

# MEMORIA ANUAL

---

2021



Fundación  
Vivo Sano

# | Somos capaces

La **capacidad de adaptación** es una de las características que más nos define como seres humanos. Somos capaces de organizarnos, superarnos y adaptarnos a las más difíciles condiciones de nuestro entorno. **Estos últimos años, de nuevo, hemos tenido que demostrarlo.**

Una situación nunca antes vivida, sostenida durante mucho más tiempo del que se esperaba. Circunstancias duras vividas en aislamiento. Profesionales al límite de su resistencia. Despedidas en la distancia y duelos en soledad. Graves consecuencias económicas y sociales... **No ha sido fácil. No es fácil. Aún así, nos hemos adaptado.**

Muchas actividades que antes pensábamos que sólo podrían ser presenciales han pasado a ser en línea. Teletrabajo, formación a distancia, consultas online... En la Fundación Vivo Sano hemos multiplicado esfuerzos para adaptarnos a esta nueva situación y poder ofrecerte, como siempre, los mejores contenidos para cuidarte, esta vez a través de internet.

Y nos hemos encontrado con que, en este nuevo entorno, hemos sido capaces de llegar a muchos más millones de personas. **Nuestra pequeña contribución para construir entre todos un mundo mejor.**

Si miramos las búsquedas globales en internet en 2021 vemos que son un reflejo de lo que hemos vivido. Por ejemplo, **“cómo mantener la salud mental”** fue más buscado que nunca; mucho hemos tenido que aprender sobre gestión emocional en este tiempo, y mucho hemos tenido que crecer para sobrellevarlo. Sin embargo, como contraste, las búsquedas de **“cómo proteger el planeta”** alcanzaron su máximo histórico en todo el mundo. Un planeta al que estamos ligados en una sola salud.

Seguimos conservando esa chispa que nos hace humanos. Que nos hace adaptarnos y superar las dificultades. Que nos permite sacar lo mejor de nosotros en los momentos difíciles.

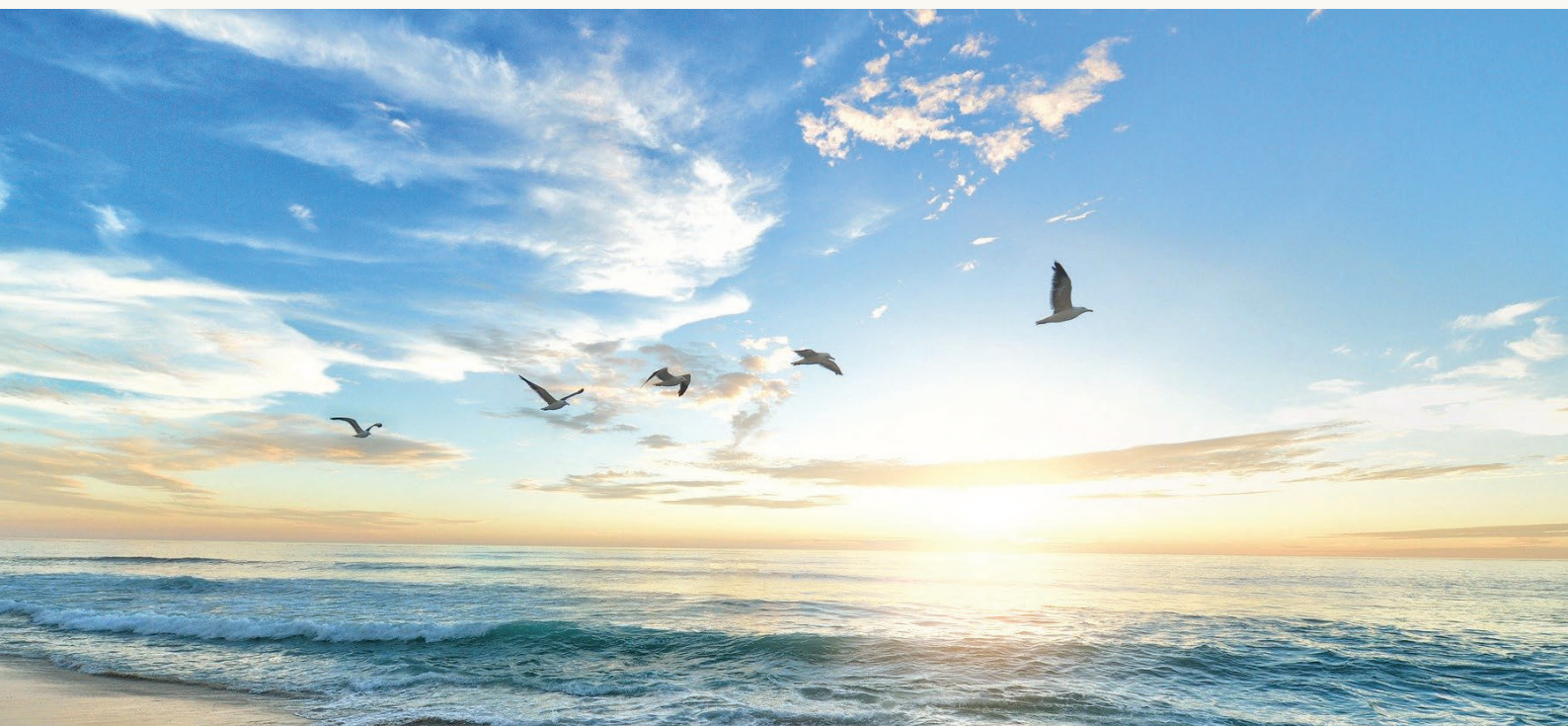
**Recordémoslo. Somos capaces. Sigamos adelante.**

Muchas gracias, amiga, amigo, por estar ahí.

Un fuerte abrazo,

**Alfredo Suárez**

*Director de la Fundación Vivo Sano*



# | Visión, misión, fines

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.

Desde entonces 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.

## 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. 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.

Enfatizar la responsabilidad de la persona en su salud y en la del medioambiente como miembro de la sociedad.

## De acuerdo a su visión y misión, la fundación establece tres líneas de actuación prioritarias:

### ■ 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 en el proceso curativo. 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 y salud la importancia de nuestras acciones para mantener un planeta sano. 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. Favoreciendo comunidades sanas y compasivas.

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**

# Datos generales



## ■ Visitas totales a las web de la fundación en 2021

**+3.400.00**  
visitas de usuarios web

## ■ Asistentes a eventos en 2021

**89.727**  
asistentes a eventos online

**2.591**  
asistentes a eventos presenciales

## ■ Evolución de las redes sociales en 2021

### Facebook



**80.305**  
Seguidores

### Instagram



**56.626**  
Seguidores

### YouTube



**358.437**  
Suscriptores



**40.064.383**  
Reproducciones

# Datos generales

## ■ Eventos realizados en 2021

**295 eventos**  
online y presenciales

## ■ Podcast producidos en 2021

**71 podcast**  
producidos

## ■ Reproducciones de los podcast en 2021

**10.558**

## ■ Vídeos producidos en 2021

**1.244 vídeos**

## ■ Horas de reproducción totales de los vídeos

**11.273.897h.**

**13 canales  
en YouTube**



# Proyectos por áreas



## PERSONA SANA

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



### Escuela de Salud Integrativa

Proporciona la mejor formación profesional en los campos de la salud y medicina integrativa.



### Observatorio de Salud y Medicina Integrativa

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



### 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.



### 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.



### Instituto para la Salud Geoambiental

Impulsamos 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.



### Propuesta para la reducción del uso de pesticidas en España

Los pesticidas son uno de los mayores problemas ecológico-sanitarios a nivel global. Es prioritario reducir tanto como sea posible su utilización.



### Salud Ambiental en la Escuela

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



### Seres Plásticos

Iniciativa de acción social ambiental que busca sensibilizar a la población acerca de la problemática de la contaminación por plásticos, así como promover cambios individuales y grupales hacia un desarrollo sostenible.



## 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

Ayudamos 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.



Principales  
acciones  
en cada proyecto





Escuela de Salud Integrativa

[www.esi.academy](http://www.esi.academy)

La **Escuela de Salud Integrativa (ESI)** se constituye con el objetivo principal de proporcionar la mejor formación profesional en los campos de salud y medicina integrativa, garantizando el acceso a contenidos y técnicas que permitan al alumno mejorar en su práctica profesional y contribuir a una mejora en calidad y esperanza de vida de sus pacientes.

Bajo el lema **APRENDER PARA AYUDAR**, la **Escuela de Salud Integrativa** desarrolla su actividad velando por la **calidad de la formación** y su **aplicación profesional en el ámbito sanitario**, vinculando a **los mejores docentes** en cada una de las áreas formativas, **utilizando las mejores tecnologías** que faciliten el acceso y la experiencia del alumno, implementando una **política de formación continuada** y, en suma, **aplicando un principio de mejora constante a todo el proceso educativo**.

La ESI persigue que todos los profesionales de la salud accedan a un proyecto de excelencia académica **basada en la evidencia científica** aportando valor y compartiendo los últimos avances en **salud y bienestar**. La Escuela contribuye a un proyecto de formación solidaria para sostener la labor social de la **Fundación Vivo Sano**. Todos los profesionales que trabajan en la Escuela comparten una única misión **aprender cada día para ayudar** y conseguir que más **personas vivan más sanas y felices, en entornos saludables**, construyendo una sociedad más ética.

Durante el **año 2021**, y debido a la situación de emergencia sanitaria, la ESI ha participado activamente en la necesidad de formarse y reinventarse para adaptarse a un nuevo **entorno sanitario y crear un nuevo impacto social y ambiental positivo**.

Oregon State University  
Linus Pauling Institute

#AprenderParaAyudar

esi

Dr. Sergio Rojas

Mar García

Dr. O'Byrne

Dra. Patricia

Jueves 23 de septiembre, 18:00 h (hora de España)

**SESIÓN DE EXPERTOS**

SUPLEMENTACIÓN NUTRICIONAL INTEGRATIVA DE PRECISIÓN:  
DEL DIAGNÓSTICO AL TRATAMIENTO EN CLÍNICA

Disponemos de una comunidad formada por más de **450.000 suscriptores en YouTube** (alcanzando los 31 millones de visualizaciones), más de **3.500 alumnos**, alumnos en **28 países**, más de **60 docentes**, un público de **140.000 profesionales** de la salud, y un sinfín de mensajes agradeciendo su labor formativa y divulgativa.

La escuela ha continuado ampliando su oferta formativa en las áreas de Nutrición, microbiota, suplementación, aceites esenciales, ayunoterapia, antiaging, sistema inmune, nutrición y deporte, PNIE, metales pesados, salud geoambiental, coaching consciente, etc.

La ESI ha organizado un total de **22 eventos divulgativos**, llegando a millones de personas a través de YouTube, con la sección directo con expertos y temáticas tan variadas como la microbiota, la artrosis y la neurociencia, microbiota, fatiga crónica, nutrición e inmunidad, y muchos otros.

La escuela persigue ampliar su labor de divulgación gracias a los docentes y en beneficio de los pacientes, así como su servicio educativo de calidad para alcanzar cada vez más público de habla hispana en el mundo y para seguir implementando su lema “**Aprender para Ayudar**” en la salud global.





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

El Observatorio de Salud y Medicina Integrativa (OSMI) ofrece información y conocimiento bajo principios de veracidad, rigor y precaución mediante el suministro gratuito de datos así como un espacio de documentación y formación para profesionales. Es una base de datos científicos y actualizados que facilitará al usuario, sea o no profesional de la salud, la laboriosa tarea de encontrar publicaciones confiables que puedan ayudarle en la toma de decisiones sobre la gestión de su salud y la de sus pacientes. OSMI aspira a llevar a cabo un servicio a la población general, a los pacientes, a los profesionales sanitarios y a las instituciones con responsabilidad en la gestión de la salud.

La iniciativa persigue dotar de soporte científico a las visiones integrativas de la medicina y la salud, formando parte del proyecto global de contribuir a la ayuda y mejora de la salud de la comunidad. Su director es el Dr. Tomás Álvaro, doctor en medicina, licenciado en psicología clínica y experto en medicina integrativa.

Este año 2021 hemos continuado con nuestra labor online y con nuestro objetivo de **proporcionar soporte científico al tratamiento de diversas patologías desde una perspectiva integrativa del ser humano**. Así, priorizando esta idea, inauguramos en Instagram una sección de entrevistas en directo a profesionales de la salud especializados en diferentes áreas de la salud. Tuvimos el gran placer de contar con Dña. Irene Aterido, con D. Carlos de Prada, con la Dra. Isabel Belaustegui, la Dra. Sari Arponen y el Dr. Matías Albizzati. El resultado nos hizo muy felices porque llegaron a congregarse hasta 700 personas.

Por otro lado, empezamos el año con la **formación en Sistema Inmune, Emociones y Salud** y lo finalizamos abriendo una **nueva edición de dicho curso** al que se han matriculado casi



el **doble de personas** que en su formato de principios de 2021. De hecho, continuamos actualmente recibiendo matrículas.

También, decidimos ayudar no sólo al profesional sanitario sino también al público general que **sentía miedo por la situación de confinamiento** y quisimos dotarles de **herramientas para que supieran gestionarlo tanto en esa como en otras circunstancias de su vida**. Por ello, se elaboró el **documental *Sin miedo, la paz***, el cuál ha sido el vídeo más visto de nuestro canal de YouTube con 5903 visualizaciones. Incluso, realizamos un coloquio postestreno con el Dr. Tomás Álvaro al que se apuntaron unas 1000 personas.

Dicho canal aumentó su actividad, pues publicamos un vídeo cada miércoles, y así incrementó la cantidad de gente suscrita, lo que nos permitió que se nos activara la **“comunidad de YouTube”**. Estamos cerca de llegar al nº 2000.

El hito más importante fue la celebración de la **II edición del congreso *Una sola salud, un solo bienestar animal, humano y medioambiental*** pues se inscribieron de forma gratuita **5619** personas y continúa entrando gente a día de hoy. Fue inaugurado por D. Álex Rovira, que fue entrevistado por D. Gaspar Hernández, y clausurado por la Dra. Sari Arponen y las comunicaciones especiales de la Dra. Etel Carod y Dña. Neus Buira.

En este 2021, también OSMI ha tenido tiempo de asistir presencialmente al **Seminario *Visión Integral del Dolor***, impartido por el Dr. Tomás Álvaro en Madrid, a tener repercusiones en **medios de comunicación como la entrevista en Radio Nacional o en *Mi Herbolario*** o a ser entrevistada su responsable en Instagram por Margarida Seco de Oliveira, especialista en Psiconeuroacupuntura en Portugal.





## SINTERGÉTICA MADRID

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

**Desde la Fundación Vivo Sano colaboramos con la Asociación Internacional de Sintergética (AIS) en la organización de la formación, la promoción de la auto-gestión de la salud y el desarrollo personal y la coordinación de las acciones de proyección social.**

**Sintergética Madrid** 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.

La propuesta Sintergética supone toda una revolución en la concepción de la salud y la enfermedad. Aporta un nuevo modo de ver el mundo y entender la vida, realizando una integración sistémica del arte y la ciencia de la terapéutica. Incorpora diferentes visiones del mundo y sus paradigmas médicos, estudiando las correspondencias y complementariedades entre las visiones tradicionales y modernas de la salud y desarrollando tecnologías apropiadas y métodos no invasivos que buscan estimular los procesos autosanadores del organismo.

Desde Sintergética Madrid, en este año 2021 hemos continuado trabajando en las líneas principales de aportación social y voluntariado, divulgación y formación.

### Áreas de trabajo.

Dentro de Sintergética Madrid, identificamos tres áreas de intervención.

- Formación enfocada a profesionales de la Salud, terapia Sintergética (64 alumnos formados).
- Formación enfocada a la autogestión en la Salud, dirigida a toda la población: terapia manual etérica (101 alumnos formados), monográficos de crecimiento personal online (47 alumnos) grupos de autogestión en la Salud (15 participantes).
- Proyección Social: desarrollamos voluntariado, asistencia online con las personas formadas en Manos para sanar. (144 participantes, 235 peticiones recibidas, 23 sesiones realizadas).

### Innovación digital

Este año estrenamos cuatro webinarios gratuitos en directo, además de un canal YouTube propio *sintergéticamadrid* que cuenta con 899 suscriptores y subiendo.

Por otra parte, hemos obtenido 7791 visitas a nuestra web y 1646 seguidores en todas nuestras redes sociales.

### COLABORACIONES REALIZADAS

En nuestro compromiso con la Asociación Internacional de Sintergética, como socio organizador de la misma, apoyamos en la difusión de sus proyectos.

También colaboramos ocasionalmente con el proyecto *Un mundo Mejor* y con el *Observatorio de Salud y Medicina Integrativa*.

Para el próximo año, queremos continuar desarrollando cada una de las áreas principales del proyecto:

- Nutrir con artículos, videos, etc, las diferentes fuentes de difusión recién creadas, creando vínculos con colaboradores en línea con el proyecto, que nos puedan aportar visibilidad en los campos que trabajamos.
- Crear nuevos eventos formativos, para ayudar en el camino del bienestar en la salud (mente, cuerpo y espíritu).
- Creación de grupos para la autogestión de la salud Online.
- Seguir creciendo en Proyección social, seguiremos dando servicio dos días al mes.

SINTERGÉTICA MADRID

ABIERTO EL PLAZO DE INSCRIPCIÓN

**MANOS** para sanar

¡Estudia ahora **MANOS PARA SANAR** desde casa!

- Integra los cinco movimientos
- Diseña protocolos terapéuticos
- Conocerás la integración entre puntos nodales, chakras, y sistema nervioso.

Mantenemos la oferta hasta el 31 de diciembre 2020



## lo mejor de mí

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

Queremos ayudarte a que vivas con todo tu potencial, que conozcas y desarrolles tus capacidades y las pongas en acción para vivir una vida más feliz y consciente.

Para ello, queremos que comprendas cómo funciona nuestra mente, cómo desarrollar la consciencia y cómo experimentar la paz interior. Compartiremos contigo técnicas de entrenamiento mental, herramientas de coaching, conceptos de inteligencia consciente y prácticas de meditación.

Ofrecemos formación para profesionales y público general, básicas y de especialización, para vivir desde la plenitud y serenidad interior, siendo tu mejor versión y ayudar a otros a lograrlo.

Desde Lo Mejor de mí proponemos tres áreas principales de trabajo y desarrollo personal:

1. La comprensión de cómo funciona nuestra mente y el aprendizaje de varias técnicas para entrenarla con el fin de aumentar nuestro foco, energía vital y positividad a través del **Máster de Coaching Consciente Ejecutivo y Personal**.
2. La comprensión de cómo podemos desarrollar nuestra consciencia personal para experimentar más serenidad, menos miedo, más libertad y felicidad a través de nuestra formación del Curso Experto en **Inteligencia Consciente**.
3. La experiencia de NUESTRA PAZ INTERIOR a través del **Curso Online de Meditación y diversas actividades online**.

del 7 al 9 de octubre de 2021

CONGRESO  
**DESPIERTA**  
Entrena tu mente  
Libera tu consciencia  
7-9/00 OTOBRE/2021

Reserva tu plaza, ¡ES GRATIS!



En 2021 el Proyecto de Lo Mejor de Mí ha ayudado a miles de personas con sus videos, sus formaciones y sus eventos on line.

Hemos generado más de 30 piezas audiovisuales relacionadas con el desarrollo personal que han tenido más de 25.000 visualizaciones, consiguiendo más de 4.000 seguidores en redes y casi 2.000 seguidores en YouTube. Hemos organizado el **Primer Congreso** relacionado con el Desarrollo de la Consciencia llamado **DESPIERTA** con mas de 3.000 participantes y 8 ponentes, hemos lanzado un curso on line nuevo sobre cómo desarrollar tu consciencia de más de 10h gratuito al público, hemos lanzado un **Programa de Coaching Social** formado por antiguos alumnos que ha ayudado a más de 30 personas en situaciones de extrema necesidad (pobreza, violencia de género, situación de exclusión y enfermedad).

Lanzamos un Proyecto de **Coaching en Vivo** donde hacemos sesiones en vivo a personas que lo necesitan para así contribuir a la difusión del Coaching Consciente. Hemos creado tres ediciones más del **Máster de Coaching Consciente** llegando a casi 300 personas desde nuestros comienzos con una media de satisfacción de 9,2 sobre 10 con alumnos tanto a nivel nacional como internacional.

Este año, así mismo, contribuimos a la expansión del desarrollo personal a través de 24 artículos incorporados en nuestro blog de la página web del proyecto y atendiendo a las cientos de llamadas de personas que necesitan ayuda, dirección o consejo de cómo solucionar sus problemas, cómo mejorar su calidad de vida y cómo conseguir sus sueños.

Desde *Lo Mejor de Mí* hemos dado lo mejor de nosotros mismos para llenar de amor, paz y conocimiento los corazones de todos los que se acercaron a nosotros.





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

Desde **Hogar sin tóxicos** denunciaremos situaciones de riesgo y proponemos alternativas, buscando que las administraciones mejoren la normativa y adopten medidas que realmente protejan la salud y que las empresas eliminen o reduzcan significativamente las sustancias tóxicas que hoy están presentes en los más diversos productos del hogar.

En 2021 hemos proseguido nuestra labor de denunciar y concienciar sobre situaciones de riesgo así como en la propuesta constante de alternativas para prevenir posibles problemas de salud asociados a la exposición a sustancias químicas tóxicas. Un problema sanitario de primer orden según la comunidad científica y en el que estamos desarrollando una labor pionera en España.

Basándonos siempre en la ciencia, nuestro objetivo es que las administraciones mejoren la normativa y adopten medidas que realmente protejan la salud y que las empresas eliminen o reduzcan significativamente las sustancias tóxicas que hoy están presentes en los más diversos productos. Concienciamos a la población, ya que sin la debida conciencia social ni la Administración ni las empresas se sentirán suficientemente motivadas, ni los ciudadanos podrán adoptar medidas para protegerse de los riesgos existentes, que en muchas ocasiones son fácilmente evitables.

### ACTIVIDADES REALIZADAS EN 2021

*Hogar sin tóxicos* ha continuado consolidándose como importante referente nacional en el ámbito de los contaminantes químicos y sus posibles efectos sobre la salud, contribuyendo a una concienciación social que es esencial para la prevención. Se ha tenido, por ejemplo, una relevante presencia en medios de comunicación (prensa escrita, radio y televisión) haciendo llegar nuestros mensajes a una audiencia potencial de decenas de millones de personas, triplicando los resultados de 2020. Dando a conocer aspectos clave que, de no ser por nosotros, no habrían llegado del mismo modo a la población en relación a la estrategia del cáncer de la UE, los disruptores endocrinos, los residuos de pesticidas en alimentos, el glifosato, etc.

Lanzamos la jornada **Comiendo plástico**, con relevantes científicos, que constituyó un éxito con miles de inscritos, participando también en diversos eventos con otras entidades. Se realizó seguimiento y estudio de diferentes problemáticas vinculadas a la política nacional y europea en estos temas, apoyando cerca de dos decenas de iniciativas, a veces en colaboración con otras organizaciones nacionales e internacionales del sector con las que se está en contacto.

En 2021 se ha realizado también un intenso trabajo de investigación de la literatura científica para la elaboración de documentos y fundamentación de campañas e iniciativas (por ejemplo, sobre alimentación sin tóxicos, entre otros temas).

Se ha trabajado, además, para ultimar la publicación de una obra sin precedentes que desvela las deficiencias estructurales de la evaluación de los riesgos químicos, asunto medular de toda la problemática. Probablemente no haya otra iniciativa similar en España que genere un volumen comparable de textos sobre estos asuntos. Materiales que no solo sirven de apoyo a nuestras campañas a nivel político y social, sino que también pueden nutrir de argumentos y motivación a otros actores clave en estos temas. Hemos influido en

otras entidades que han incorporado en sus agendas temas de tóxicos que antes no merecían tanto su atención, incrementando las posibilidades de influencia social y política, sumándose al efecto que puedan tener nuestras propias gestiones en ese sentido.

Se elaboraron decenas de videos para YouTube y para el curso en preparación sobre un hogar sano. Se trabajó intensamente en redes sociales, duplicando el número de suscritos en Instagram y el número de videos vistos en Youtube. También se duplicó el número de suscritos en base de datos.





## Salud Ambiental en la Escuela

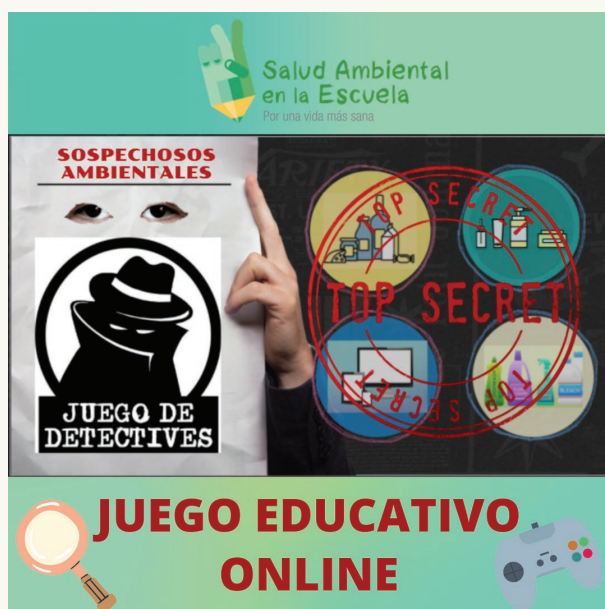
Por una vida más sana

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

La influencia que tiene el entorno en la salud es más que evidente y está demostrada por los distintos estudios científicos que se han llevado a cabo en esta área desde hace décadas. Además, es la población infantil la más afectada por la influencia del entorno en la salud, donde se da una relación entre los factores ambientales y la incidencia de enfermedades en esta etapa donde los niños y niñas se encuentran en continuo crecimiento y desarrollo. Es por todo ello que Salud Ambiental en la Escuela puede ayudar a concienciar sobre hábitos de vida saludables desde edades tempranas para la prevención de futuras enfermedades y en la que se busca iniciar unos hábitos saludables para toda la vida.

Durante el curso 2020-2021, y debido a la situación sanitaria, nuestra labor en los colegios se vio nuevamente disminuida impartiendo menos talleres que en cursos anteriores. Es por ello que, para continuar con nuestra labor de sensibilización y concienciación, diseñamos nuevos **juegos online para niños** de acceso gratuito para cualquier persona interesada, entre los que se encuentran las 4 misiones del “Juego de detectives ambientales”, en la que se investigan a los distintos sospechosos a evitar en nuestro entorno más cercano, que se unen a los juegos ya existentes de “Reduce tu huella, da grandes pasos” y “Yo también soy Medio Ambiente”. En conjunto, ¡ya han participado más de 16.500 niños y niñas en los juegos online desde que dieron comienzo!



En el mes de junio, llevamos a cabo el **evento online “La Educación Ambiental como motor de cambio: retos y oportunidades”** con la participación de Federico Velázquez de Castro, presidente de la Asociación Española de Educación Ambiental, donde se presentaron los principales problemas ambientales y de por qué tanto los cambios individuales como el asociacionismo son fundamentales. También continuamos con el Curso de formación de Educadores Ambientales, así como con el Curso básico de Salud ambiental, este último de carácter gratuito en nuestra web.

En verano y navidades, logramos sacar un **Campamento infantil online** con la colaboración de otras 14 entidades, con recursos sobre muy distintas temáticas para el público infantil y de acceso gratuito desde nuestra web.

En la **Semana de la Ciencia** del mes de noviembre, este curso hemos impartido talleres para niños y niñas en las Bibliotecas Públicas de Madrid, con una gran acogida de las familias. También en este mes, ampliamos horizontes dando a conocer nuestro programa educativo en la Jornada de Salud Ambiental de la Universidad de Costa Rica, en colaboración con la Asociación Española de Educación Ambiental.

Todo ello marcado por muchas ganas de volver a las aulas para continuar con nuestra labor con los más pequeños y que, en el último trimestre del año, hemos logrado impartir más talleres en los colegios.

**CAMPAMENTO INFANTIL ONLINE GRATUITO**  
¡Apúntate al **OCIO SALUDABLE!**

Yoga y relajación para niños  
Juegos descargables  
Reciclaje creativo  
Cuida tus plantas y el medio ambiente  
Música para tus oídos

**¡Y MUCHAS ACTIVIDADES MÁS!**

Salud Ambiental en la Escuela  
Por una vida más sana

# SERES PLÁSTICOS

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

A finales de 2019, desde **Salud Ambiental en la Escuela** se impulsa la iniciativa **Seres Plásticos** nació con el objetivo de concienciar sobre el estado en el que se encuentran los mares y océanos y las acciones que podemos llevar a cabo de manera individual cada uno de nosotros.

Este proyecto contaba con 3 fases en los centros educativos. La primera fase se realizó a comienzos del año 2020 pero las otras dos, debido a la pandemia, tuvieron que paralizarse, por lo que se retomaron en el año 2021 una vez que la situación sanitaria lo permitió. De esta manera, pudimos volver a las aulas primeramente haciendo un breve repaso de lo aprendido para posteriormente hacer que **los niños y niñas sean los protagonistas del cambio**, elaborando distintas propuestas artísticas como canciones, vídeos, cuentos, etc. en la que denuncian la situación actual sobre los plásticos en nuestros ecosistemas y proponen además acciones a llevar a cabo para disminuir nuestro impacto en el medio que nos rodea. Sus creaciones artísticas, se ha compartido en las redes sociales tanto de Seres Plásticos como de Salud Ambiental en la Escuela, para dar valor a las ideas y propuestas que se han llevado a cabo.

En el mes de marzo, lanzamos el **Juego online “¿Seres Plásticos o agentes de cambio?”** en el que se propone un juego para superar la *Misión Mares y océanos limpios*, en que los niños y niñas podrán mejorar el estado de algunos ecosistemas y, al resolver la misión, podrán obtener una recompensa final en forma de cuadernillo para disminuir sus residuos plásticos en el día a día. ¡Ya han participado más de 5000 niños y niñas!

Dentro de este proyecto, se llevó a cabo también el **Concurso de cortos “ARTECO: Cortos para implicarte”** en colaboración con el Aula de las Artes de la Universidad Carlos III de



Madrid y la entidad Sin Plástico y gracias al apoyo de *Alstom foundation*. Este concurso buscaba piezas audiovisuales desde el cortometraje de ficción al videoarte y sobre temática ambiental, cuyo público colectivo destinatario eran niños y niñas.

Participamos en la **Semana de la Ciencia** en dos Bibliotecas Públicas de Madrid en el mes de noviembre con el taller para niños “¿Un mundo de plástico? No, gracias” así como la charla para adultos “¿Seres Plásticos o agentes de cambio? Tú eliges” para conocer y reflexionar sobre los problemas que pueden ocasionar estos residuos en nuestro entorno y en nuestra salud.

Terminamos el año organizando los talleres de Seres Plásticos que se llevarán a cabo en los centros educativos de la Comunidad de Madrid gracias al **apoyo de la Fundación Montemadrid y CaixaBank**, en la III Convocatoria Medioambiente y Desarrollo Sostenible. Se beneficiarán más de 1000 alumnos/as de Primaria y Secundaria en un ciclo de 3 talleres que se llevarán a cabo durante el primer semestre de 2022. Además, dentro de este proyecto, también se realizarán otras acciones enfocadas a la sensibilización sobre los plásticos, como en la edición anterior.





## Instituto para la Salud Geoambiental

UN SER VIVO, UN ENTORNO SANO

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

**El Instituto para la salud geoambiental tiene como objetivos que ningún ser vivo enferme debido a la influencia de los lugares en los que desarrolla su vida y que todas las personas ejerciendo su derecho fundamental a vivir y trabajar en un lugar sano.**

Para ello el Instituto desarrolla diferentes actividades de divulgación, concienciación, investigación y formación. Y ofrece una serie de servicios para ayudar a la sociedad a conocer sus niveles de exposición a factores de contaminación geoambiental que pueden tener una influencia en su salud y como prevenir, eliminar o mitigar las fuentes de exposición.

Nuestro lema es *Un ser vivo, un entorno sano*. Porque creemos que todas las personas tienen derecho a vivir y trabajar en entornos sanos.

El año 2021 ha supuesto un reto para nuestra actividad debido a la situación de pandemia provocada por la covid-19. Aun así, hemos conseguido alcanzar grandes objetivos y logros que detallamos en esta memoria de actividades.

Las actividades del Instituto para la salud geoambiental están alineadas con algunos Objetivos de Desarrollo Sostenible propuestos por la ONU y recogidos en la Agenda 2030. Los puntos en los que mayor incidencia tienen nuestras actividades son:

Punto 3 Salud y bienestar.

3.4 Enfermedades no transmisibles y salud mental.

3.9 Salud medioambiental (químicos y contaminación).

3.D Gestión de riesgos sanitarios.

### Concienciación y Divulgación:

La web de [www.saludgeoambiental.org](http://www.saludgeoambiental.org) tuvo 216.000 sesiones en la web, con 181.120 nuevos usuarios. Nuestros programas han tenido un impacto importante este año 2021.

En el programa Vive sin radón hemos organizado el Iº **Congreso nacional de radón, El radón en España**. En el congreso han participado científicos y expertos de radón de nuestro país, organizaciones como CCOO o Mutua Universal, empresas del sector de la construcción y laboratorios de medida. También participó la Dirección General de Arquitectura y Calidad de la Edificación de la Junta de Extremadura. El congreso tuvo 1500 inscritos, siendo el evento de radón con mayor audiencia celebrado en nuestro país.



Pero hemos logrado 26.800 sesiones en la web [www.vivesinradón.org](http://www.vivesinradón.org) con 19.530 usuarios nuevos y 46.700 visitas a páginas.

En cuanto a nuestra divulgación en medios hemos tenido dos apariciones en TVE en programas de máxima audiencia.

El programa **Geobiología La Tierra Viva** ha tenido 10.154 sesiones en la web con más de 5.640 usuarios nuevos. Y en su canal del You Tube, durante este año se han visualizado 580.139 vídeos y se han incorporado más de 12.400 nuevos suscriptores.

Hemos organizado el **I CONGRESO de GEOBIOLOGÍA, LA TIERRA VIVA**, ha sido el primer congreso internacional dedicado íntegramente a la disciplina de la geobiología, donde cerca de 1.300 personas inscritas, pudieron conocer o ponerse al día sobre la materia desde la amplia perspectiva de 13 profesionales de referencia en su campo que intervinieron desde España, Portugal e Italia, documentando el panorama actual de la geobiología, sus técnicas de trabajo y de estudio, desde el lado más personal e íntimo de la práctica, a la dimensión más técnica y científica del conocimiento actual de la materia.”





## Yo cambio el mundo cambiándome Yo

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

**Yo Cambio El Mundo Cambiándome Yo (YCMCY)** nace con el propósito de recuperar nuestro poder personal, tiene como principal objetivo ayudar a que cada uno de nosotros ponga el foco en sus acciones y no en las de los demás, para lograr que las organizaciones y grupos a los que pertenecemos se desarrollen cada vez de forma más saludable. Esto nos da las claves necesarias para comprender que la búsqueda de nuestro bienestar depende sólo de nosotros.

Desde YCMCY proponemos un cambio basado en la interacción de diferentes pilares: procuremos actuar de forma responsable asumiendo las consecuencias de nuestros actos e intentemos proceder de forma ética y eficiente tanto como líder como miembro de un grupo. También invitamos a que las personas se detengan, observen y mejoren para contribuir a construir una sociedad más sana.

### ACTIVIDADES

Durante año 2021 hemos llevado a cabo las siguientes actividades:

- Se ha consolidado la nueva página web, subiendo contenido cada semana en forma de: noticias positivas, artículos, y videos con entrevistas.
- Se han generado acciones para aumentar los seguidores y público alcanzado en redes sociales, subiendo contenido diario, enlazando con el contenido trabajado en la web y cambiando la estética de los post de las publicaciones.
- Se han realizado entrevistas quincenales a personas y entidades que estén llevando a cabo acciones para conseguir cambios positivos en la sociedad, como a Yo Sí Que Sé, ONG que trabaja con personas con discapacidad.
- Se ha dado divulgación y difusión al curso gratuito de YCM, que contiene claves para recuperar nuestro poder personal y transformar nuestro mundo.



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

El Proyecto **Construir Un Mundo Mejor** surge del compromiso consciente y activo de diferentes entidades e individuos, sin distinción de raza, cultura, sexo o religión, en la construcción de la paz que el mundo necesita.

En el año 2021 se desarrollaron diferentes actividades relacionadas con el **Año del Fuego**, tercer año de trabajo en nuestro Plan a 5 Años para Restaurar la Red Etérica Planetaria. Las actividades estuvieron encaminadas a inspirar los procesos de **Transformación personal**, acompañando de esta manera los cambios a nivel físico, emocional y mental que se percibían en las personas durante este segundo año de pandemia.

Nos enfocamos especialmente en el fortalecimiento y ampliación de nuestra **Red de Meditación** por todo el mundo, utilizando para ello los medios actuales para compartir los mensajes en Redes sociales, grupos de WhatsApp y Telegram y los grupos ya creados de Facebook.

En este año decidimos ampliar las Meditaciones para incluir las realizadas durante la Luna Nueva de cada mes, en un formato diferente con emisiones en directo por el canal de YouTube a través de la plataforma Streamyard.

Se realizaron **50 Meditaciones** a lo largo del Año, y en total se compartieron por el canal 115 videos de diferentes temas que han logrado mas de 127 mil visualizaciones hasta el momento, contribuyendo al crecimiento del Canal y a que hayamos logrado su monetización.

**Festival de la Buena Voluntad**

A beneficio de la organización Colombia Cuida a Colombia

Junio 26 de 2021

*Cultivando el altruismo y la compasión*

Con tu Ayuda ayudamos a los que Ayudan

CONSTRUIR UN MUNDO MEJOR AIS / ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE SINTERGÉTICA unalma E S E E S COLOMBIA CUIDA A COLOMBIA

Uno de nuestros objetivos durante este año era realizar actividades en las cuales participaran varias de las organizaciones pertenecientes al proyecto, lo cual pudimos conseguir en los eventos más importantes y de más alcance que tuvimos.

El primero de ellos fue el **Festival de la Buena Voluntad**, organizado por la Asociación Internacional de Sintergética, Unalma, el grupo EsseES, Colombia Cuida a Colombia y Construir Un Mundo Mejor, en el cual logramos recaudar fondos para apoyar las labores solidarias en el Archipiélago de San Andrés y Providencia (Colombia) debido al Huracán Iota. El evento se realizó en una jornada de un día, donde tuvimos charlas, una meditación y un concierto solidario.

El segundo evento fue el **Festival de Yoga** para Construir Un Mundo Mejor, en el cual tuvimos oportunidad de contar con la presencia de 20 ponentes internacionales pertenecientes a **14 organizaciones** del proyecto, quienes durante una semana compartieron sus conocimientos y experiencias acerca de 7 tipos de Yoga.





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

**Al Final de la Vida** es una iniciativa de divulgación, apoyo y sostén a familiares, pacientes y cuidadores para fomentar una adecuada calidad de vida durante todo el proceso de enfermedad, muerte y posterior duelo, así como para el público en general interesado en prepararse o informarse sobre el proceso de final de vida y para los profesionales del sector.

Durante el 2021, la alta participación en las diversas actividades que hemos realizado, indica el interés creciente y la consolidación del proyecto, no sólo en España, sino también en la comunidad Iberoamericana. Al Final de la Vida, se posiciona como **referencia profesionalizada** en torno a los cuidados paliativos, el final de vida y el duelo. Destacando las conferencias con SECPAL, AECPAL, y expertos del sector que ofrecen calidad y profesionalidad en torno a los cuidados paliativos.

En 2021, gracias a la labor de divulgación del Dr. Enric Benito, del Consejo Asesor, así como el apoyo mediático de Paz Padilla, hemos logrado un gran impacto de público alcanzado. En el canal de YouTube, hemos tenido **550.000 videos visualizados**, en nuestra **web 13.280 suscriptores** y **37.028** seguidores en las RRSS, además de los impactos en RTVE y Onda Cero. Estos datos muestran la importante labor, llevada a cabo en la divulgación de temas de final de vida.

Seguimos consolidando la **acción voluntaria** y destacamos la puesta en marcha del proyecto de la **Red Española de Recursos de Cuidados Paliativos y Final de Vida**, apoyado por la Fundación La Caixa, una iniciativa para la creación de lazos entre las entidades que trabajan en torno a los cuidados paliativos y final de vida para favorecer el trabajo conjunto y participativo, y por otro lado, facilitar el acceso a los recursos disponibles a las personas que lo necesiten, para gestionar más adecuadamente el sufrimiento al que nos enfrenta una situación de final de vida.



Desarrollamos el **Cuestionario online gratuito**, basado en las cartas “En el final de la vida, que es importante para ti”, desarrolladas con Babespean. Este cuestionario está ayudando a miles de personas, a abrir espacios de reflexión sobre aspectos físicos, sociales y emocionales en torno al final de vida.

Este 2022 seguiremos trabajando y **sirviendo a la sociedad**, generando espacios que sensibilicen, desmitifiquen y fomenten la reflexión y el diálogo sobre el final de vida y la muerte para ayudar a las personas a que se sientan acompañadas e informadas en este



A close-up photograph of two hands placing wooden blocks on a wooden surface. The hands are positioned at the top of the frame, with fingers carefully positioning the blocks. The blocks are light-colored wood with a visible grain. The background is a dark, solid color, making the hands and blocks stand out. The overall composition is clean and focused on the action of building or stacking.

# 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!**

**¡Quiero saber más!**



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

+34 912 999 411