSMI como base de datos científicos sobre medicina integrativa.

Colaboración en diferentes jornadas y ponencias (I Jornada de Suplementación Nutricional en Medicina Integrativa, Masterclass Suplementación Nutricional Integrativa: evidencia y eficacia clínica,...), además de presentación oficial del proyecto en eventos como el II Congreso de Medicina Integrativa de Barcelona y su respectivo Simposio, celebrado en Tarragona, y aparición en medios de prensa como Revista Mi Herbolario o entrevista en el programa Vida Plena (Radio Libertad).

Organización del I Congreso Iberoamericano Online de Medicina Integrativa: vigencia científica y social.

Puedes consultar toda la documentación en www.observatoriomedicinaintegrativa.org



SINTERGÉTICA MADRID

Sintergética Madrid

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 auto sanadores 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 26 voluntarios en proyección social.
- o Completamos una formación en Manos para sanar, promoción XVIII con un total de 17 alumnos. Hemos realizado, también, hemos dado comienzo a la XII promoción en la formación completa en Sintergética
- o Realizamos dos monográficos con el Dr. Jorge Carvajal dirigidos a la formación continua en Sintergética, Practica clínica en Sintergética.
- o Desarrollamos el retiro anual 2019 sobre crecimiento personal con el Dr. Jorge Carvajal, con cerca de 100 asistentes.
- o Hemos realizado un total de dos jornadas informativas sobre las formaciones en manos para sanar y sintergetica.

Seguimos colaborando con el proyecto *Un Mundo Mejor*.

- 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

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, nuestros logros han sido:

- o **30 alumnos del programa de Coaching certificados** por la Fundación Vivo Sano como centro formador acreditado por Association for Coaching (Asociación Internacional de Coaching con sede en Inglaterra) con notas entre 7.5 y 9.9
Valoración media de los alumnos: 9.5
- o **28 alumnos que participaron en 2 retiros de desarrollo personal**
Valoración media de los alumnos: 9.8
- o **15 alumnos certificados en el Curso Experto en Inteligencia Consciente**, una formación indicada para personas relacionadas con profesiones asistenciales como el coaching, la psicología o la inteligencia emocional.
Valoración media de los alumnos: 9.5
- o **Colaboración con importantes entidades** en el mundo de la formación y de la empresa como la Universidad de Alcalá, el Ayuntamiento de Venturada (Madrid), Asociación Española Multisectorial de Microempresas (AEMME), el Business Network International (BNI), la Fundación para la Justicia, la Fundación para el Desarrollo de la Consciencia, el Colegio Escolapios de Madrid y las empresas Con Método y MindBodyFulness.
- o **La creación de un grupo de networking de empresarios** en las instalaciones de la fundación, donde hay reuniones cada dos semanas para promover productos propios del proyecto y de la Fundación Vivo Sano.
- o **La participación en el II Congreso de la Mujer en Caixa Forum** con más de 300 asistentes.
- o **La organización de 3 talleres para microempresarios con más de 175 asistentes** en colaboración con AEMME y REMAX.



propuesta para la
reducción del uso de
PESTICIDAS

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.

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 2019:

- o Desde la campaña Hogar sin Tóxicos hemos llegado a más de 15 millones de personas con múltiples apariciones en medios de comunicación sobre los más diversos asuntos vinculados a la exposición a sustancias contaminantes en la vida cotidiana. La Sexta, TVE, Cope, Onda Cero, Radio Nacional, Europa Press, Agencia EFE, Televisión Autonómica Balear, La Vanguardia, La Razón, ABC, Diario Vasco, El Heraldo de Aragón, etc.
- o Publicamos el libro Embarazo sin tóxicos . Es probablemente la obra más completa realizada sobre el momento de la vida que más preocupa a la comunidad científica en

relación a la exposición a los contaminantes químicos ya que es durante la gestación cuando más sensible es el ser humano a los posibles efectos de muchas sustancias tóxicas. El libro, concebido desde la templanza y la prudencia, evitando en todo momento el alarmismo, se basa en una amplísima literatura científica. A lo largo de sus centenares de páginas, muestra infinidad de formas, algunas muy sencillas, para que las mujeres, los profesionales o cualquier otra persona que quieran reducir la exposición a sustancias tóxicas durante el embarazo puedan hacerlo. Aplicando así, ante las incertidumbres que siempre suelen existir en ciencia, un necesario principio de precaución. Se muestran, con todo detalle, las más posibles situaciones de riesgo: en el trabajo, en la alimentación, en el lugar en el que se vive, en el hogar, el agua, el uso de cosméticos y productos de aseo, etc. También se abordan ampliamente los productos que merecen atención: pesticidas, disolventes, productos de limpieza, ambientadores, pinturas, plásticos... Así como las sustancias o grupos de sustancias: ftalatos, compuestos perfluorados, bisfenoles, retardantes de llama, etc. Siempre desde la cautela y la templanza se pasa revista, además, a los posibles efectos que la ciencia ha asociado a la exposición a los contaminantes así como, entre otros muchos aspectos, a algunas deficiencias actuales en la regulación, la formación de los profesionales, etc.

- o También durante 2019 se completó la realización del libro *Infancia sin pesticidas*, que se publicará en 2020. Una obra muy completa sobre la necesidad de reducir la exposición de los niños a los pesticidas -insecticidas, herbicidas, fungicidas...- que pueden llegar a sus organismos a través de las más diversas vías.
- o Una vez completada la obra anterior se comenzó la preparación de un ambicioso documento sobre las deficiencias existentes en los sistemas oficiales que actualmente se emplean para evaluar el riesgo de las sustancias tóxicas. Un trabajo que requiere el análisis de gran cantidad de estudios científicos para su redacción y que busca concienciar y promover cambios en unos métodos que, según nos dice la comunidad científica, están contribuyendo a subestimar el nivel de riesgo real que representan muchos contaminantes a los que nos exponemos en la vida cotidiana.
- o Al mismo tiempo se ha proseguido con otras labores como la recopilación de más información sobre infancia y tóxicos para futuros documentos
- o La campaña *Hogar sin Tóxicos* atesora una enorme cantidad de textos propios. En 2019 se inició el proyecto para dar una mayor visibilidad individualizada a cada uno de los centenares de contenidos ya realizados y hoy integrados en libros e informes, lo que podrá contribuir, con el incremento de visitas web, a la mejor concienciación de la sociedad sobre estos temas.

- o En 2019 *Hogar sin Tóxicos* apoyó al menos 18 iniciativas internacionales en colaboración con otras entidades referentes a nivel internacional, como EEB o Pan Europe. Iniciativas dirigidas, por ejemplo, a las autoridades de la Unión Europea, en relación a la mejora de la política sobre contaminantes químicos, de modo que esta asegure una mejor protección de la salud y el medio ambiente.
- o Se han impartido diferentes conferencias, participando por ejemplo en Biocultura en sus ediciones de Sevilla y Madrid.
- o Se ha constatado la influencia de nuestra campaña en la sociedad. Diferentes iniciativas promovidas por Hogar sin Tóxicos, en relación a temas como el de los pesticidas u otros, han merecido la atención de algunas formaciones políticas (por ejemplo en programas electorales). También diferentes importantes organizaciones ambientales que han hecho suyos algunos de nuestros postulados.
- o Se ha tenido un número aceptable de visitantes webs y redes sociales. Se proyectaron algunos asuntos nuevos que deberán ponerse en práctica para ampliar la difusión de nuestros contenidos como un nuevo canal de Youtube de Hogar sin Tóxicos (para el que ya se grabaron en 2019 algunos reportajes breves). También se proyectó una nueva web de “Embarazo sin tóxicos”.
- o Durante 2019 se ha hecho de continuo seguimiento de temas, documentos, etc remitidos por entidades internacionales y mantenido contactos con ONGs nacionales en relación a temas como el de los pesticidas y otros.



Salud Ambiental en la Escuela

Por una vida más sana

Salud Ambiental en la Escuela

www.saludambientalenlaescuela.org

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.

Continuamos con nuestra labor de **información y concienciación** a la población en general: niños/as, adolescentes y público adulto, tanto a través de talleres educativos presenciales, como con nuestro curso gratuito online en salud ambiental, e incluso con nuestra presencia en eventos temáticos.

- o Durante el curso escolar 2018-2019 el alcance el proyecto fue enorme en todos los ámbitos, duplicando el número de niños y niñas sensibilizados el año anterior (18.500) y el número de talleres educativos realizados (792). **¡En las 5 ediciones que lleva desarrollándose el programa hemos conocido y concienciado a más de 44.500 alumnos/as!**
- o Desde septiembre de 2019, **todos los talleres educativos del programa** están disponibles también para realizarse **en los colegios e institutos de Sevilla**.
- o Buscando la sostenibilidad, conseguimos que **tres Ayuntamientos** (Tres Cantos y Arganda del Rey en Madrid y Noáin en Navarra) **se comprometieran económicamente con el proyecto** logrando la implantación de nuestro programa educativo en su área de influencia. En este sentido, seguimos en conversaciones con otras entidades locales así como con algunas empresas interesadas en la temática de nuestros talleres.
- o Los últimos meses del año hemos estado inmersas en la preparación del lanzamiento para el próximo año 2020 de un **nuevo proyecto de acción social ambiental** para sensibilizar a la población acerca de la problemática de la contaminación por plásticos, así como promover cambios individuales y grupales en el día a día buscando un estilo de vida más sostenible. **Seres Plásticos** incluye la realización de talleres de sensibilización para profesorado y alumnado de colegios de la Comunidad de Madrid así como para trabajadores de la empresa ALSTOM y labores de asesoría para la reducción del uso de plásticos tanto en los colegios como en las sedes de la empresa.
- o Además, siempre que podemos, participamos en **eventos temáticos** (Jornadas de salud y/o medio ambiente, Biocultura, etc.) y atendemos a los **medios de comunicación** que quieren conocer más acerca de nuestra iniciativa, lo que nos permite dar aún mayor difusión a nuestro programa educativo.



Instituto para la Salud Geoambiental

UN SER VIVO, UN ENTORNO SANO

Instituto para la salud geoambiental

www.saludgeoambiental.org

La salud geoambiental es una forma de entender que una gran parte de las enfermedades que sufrimos hoy en día tienen su origen en nuestro entorno, y se pueden prevenir si lo cuidamos.

El **Instituto para la salud geoambiental** estableció las siguientes acciones recogidas en el plan de actuación del ejercicio:

Fusión con la Fundación Vivo Sano

Puesto que no teníamos la suficiente capacidad organizativa para alcanzar de forma más eficaz algunos de nuestros objetivos se propuso la fusión con la Fundación Vivo Sano. Dicha fusión se realizó una vez fue aprobada la propuesta por el protectorado correspondiente. A partir del momento de la fusión con la Fundación Vivo Sano se continúa con las actividades características bajo la denominación de Instituto para la Salud Geoambiental.

Concienciación de la influencia del hábitat en la salud

Dentro de esta actividad se propone promover y organizar la celebración de congresos, seminarios, jornadas de encuentro, programas multimedia, boletines y revistas y, en general, cuantas actividades de divulgación contribuyan a concienciar a la sociedad de la importancia de la influencia del hábitat en la salud.

Para desarrollar esta actividad hemos creado una serie de programas en video donde se divulgan diferentes aspectos de la salud geoambiental. Estos programas se difunden a través de un canal de youtube y una página web.

En 2019 se grabaron y editaron videos.

Proyectos de estudios científicos de efectos en la salud de las radiaciones

Bajo este título hemos impulsado en los últimos años la formación técnica especializada en esta área y estandarizar las técnicas y procedimientos de consultoría y análisis geoambiental, así como dar una "oficialidad" y seriedad al estudio y análisis del impacto del hábitat en la salud.

El objetivo a alcanzar en 2019 era de 15 alumnos. Aunque en 2019 no conseguimos alcanzar esa cifra si se impartieron dos formaciones relativas a salud geoambiental a un total de 26 alumnos.

Evaluación de factores contaminantes en cualquier inmueble o terreno para crear espacios sanos

El objetivo es crear y suministrar servicios y productos para que las personas conozcan las zonas saludables de sus hogares y espacios de trabajo.

El enfoque es el de contemplar todos los factores ambientales que pueden afectar a la salud de la persona y de ofrecerle una solución completa.

Ofrecer servicios de medición a particulares y empresas para que las personas puedan desarrollar su vida en espacios más saludables y libres de exposición a radiaciones y tóxicos. Como indicadores cuantificables de la actividad nos marcamos como objetivo el suministro de 50 estudios y el suministro de 200 productos especializados de medición, desconexión, protección y apantallamiento.

Durante 2019 realizamos 344 servicios de medición entre los que destacaríamos la nueva sede de Greenpeace en Madrid para la que realizamos el estudio de salud geoambiental para que la reforma fuera no solo sostenible, sino que tuviera en cuenta la salud de las personas que habitarían dicho espacio. Dicha reforma obtuvo el premio Green Solutions Awards 2019 como reforma sostenible.

Divulgación de los riesgos de las radiaciones naturales concretamente gas radón

Divulgar los riesgos de la exposición a radiaciones naturales, concretamente el radón.

Llevamos años de retraso con otros países de la unión europea que desde 1990 tienen legislaciones que protegen a sus ciudadanos de la exposición a este gas. En España, al inicio de 2019, aún no se ha traspuesto la Directiva 2013/59/EURATOM ni se había incluido en el Código Técnico de la Edificación instrucciones para la construcción de nuevas viviendas con medidas que protejan de la inmisión de este gas. Es preciso realizar campañas de divulgación, así como formación específica a profesionales de la construcción y técnicos de ayuntamientos, así como personal sanitario. En 2019 pusimos en marcha una formación específica para arquitectos y constructores que se puede cursar de forma on line.

Hemos participado en la I Jornada de Arquitectura, Ingeniería y Salud organizada por el Colegio de aparejadores y arquitectos técnicos de Valladolid. A estas jornadas asistieron unas 60 personas.

Pusimos en marcha una campaña de mediciones municipales en el municipio de El Boalo, Matalpino y Cerceda en la Comunidad de Madrid. En esta campaña se realizaron las mediciones de todos los edificios públicos, de esa localidad de la Sierra de Guadarrama, así como la medición de unas 27 viviendas.

Se propuso una serie de charlas informativas si bien en el último momento, y sin explicación, el ayuntamiento optó por que las charlas las impartiera una empresa.

Hemos escrito a los municipios de la Comunidad de Madrid informando de la necesidad de comenzar acciones respecto al radón, así mismo hemos escrito a 15 colegios de la zona y a la Dirección de Área Territorial Madrid Oeste si bien no hemos obtenido respuesta alguna.

Para las visitas a la web nos propusimos unas 10.000 visitas y tuvimos un total de 29.173 sesiones.



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.

En este año nos hemos centrado en dos actividades principales:

- o realización de la la formación de cambio y mejora personal "Desarrolla tu potencial emocional", completando el ciclo de 8 módulos, con un alto nivel de satisfacción del alumnado. Esta iniciativa se enmarca dentro de el objetivo global del proyecto de desarrollar nuestra eficiencia y capacidad de trabajo en grupo.
- o mantenimiento de la comunidad virtual, activando los perfiles en redes y mantenimiento de la página web. A lo largo de 2019, cotinuamos aportado información y noticias positivas a los más de 20.000 seguidores en las redes facebook, twitter e instagram

Convencidos de la necesidad de continuar acompañando en el desarrollo de las mejores cualidades a cada individuo, como vía al cambio social, hacemos balance del año pasado y planteamos mejores estrategias que ayuden a cambiar el mundo cambiando cada uno de nosotros.



Construir un Mundo Mejor

www.construirunmundomejor.org

En el Año 2019, el Proyecto **Un Mundo Mejor** comenzó la implementación del **Plan a 5 años para Armonizar la Red Etérica Planetaria**, creando el proyecto **Construir Un Mundo Mejor** que reúne a diferentes personas y organizaciones por todo el mundo que se han unido con un objetivo en común: trabajar por la Paz y el crecimiento personal de los seres humanos para lograr construir entre todos el mundo que todos deseamos.

Hitos del Proyecto:

1. Se realizaron meditaciones mensuales desde el canal de youtube, continuando con el objetivo de Armonizar la Red etérica planetaria, publicaciones de artículos y se amplió la Red de Antenas de Armonización Planetaria llegando a 790 antenas registradas en 83 países.
2. Se realizó la página web www.construirunmundomejor.org para servir de medio de difusión de las actividades y contenidos del proyecto, como una plataforma donde todos los colaboradores pudieran mostrar sus aportes y visibilizar su labor en la búsqueda de conciencia, paz y desarrollo personal para la humanidad.
3. En el Año 2019, el Año de la Tierra según éste plan quinquenal, se realizaron diferentes actividades en la Semana de la Paz, con la participación especialmente de la Asociación Internacional de Sintergética y la Fundación Ananta, las dos entidades que más han colaborado con el proyecto. La semana comenzó con el I encuentro de Arte por la Paz, el cual se realizó en Espacio Ronda el día 16 de Mayo, con la participación de Jorge Carvajal, Enrique Simó, Olga de Jenaro, Cristina Bruno, Celia Alcedo y el Grupo Alif y transmisión vía streaming. Ese mismo día se presentó la exposición de Arte por la Paz que reunió a 20 artistas de todo el mundo, quienes expusieron su obras durante todo el mes de Mayo.
4. El día 17 de Mayo se realizó una Caravana de la Paz a Toledo, donde se atendió a más de 50 pacientes y se realizaron meditaciones en diferentes lugares de la ciudad haciendo énfasis en la Paz y la Convivencia entre las diferentes religiones.
5. El 18 de Mayo se convocó a una Meditación por la Paz Mundial, y se transmitieron meditaciones durante 24 horas por el canal de Youtube enviadas desde diferentes partes del mundo, motivando la unión y la Paz entre los seres humanos.

6. Se realizó un video de la Meditación por la Paz y se lanzó la Declaración por la Paz Mundial como elementos audiovisuales para la procción del proyecto.
7. Por iniciatiava de la Asociación Internacional de Sintergética se realizó el Congreso Virtual de Gestores por la Paz en el mes de Junio, reuniendo a más de 50 ponentes y con un público alcanzado de cerca de 10.000 personas durante todo el evento.
8. A lo largo del año las diferentes organizaciones realizaron conferencias, talleres de Crecimiento Personal, conciertos y actividades que se difundieron y apoyaron desde Construir Un Mundo Mejor y las Redes sociales del proyecto, buscando llegar cada vez a más público e incrementar la participación de entidades desde su propio quehacer en las diferentes esferas de la actividad humana.
9. Al final del año 2019, el proyecto contaba con la participación de 40 organizaciones por todo el mundo en más de 10 países de habla hispana donde ser realizaron actividades relacionadas con el Plan a 5 años.



Al Final de la Vida

www.alfinaldelavida.org

En 2019 nace **Al Final de la Vida**, un proyecto en el que nos proponemos sensibilizar sobre el final de la vida, informar y formar para la autogestión del proceso de morir y promover un cambio cultural para normalizar la muerte. También, dar visibilidad a los recursos ya existentes, ayudando a tejer una red que integre, apoye y dé cobertura a las necesidades de los pacientes y las familias.

Durante todo el año, hemos creado y dotado de contenidos a nuestra página web, donde el público interesado puede encontrar textos efectivos y eminentemente prácticos para afrontar con ayuda y apoyo un proceso de final de vida y de normalización de la muerte.

Creamos un línea de atención telefónica desde la cual se ha asesorado en diversos aspectos referentes a la temática a quien lo solicitaba.

Hemos grabado con Vealia y actores profesionales y colaboradores el video corporativo *"No estás solo"*.

Comenzamos la andadura con la firma de una colaboración con Las Lideresas de Villaverde, financiado por la Obra Social de La Caixa, donde se han hecho programas de radio, sesiones formativas y talleres divulgativos, para sensibilizar y acercar la muerte a la vida...

Hemos publicado en la revista Vivo Sano el artículo *"Todos nacemos, todos morimos"* elaborado por Raúl Vincenzo Giglio y *"Preparando el viaje definitivo"* por Enric Benito.

Junto con las Lideresas de Villaverde hemos participado en programas de radio de cadencia mensual, para luego difundirlos en el canal de YouTube.

Se ha creado un convenio de colaboración con Sepcal, la Sociedad Española de Cuidados Paliativos, de la que parte de su consejo directivo son miembros del Consejo Asesor de Al Final de la Vida, tales como Rafael Mota y Enric Benito.

Hemos tenido conferencias presenciales con grandes referentes del sector, tales como Enric Benito, Jorge Carvajal, Maria José Gonzalez...

Con Vealia hemos grabado más de 50 entrevistas con referentes del sector, que se están editando y enviando semanalmente al público inscrito en el Boletín o Newsletter.

Se ha creado por parte de Vealia el Canal de Youtube que cuenta con 25482 videos vistos y 696 suscriptores.

Tenemos grupos de acompañamiento en la pérdida, antes denominados grupos de apoyo en el Duelo, donde mensualmente se encuentran personas interesadas en las instalaciones de la Fundación VivoSano para compartir, gestionar y procesar su momento de duelo actual.

Se ha creado un acuerdo de colaboración con La Caixa Hospital San Rafael en su programa de formación y voluntariado, desde el cuál varios de los voluntarios han recibido una formación específica en la Fundación por parte del personal del Hospital y están comenzando a llevar a cabo acompañamientos a personas, por lo general, de la tercera edad.

Hemos incrementado nuestra presencia en las redes sociales gracias a los canales de youtube, Facebook e Instagram (534 seguidores en la actualidad)

EN Octubre estuvimos representando al Proyecto en las Jornadas Internacionales de Secpal en Santiago de Compostela.

En Diciembre, tuvimos el evento público de presentación del proyecto, en la Fundación ONCE, con gran asistencia de público, tanto presencial como online, con la participación de grandes ponentes y referentes de la temática de final de vida, como Paola Rivera, Enric Benito, Rafael Mota y Fidel Delgado.

Ligados a este evento se creó una conferencia de prensa con sus consiguientes impactos en diversos medios de comunicación.

Voluntariado de Al Final de la Vida

En octubre se firma un convenio con el Hospital San Rafael para entrar a formar parte del programa de voluntariado FINAL DE VIDA Y SOLEDAD DE FUNDACION BANCARIA CAIXA, con el ESAP de Hospital San Rafael como entidad coordinadora.

Este programa tiene como objetivo el alivio de la experiencia de sufrimiento que provoca la soledad en personas que sufren una enfermedad crónica o avanzada mediante el acompañamiento de una red de voluntarios, red compuesta por variedad de entidades, donde la Fundación Vivo Sano actúa como entidad coordinadora de voluntariado. Como parte de este programa de voluntariado en los meses de octubre, noviembre y diciembre, se hicieron sesiones informativas, captación y entrevistas a voluntarios así como dos sesiones formativas.

Se formaron 9 voluntarios y al finalizar el año 4 ya estaban en activo haciendo acompañamientos con pacientes.



Al Final de la Vida #ConMayorVoz

www.alfinaldelavida.org/conmayorvoz/

En septiembre de 2019, desde **Al Final de la Vida**, dimos comienzo al proyecto **Al Final de la vida #ConMayorVoz** que tendrá un año de duración. Al final de la vida #ConMayorVoz es un proyecto de acción social en el distrito madrileño de Villaverde que busca romper tabús y favorecer el diálogo y la reflexión abierta sobre un tema tan sensible como es la muerte, dando voz a las personas mayores y/o en el proceso final de la vida. Se trata de una iniciativa impulsada por la **Fundación Vivo Sano**, en colaboración con la radio comunitaria [OMC Radio](#), y su proyecto radiofónico realizado con Lideresas de Villaverde, [Con Mayor Voz](#) en el distrito madrileño de Villaverde. El proyecto está financiado por Obra Social "La Caixa" y gracias al apoyo de los centros municipales de mayores del distrito de Villaverde.

Las **Lideresas de Villaverde**, son un colectivo de mujeres mayores promotoras del cambio social y referentes en esta zona del sur de Madrid, quienes en el marco de este proyecto, han tomado este reto como propio y se proponen ayudar a generar en su entorno cercano nuevos entendimientos sobre el final de la vida a través su programa de radio **Con Mayor Voz**, así como aprender herramientas para afrontar el final de la vida y el duelo en un entorno comunitario. Para lograrlo, este proyecto trata de involucrar a la comunidad en distintas actividades formativas, divulgativas, terapéuticas, artísticas y lúdicas, como programas de radio participativos en los centros municipales de mayores, talleres mente-cuerpo, creación de materiales audiovisuales, etc.

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

+34 912 999 411