



Fundación
Vivo Sano

Memoria
2016

La Fundación Vivo Sano en breve

Sobre nosotros

La Fundación Vivo Sano es una organización independiente, de iniciativa privada y sin ánimo de lucro, enfocada en la salud.

Desde nuestra presentación en 2011, trabajamos para 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.

Entendemos la salud desde una perspectiva amplia, que engloba el bienestar físico, emocional, mental y social. Creemos en la prevención y en la promoción de la salud y pensamos que cada uno es el principal responsable de su mantenimiento.

Dirigimos nuestras acciones a conseguir personas sanas, entornos saludables y organizaciones éticas y eficientes.

Educación para la salud

Promoviendo hábitos saludables para el cuerpo, la mente y el entorno que nos rodea.

- Realizamos charlas gratuitas y seminarios destinados a público en general.
- A través de nuestras webs, blogs, redes sociales y televisión online, divulgamos conceptos de salud global.
- Publicamos libros divulgativos y la Revista Vivo Sano.

Nuevo modelo de salud

Fomentamos un nuevo modelo de cuidado de la salud, con terapias efectivas y no agresivas.

- Formamos a profesionales a través de congresos y jornadas, nacionales e internacionales.
- Facilitamos el acceso de la población a este modelo de salud, incidiendo en el cuidado de los grupos más desfavorecidos.

Acciones políticas

Velamos para que instituciones y legisladores antepongan la salud de los ciudadanos a cualquier otra consideración

- Impulsamos campañas de concienciación de carácter nacional e internacional, como Escuela sin wifi, Hogar sin tóxicos o la Semana sin pesticidas.
- Sostenemos reuniones con instituciones y representantes políticos, a nivel nacional y europeo.
- Proporcionamos asesoría legal en casos de perjuicios producidos por tóxicos medioambientales, radiaciones o tecnologías producidas por el ser humano.

Visión

Lograr que las personas vivan más felices, más tiempo, en mejor estado de salud y en lugares sanos. Conviviendo en organizaciones más éticas.

Misión

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

Patronato

Presidente: Jose Maria Hernández.

Miembros:

Ángeles Navarro Cendón.
Juan Antonio Gómez Bule
Virgina Romero
Jorge Carvajal Posada

Secretaria: Nilda Noarbe

Equipo

Director: Alfredo Suárez.

Proyectos:

Ignacio de Castro.
Josep Gustà
Laura González

Salud Ambiental en la Escuela:

Nuria Millán
Tamara Montero

Lo Mejor de mí:

Irina de la Flor
Ana Rueda

Hogar sin tóxicos: Carlos de Prada

Revista Vivo Sano: Raúl de la Rosa

Escuela sin wifi: Jose Manuel López Menchero

Yo Cambio el Mundo Cambiándome Yo: Belén Rodríguez

Formación en Sintergética: Elena de Andrés

Administración: Maria Peyrolon

2016 en imágenes



Taller de Salud Ambiental en la Escuela



Curso gratuito de desarrollo personal

8 CONSEJOS PARA USAR TU MÓVIL DE FORMA INTELIGENTE

- Utiliza el móvil con moderación. Realiza llamadas cortas.
- No pegues el móvil a tu oreja. Utiliza auriculares o manos libres.
- Evita llevar el móvil pegado al cuerpo. Utiliza bolsos o mochilas.
- Mantén activado el "modo avión" el mayor tiempo posible.
- Apágalo cuando le vayas a la cama.
- El móvil no es un juguete. Busca un regalo mejor.
- ¿Embarazada? Limita el uso y aléjalo de tu tripa.
- Y por supuesto... ¡no lo uses mientras conduces!

Una iniciativa de: Fundación Vivo Sano

Infografía uso inteligente del móvil

WEBINARIO GRATUITO

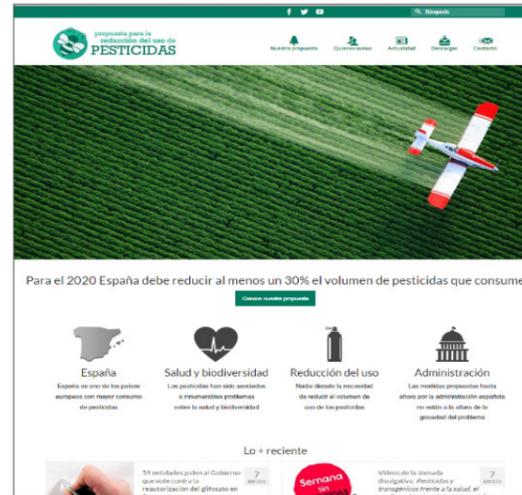
"Nutrición Anticáncer"

con los médicos Odile Fernández, autora del libro *Mis recetas anticáncer* y Jorge Enrique Angel, especialista en homeopatía.

DÍA: Miércoles 19 de Octubre **HORARIO:** 19:00h **Inscripción imprescindible**

Fundación Vivo Sano

Webinar Nutrición anticáncer



Nueva web de la campaña para la reducción del uso de pesticidas en España

CURSO ONLINE

Conceptos básicos de nutrición y aplicaciones prácticas para mejorar tu salud

Conoce los:

- fundamentos de una nutrición saludable
- elementos básicos nutricionales
- alimentos más valiosos
- mejores suplementos nutricionales
- valorar diferentes tipos de dieta

Fundación Vivo Sano

Curso online Conceptos básicos de nutrición

VIVO SANO

Salud y Vida Natural

CASAS RADIATIVAS ¿se pegan al gas radón?

LA COMPASIÓN El secreto del éxito

ESCUELAS SIN WIFI ¿Esperanza sin suscritos?

EL CARÁCTER SAGRADO DE LA VIDA El amor en movimiento

ELECTROSENSIBILIDAD Y GEOBIOLOGÍA La salud y el despertar de nuestra conciencia

LOS RIESGOS DE LAS VACUNAS ¿Responsabilidad con niños?

PESTICIDAS ¿Responsabilidad con niños?

Entrevista a Antonio Vega

SALUD Y ECOLOGÍA CON PRODUCTOS NATURALES

Revista Vivo Sano n°10

Fundamentos básicos

Efectos en la salud
Entre los fetalos figuran algunas sustancias contaminantes que según una ingente cantidad de investigaciones científicas (y lo recogido en parte por la regulación europea) están asociadas a múltiples efectos sobre la salud, fundamentalmente por su capacidad de alterar el equilibrio hormonal. Muchos fetalos son tóxicos reproductivos y para el desarrollo. Entre los efectos asociados a la exposición a estas sustancias se cuentan: malformaciones fetales, mala calidad del semen, infertilidad, alteraciones tiroideas, afectación al desarrollo mental infantil, diabetes, obesidad, alergias, asma, cáncer...

No hay nivel seguro
Su condición de sustancias alteradoras del equilibrio hormonal (disruptores endocrinos) hace que no esté claro que exista un nivel de concentración seguro de exposición a las mismas.

Omnipresentes
Los fetalos están presentes en el aire, agua (incluso agua de lluvia) y suelo y se han detectado en muestras corporales de virtualmente toda la población analizada.

Fuentes de exposición
Están presentes, a veces en cantidades notables, en artículos muy frecuentes en la vida cotidiana, tales como el PVC (desde donde son desprendidos al no estar unidos químicamente al plástico), productos de aseo y cosméticos, envases alimentarios... pudiendo ser inhalados, ingeridos o absorbidos por la piel.

Medidas insuficientes
Las medidas emprendidas hasta ahora para reducir la exposición a estas sustancias son claramente insuficientes y siguen dándose una alta exposición humana a las mismas.

Proteger la salud
Los poderes públicos están obligados a velar por la salud de los ciudadanos y por lo tanto, deben acometer medidas urgentes para proteger a la población ante los riesgos que para la salud pueden representar algunos fetalos.

Informe de Fetalos

WEBINAR GRATUITO

CÓMO REDUCIR LOS TÓXICOS EN TU COCINA

JUEVES 19 DE MAYO, 19h

Inscripción gratuita en: www.vivosano.org/ToxicosCocina.aspx

CONASI.eu VIVE LA COCINA NATURAL

Fundación Vivo Sano

Seminario sobre cómo reducir los tóxicos en la cocina

Semana sin PESTICIDAS 20-30 Mayo

Pesticidas y transgénicos frente a la salud, el medio ambiente y la justicia social

JORNADA DIVULGATIVA Y TALLER INFANTIL GRATUITO

Lunes, 4 de abril, de 17 a 19:30 h.
CaixaForum Madrid, Pº del Prado 36
Información e inscripciones: [cursos@fundacion-alborada.org](mailto: cursos@fundacion-alborada.org)

Jornada sobre pesticidas y transgénicos



Jornada Claves para entender por qué no encuentro trabajo y cambios que tengo que incorporar para encontrarlo

Persona sana

Dentro de PERSONA SANA nos proponemos aportar ideas para lograr hábitos saludables que nos encaminen a nuestra mejor versión, en todo los sentidos.

- A nivel de COMUNICACIÓN ON LINE, más de 2.350.000 personas han visitado nuestras webs, nuestras publicaciones en Facebook se han mostrado de más de 1 millón de usuarios y hemos tenido más de 5000 inscritos en los webinaros. Son cifras que hablan del importante interés por ser los gestores de nuestra salud y del gran trabajo realizado en esta área.
- Continuamos apoyando el CICLO DE "AUTOGESTIÓN DE LA SALUD", organizado por Equisalud con la participación del Dr. Carvajal y ya tenemos cerrado auditorio para el último de los 5 módulos de los que consta este ciclo, de gran éxito presencial y on line.
- Desde la REVISTA VIVO SANO, en los 4 números realizados en este año, hemos lanzado ideas de todas las actividades del grupo, repartiendo cerca de 50.000 revistas a kioscos e interesados, habiendo llegado hasta la fecha a 320.000 personas en la versión on line.
- Dentro de la promoción de las terapias no agresivas, continuamos con la formación en SINTERGÉTICA Y MANOS PARA SANAR, habiendo colaborado en este año con la Asociación Internacional de Sintergética en la normalización de las titulaciones. Más de 500 alumnos han asistido a los diferentes módulos formativos y actualizaciones.

- Comenzamos con el CICLO "SALUD CONCIENCIA", con el Dr. Jorge Carvajal, taller de desarrollo personal. Con una asistencia de 40 personas, y del que ya tenemos programados los próximos módulos.
- Se ha lanzado el área de FORMACIÓN ON LINE, con un primer curso de pago, en colaboración con el Dr. Jorge Ángel Enrique, con más de 100 asistentes, y ya estamos trabajando en nuevos cursos.
- Hemos concluido la formación "CURSO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA EMPRESAS", ofertado internamente y subvencionable a través de la Fundación Tripartita.
- Junto con Vealia, hemos realizado multitud de CONTENIDOS AUDIOVISUALES divulgativos, en el área de cuerpo, mente, entorno y sociedad, y trazado un plan para la difusión de este contenido.
- LO MEJOR DE MÍ ha aumentado enormemente su proyección social, realizando eventos divulgativos que han llegado a más de 500 personas, ha lanzado 10 diferentes tipos de cursos, incluyendo mindfulness a través del dibujo, meditación, cursos para adultos y niños... Más de 200 alumnos se benefician del programa en el entorno educativo, el número de clientes actual de coaching está en 15 personas, con un altísimo nivel de satisfacción. También se continúa con el juego on line con más de 700 jugadores en activo. Todo ello para que cada uno de nosotros descubramos y vivamos lo mejor de mí!



Entorno sano

Dentro de ENTORNO SANO, nuestro principal objetivo es lograr un medio más favorable para nuestra salud, evitando que podamos enfermarnos por las consecuencias de acciones humanas evitables.

- En HOGAR SIN TÓXICOS hemos continuado con la labor de sensibilización a público general, con infinidad de impactos en medios de comunicación, propiciados por la labor de Despacho 37, como Telemadrid, Telecinco, ABC, El País... donde hemos hablado de riesgos y soluciones. Algunos de estos medios recogieron el informe de "Ftalatos, un problema de salud pública" que se une al ya realizado sobre Bisfenol A demandando a nuestros responsables políticos un mayor compromiso con la salud de los ciudadanos. Al mismo tiempo, continúan las acciones políticas con los principales partidos.



Carlos de Prada en *En el punto de Mira* (El veneno de los alimentos)

- Hemos continuado con nuestra apuesta por la REDUCCIÓN DE PESTICIDAS, lanzando la web, continuando con la elaboración del documental, participando en iniciativas nacionales y hospedando el encuentro internacional de PAN Europe, la mayor entidad europea de trabajo en favor de la reducción de pesticidas. Sobre todo, hemos seguido con las acciones políticas que han derivado en iniciativas, que como en el caso de la Comunidad Valenciana han conseguido acciones concretas para la reducción del uso de pesticidas.



Encuentro de PAN Europe (Pesticide Action Network) en las oficinas de la Fundación

- En SALUD AMBIENTAL EN LA ESCUELA, hemos completado el segundo año escolar llegando a 7000 niños, en más de 60 colegios de toda España. En total han sido 885 talleres realizados, con una elevada satisfacción de alumnos/as, padres y madres y profesores con el programa. También participamos en eventos relacionados como Biocultura, donde se atendieron a más de

200 niños y la Semana de Medio Ambiente del Ayuntamiento de Coslada. Continuamos trabajando en la mejora del proyecto, a través de nuevos materiales y formatos, y el contacto con distintas instituciones, buscando la sostenibilidad del proyecto.



Trabajo de un alumno de Salud Ambiental en la Escuela

- En ESCUELA SIN WIFI seguimos trabajando para lograr un uso racional de las nuevas tecnologías. Estamos coordinando 7 procesos de sustitución de wifi por cable en centros educativos de Galicia, País Vasco, Cataluña y Comunidad de Madrid. Ya tenemos un total de 49 voluntarios formados y más de 730 niños han recibido los talleres. Al mismo tiempo, seguimos con los contactos con la búsqueda de nuevos centros, atendiendo las múltiples dudas y organizando voluntariado y colaboraciones.
- Atendemos a muchas personas en el área de CONTAMINACIÓN ELECTROMAGNÉTICA. Además se realizan constantes acciones de sensibilización a nivel político, habiendo logrado que a Las Cortes Valencianas insten al Estado a la paralización de la línea de alta tensión de Morella a Almassora en la provincia de Castellón con torres de hasta 70 metros de altura y 30 metros de envergadura y cortafuegos de 50 metros de anchura. Continuamos con reuniones políticas con IU y Podemos para presentar en el Parlamento una proposición no de ley de ámbito nacional sobre telefonía móvil y otras frecuencias. Trabajamos en el lanzamiento de una nueva web y una propuesta política concreta para la disminución de la exposición a campos electromagnéticos.

Sociedad sana

En el ÁREA DE SOCIEDAD SANA, buscamos lograr un cambio social a través del cambio personal.

- En YO CAMBIO EL MUNDO CAMBIÁNDOME YO, nuestro propósito es que cada uno de nosotros se responsabilice por sus acciones, actuando ética y eficientemente en los distintos roles que desempeñe. Para ello en 12 seminarios hemos llegado a 300 personas, con un muy alto nivel de satisfacción. También hemos impartido 4 formaciones en el Colegio de Médicos de Madrid, y actualmente estamos en contactos para extender esta formación a nivel nacional. Tanto a nivel educativo como, como en los sectores salud y empresa, se han realizado numerosos contactos de alto nivel, muchos de los cuales han dado lugar a contenido audiovisual de gran impacto, generado en

colaboración con Vealia. Del mismo modo, hemos tenido presencia en diferentes medios de comunicación.

- También dinamizamos actuaciones con un valor social claro y de carácter voluntario, como es el caso de los dos GRUPOS DE SOPORTE Y AUTOYUDA que desde el entorno de la Sintergética coordinamos en Madrid.





Fundación Vivo Sano

 www.vivosano.org

 contacta@vivosano.org

 (34) 912999411