

MEMORIA ANUAL

2020



Fundación
Vivo Sano

En este año

Hay ocasiones en las que la vida se lleva por delante nuestros planes. Toda nuestra planificación, seguridad, rutina, se ve arrollada por la fuerza de lo que es, de una realidad que no podemos ignorar.

Dentro de muchos años seguro que seguiremos recordando el 2020 como el año del Covid-19. Algo impensable, propio de una película de desastres, de repente estaba en nuestro día a día. Parecería irreal, si no fuese por la fuerza de sus golpes. Muchos nos han dejado en este año. Familiares, amigos, profesionales de la salud... personas conocidas o anónimas, arrastradas por la pandemia.

Un año, sin duda, que no olvidaremos.

Como tampoco olvidaremos la solidaridad, la valentía, el sacar fuerzas y paciencia de donde fuese. El ejemplo de tantos que han estado al pie del cañón, arriesgando sus vidas para salvar las de otros.

Este año en la Fundación, más que ningún otro, hemos querido estar a vuestro lado, a tu lado. Hemos hecho cuanto hemos podido para llevar información de salud, de tranquilidad, de esperanza...a través de las pantallas. Hemos liberado contenidos online, realizado webinars, generado vídeos, organizado eventos... Esperamos haberte podido acompañar un poco en esta difícil etapa del camino.

Sirva esta memoria como homenaje de todos los que constituimos la Fundación Vivo Sano a todas las personas que nos han dejado a lo largo de este año.

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

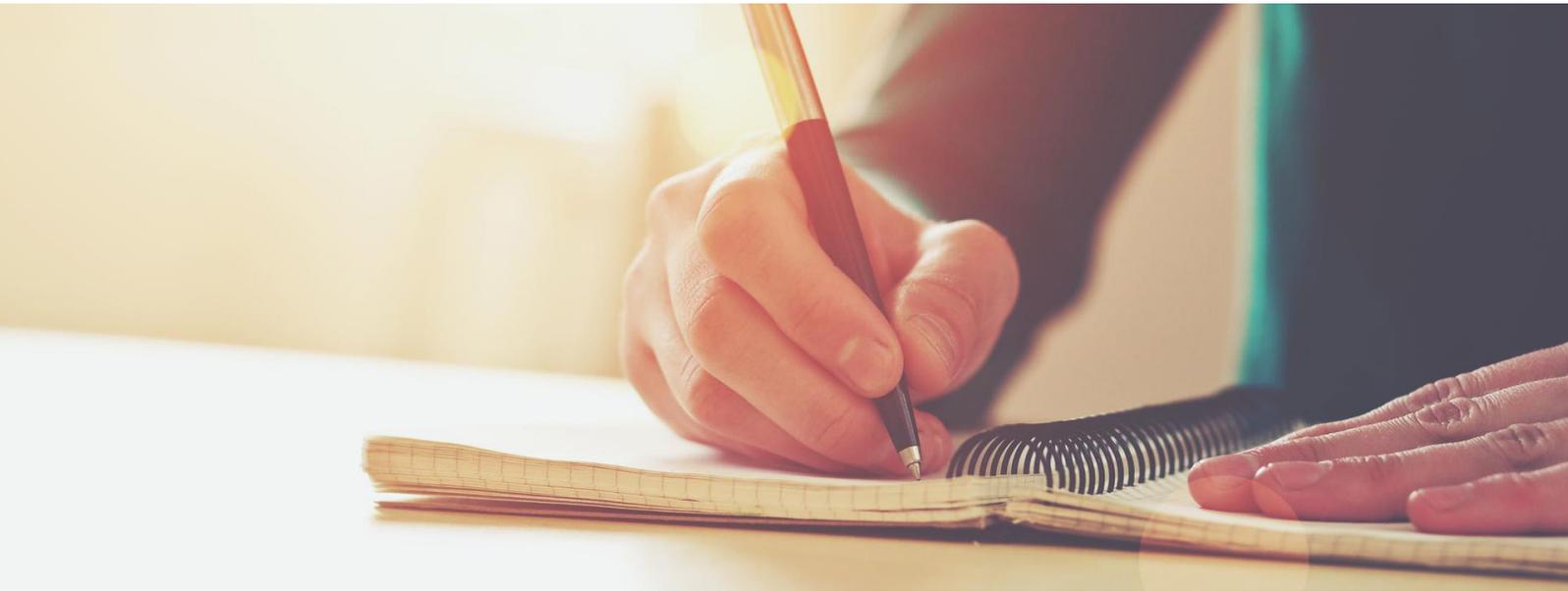
Generando las condiciones para un mundo mejor, comenzando con el cambio en cada uno de nosotros. Favoreciendo comunidades sanas y compasivas.

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 2020**

+3.500.00
visitas de usuarios web

■ **Asistentes a eventos en 2020**

46.851
asistentes a eventos online

10.446
asistentes a eventos presenciales

■ **Evolución de las redes sociales en 2020**

Facebook



97.110
Seguidores

Instagram



45.802
Seguidores

YouTube



230.272
Seguidores



15.421.572
Reproducciones

Datos generales

■ Eventos realizados en 2020

178 eventos
online y presenciales

■ Podcast producidos en 2020

123 podcast
producidos

■ Horas de reproducción
de los podcast en 2020

12.112 h.

■ Vídeos producidos en 2020

852 vídeos

■ Horas de reproducción totales
de los vídeos

5.040.314 h.

**9 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.



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.



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

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 y clientes.

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 2020**, 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**.



Disponemos de una comunidad formada por más de **220.000 suscriptores en YouTube** (alcanzando los 14 millones de visualizaciones), más de **1.800 alumnos**, alumnos en **20 países**, más de **50 docentes**, un público de **41.000 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, Sistema Inmune, Obesidad y síndrome metabólico, Nutrición y deporte, Antiaging, PNIE, Cronobiología, Salud de la Mujer, Salud Geoambiental, Coaching consciente, etc.

La ESI ha organizado un total de **15 eventos divulgativos**, llegando a millones de personas a través de YouTube, con temáticas tan variadas como la suplementación nutricional y el rendimiento deportivo, 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.



**MÁSTER EN
SUPLEMENTACIÓN
NUTRICIONAL INTEGRATIVA**
INICIO 4ª EDICIÓN

APROVECHA EL PACK DE REGALO
ANTES DEL 11 DE SEPTIEMBRE

¡Más de 200 alumnos ya se han graduado!

esi
Fundación de Salud e Integración



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 para que estas puedan ayudarle en la toma de decisiones sobre la gestión de su salud. 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 dicha gestión de la salud.

A partir de marzo de 2020, comenzamos una **etapa totalmente online** abriendo un canal en **YouTube** y nuevos perfiles en redes sociales. Lo más importante ha sido el **Congreso online Una sola salud, un solo bienestar animal**, humano y medioambiental en un mundo globalizado. Inaugurado por **D. Federico Mayor Zaragoza** (ex director general de la UNESCO) y clausurado por D. Domingo Jiménez (ex director de la Agencia Europea del Medio Ambiente), alcanzó las casi 4000 personas inscritas que se sentaron frente a las pantallas de sus ordenadores para entender que la salud global es una tríada de las tres anteriores y que, si queremos evitar futuras pandemias, debemos frenar el cambio climático, la explotación de los animales, sus consecuentes zoonosis y unos cuantos actos erróneos que el ser humano desarrollaba en la antigua normalidad a la que ya no puede volver. Diferentes medios de comunicación se han hecho eco de nuestro mensaje apoyado por la ONU y la OMS.

Además, ofrecimos dos formaciones Online a nuestros seguidores, Qué es la Medicina Integrativa, para qué sirve y cómo se hace, y Sistema Inmune, emociones y salud, también impartida por el director del Observatorio.

Continuamos trabajando para ofrecer la mejor información basada en la evidencia para los profesionales de la salud y personas interesadas.





SINTERGÉTICA
MADRID

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 autogestión de la salud y el desarrollo personal y la coordinación de las acciones de proyección social.

En **Sintergética Madrid**, realizamos actividades dirigidas a diferente público enfocadas a la promoción de la salud, presentando nuevas perspectivas, promoviendo la autogestión en la salud, el autocuidado, educando en hábitos de vida saludables y enseñando nuevas terapias, como es la Sintergética, a los especialistas.

Nos dirigimos tanto a profesionales de la salud como a personas que quieran cambiar sus hábitos de vida para conseguir un estado más armónico en todos los espacios de su vida.

Para el año 2020, teníamos programadas una serie de actividades que debido a la Covid19 tuvimos que modificar y adaptar a la nueva situación sanitaria. Esto supuso una apuesta por la formación y eventos online. En concreto, tanto la formación en Sintergética como en Manos tuvieron que completarse en un formato en línea.

También lanzamos la formación en desarrollo personal *El camino del aprendiz*, en formato online y con alumnado de todo el mundo.

Conseguimos sacar adelante la formación continuada para titulados en Sintergética, *Qué Hay de nuevo en Sintergética*, 2020, superando los 100 inscritos.

FORMACIÓN ONLINE
Desde casa y a tu ritmo

El camino del *aprendiz*

Encuentra el sanador que hay en ti

impartido por Jorge Carvajal Posada

Más información en:
www.sintergeticamadrid.org
+34 717 16 00 03
sintergetica@vivosano.org

SINTERGÉTICA
MADRID

AIS / ASOCIACIÓN
INTERNACIONAL
DE SINTERGÉTICA

OTRAS ACTIVIDADES:

PROYECCIÓN SOCIAL

Continuamos prestando la actividad de servicio, que se realiza de manera gratuita, a través de voluntarios dirigidos por un equipo técnico cualificado. Realizamos un total de 7 asistencias, con una asistencia de aproximada de 300 personas.

COLABORACIONES:

Hemos colaborado con la Asociación internacional de Sintergética en la difusión y realización de actividades, en la Caravana del despertar y el festival de la Navidad.

Seguiremos trabajando en las áreas de formación, divulgación y servicio de la mano de la Asociación Internacional de Sintergética.

SINTERGÉTICA MADRID

CURSO ONLINE

FORMACIÓN EN SINTERGÉTICA

Webinario en directo
XIV Promoción

COMIENZA
11 diciembre 2020

Clases en directo por Zoom
Soporte de resolución de dudas
Aula Virtual con gran material

¡SÚPER OFERTA DE LANZAMIENTO!

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.

¡SÚPER OFERTA DE LANZAMIENTO!



lo mejor de mí

www.lomejordemi.org

Lo Mejor de Mí es un proyecto de la Fundación Vivo Sano que nace con el fin de apoyar a las personas en su desarrollo personal a través de las siguientes formaciones:

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**.

En 2020, comenzamos con la V edición del Máster en Coaching Consciente, con 21 alumnos en modalidad presencial. También se llevó a cabo un retiro presencial de desarrollo personal en la misma línea que los realizados previamente en 2019 (ampliación del módulo sobre el ego del Experto en Inteligencia Consciente, meditaciones, contacto con la naturaleza). Al comenzar en marzo la pandemia mundial, se inició inmediatamente la transición hacia un enfoque formativo totalmente online, llegando a más alumnos tanto a nivel nacional como internacional. Desde esta nueva perspectiva académica, comenzaron tres formaciones, un experto en Inteligencia Consciente y dos ediciones del máster en Coaching Consciente, sumando un total de más de 130 alumnos.

Se llegó a un acuerdo de colaboración con Endesa para realizar webinars y formaciones online relacionados con meditación, inteligencia consciente y coaching consciente.

Por otra parte, y para afianzarnos en la nueva modalidad plenamente online, se comenzó a subir contenido de valor al recién creado canal de YouTube de LMDM y artículos a la nueva sección del blog creada para la página web del proyecto. También se han ido mejorando las acciones de marketing digital y redes sociales para poder llegar a más personas y posicionarnos como referente en el ámbito del coaching consciente y la inteligencia consciente.



Intervención de Irina en el programa de TVE "Emprende" (febrero 2020)



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 2020 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.

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 2020

Nuestra **web** ha servido este año para que decenas de miles de personas se accedan a su abundante información sobre los problemas ocasionados por los contaminantes químicos y posibles alternativas para reducirlos o evitarlos.

Hogar sin Tóxicos suele tener además una **notable presencia en medios de comunicación** que amplifican nuestra influencia en el tejido social. En 2020, a pesar de la situación generada por la pandemia de la Covid 19, hemos conseguido generar al menos **116 impactos en prensa, con más de 8.700.000 personas alcanzadas**.

Una de las principales contribuciones de Hogar sin Tóxicos al avance en estos asuntos es la publicación de importantes libros e informes que no solo sirven de apoyo a nuestras campañas a nivel político y social, sino que también son tomados como apoyo por otros actores en estos temas. Probablemente no haya otra iniciativa similar que genere tal volumen de textos sobre estos asuntos, basados en centenares de estudios científicos. En esa línea, en 2020 se publicó el libro ***Infancia sin Pesticidas***, en cuya presentación pública online participaron prestigiosos científicos como L. Trasande de la Universidad de Nueva York, Nicolás Olea de la U. de Granada y Juan Antonio Ortega del Hospital Virgen de la Arrixaca de Murcia.

Otro aspecto importante en 2020 fue el **apoyo a al menos 22 Iniciativas, de carácter internacional** sobre todo, en colaboración con otras organizaciones, la mayoría de ellas dirigidas a influir sobre las políticas de la Unión Europea en el asunto de las sustancias tóxicas en aspectos clave.

Se participó, además en diferentes **charlas, webinarios, etc.** y se amplió el trabajo en **redes sociales** consiguiendo incrementar seguidores, por ejemplo, en Facebook e iniciando con muy buena tendencia la presencia en Instagram. También se comenzó en 2020 un canal en YouTube en el que se han publicado hasta ahora 24 videos.

Por otro lado, se publicaron **18 artículos originales en la web de la campaña**, y se siguió con el continuo seguimiento y estudio de temas, documentos, etc. remitidos por entidades nacionales e internacionales, la realización de gestiones políticas, asistencia a eventos vinculados, resolución de dudas del público, etc.

Por destacar solo dos buenas noticias vinculadas a las iniciativas en las que hemos colaborado podemos destacar los planes de la Comisión Europea para reducir el uso de pesticidas y la prohibición del peligroso fungicida mancozeb.



Libro *Infancia sin pesticidas*, publicado por Ediciones i (2019)



Salud Ambiental en la Escuela

Por una vida más sana

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 población infantil es especialmente vulnerable a la influencia del entorno -cada vez más enfermedades infantiles se asocian a la exposición a factores medioambientales- y además la infancia es un periodo de aprendizaje en el que adquirimos gran parte de los hábitos que nos acompañan durante nuestra vida. Por todo ello, desde Salud Ambiental en la Escuela creemos que se puede mejorar la salud ambiental tanto en la escuela como en los entornos familiares llevando a cabo pequeños cambios en nuestros hábitos.

Creemos necesaria nuestra labor de **divulgación y sensibilización** tanto hacia los niños/as y adolescentes como hacia el público adulto.

El **curso escolar 2019-2020** comenzó con mucha demanda de nuestros talleres educativos para los colegios, pero, como tantos otros trabajos, nuestra actividad presencial se vio paralizada a mediados de marzo de 2020 a causa de la pandemia por covid-19. Aun así, durante enero, febrero y mitad de marzo visitamos 31 colegios y pudimos sensibilizar a casi 6.500 alumnos/as de toda España. ¡Más de 57.000 niños y niñas ya han participado en nuestros talleres desde el comienzo de nuestro programa educativo!

En febrero también participamos en el **VI Congreso Internacional de Educación Ambiental** organizado por la Asociación Española de Educación Ambiental, donde pudimos for-



mar parte de la mesa redonda "Experiencias en Educación y Medio Ambiente" donde destacamos la importancia y necesidad de nuestro programa educativo.

A partir de marzo tuvimos que reinventarnos y acercarnos al público por otras vías, y empezamos a poner el foco en las **actividades online**:

En colaboración con el proyecto Seres Plásticos, convocamos un **concurso infantil** para concienciar sobre la necesidad de reducir la utilización de plásticos de un solo uso, con más de 350 participantes, y celebramos dos eventos online, el ciclo de conferencias "**Hazte responsable, modera tu consumo**" y el evento "**Semana de la Ciencia y la Innovación. Ciudadanía activa por el medio ambiente**", con colaboradores importantes y de renombre en el sector, y al que se inscribieron más de 800 personas.

Todas estas actividades nos ayudaron a ampliar las temáticas y contenidos trabajados en nuestro proyecto, adaptándonos a las necesidades e inquietudes de la población, acercándoles información importante para el mantenimiento de una vida saludable y sostenible.

- o Además, continuamos ofreciendo nuestro **curso gratuito online sobre Salud Ambiental** con casi 250 inscritos a lo largo del año.
- o Y lanzamos una nueva edición de nuestro **curso de formación de Educadores Ambientales**.

Los últimos meses de 2020 hemos estado trabajando en el enfoque del proyecto para el año 2021: renovando nuestra página web y ampliando nuestra oferta de actividades online con **talleres educativos online a través de juegos** para los niños y niñas y con más cursos online de actualidad e interés para el público adulto.

Seguimos buscando **entidades alineadas** con las que desarrollar sinergias, así como otras entidades colaboradoras que deseen apoyar económicamente nuestro proyecto y hacerlo crecer.



SERES PLÁSTICOS

www.seresplasticos.org

Seres plásticos es una 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.

Aunque los últimos meses de 2019 ya estuvimos trabajando en este proyecto, fue en enero de 2020 cuando lo lanzábamos de forma oficial. Seres Plásticos ha podido ver la luz gracias al patrocinio de *Alstom Foundation*.

Durante los meses de enero y febrero de 2020 desarrollamos 21 talleres de sensibilización para el alumnado de los 6 colegios participante en el proyecto, concienciando a 521 alumnos/as, 6 charlas de sensibilización para el profesorado de los centros educativos y otras 6 para los trabajadores de la empresa Alstom de sus sedes de Madrid y Barcelona, alcanzando a casi 250 personas adultas entre profesores/as y trabajadores/as.

Pero la segunda fase del proyecto, así como las siguientes se vieron interrumpidas por la pandemia por covid-19 y decidimos redirigir nuestro trabajo hacia el desarrollo de **actividades online**, que es lo que en ese momento demandaba la sociedad:

En colaboración con el proyecto Salud Ambiental en la Escuela, convocamos un **concurso infantil** para concienciar sobre la necesidad de reducir la utilización de plásticos de un solo uso a través de la creatividad de los más pequeños de la casa, que nos mostraron sus ideas para cuidar el medio ambiente a través de dibujos y manualidades. ¡Más de **350 participantes** nos enviaron sus creaciones!



CICLO DE ENCUENTROS SERES PLÁSTICOS

HAZTE RESPONSABLE: MODERA TU CONSUMO

Una iniciativa de:  Fundación Vivo Sano

Con la colaboración de:

Gracias a:

Por otro lado, organizamos el **ciclo de conferencias "Hazte responsable, modera tu consumo"**, con el que a través de una serie de entrevistas intentamos sensibilizar sobre la problemática del consumo excesivo de elementos plásticos y su problema añadido al convertirse en residuos, a la vez que tratamos de encontrar alternativas sostenibles en nuestro día a día que ayudan a proteger el medio ambiente y nuestra propia salud.

Y, en el mes de noviembre, coincidiendo con la Semana de la Ciencia organizada por la Comunidad de Madrid, organizamos nuestro propio **evento online "Semana de la Ciencia y la Innovación. Ciudadanía activa por el medio ambiente"**, con colaboradores importantes y de renombre en el sector, que nos hablaron de temas de actualidad y gran interés, con los que intentamos motivar a la ciudadanía a dar un paso más hacia los cambios hacia una vida más sostenible que nuestro planeta y nuestra sociedad necesita. **¡Más de 800 personas** se inscribieron al evento y pudieron disfrutar de las conferencias!

Finalizamos el año trabajando en **nuevas actividades para 2021**, algunas que quedaron pendientes el año anterior y otras nuevas adaptadas a los nuevos requerimientos que marca la crisis sanitaria.

EVENTO GRATUITO

Semana de la Ciencia e Innovación

CIUDADANÍA ACTIVA POR EL MEDIOAMBIENTE

Del 3 al 13 de Noviembre 19h

YouTube
Salud Ambiental en la Escuela

PATROCINA **ALSTOM FOUNDATION**

ORGANIZAN **Fundación Vivo Sano** **Salud Ambiental en la Escuela** **SERES PLÁSTICOS**



Instituto para la Salud Geoambiental

UN SER VIVO, UN ENTORNO SANO

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 2020 ha sido el primer año que hemos trabajado integrados en la estructura de la Fundación Vivo Sano. Y ha supuesto un reto que se ha visto agravado por la situación debida a la 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 lo 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 polución).
- 3.D Gestión de riesgos sanitarios.

JORNADAS PROFESIONALES DE SALUD GEOAMBIENTAL

GRATUITO
MODALIDAD ONLINE

Concienciación y Divulgación:

En el programa Vive sin radón hemos tenido que cancelar varias charlas informativas que íbamos a impartir en municipios de la provincia de Madrid. Pero hemos logrado un alto número de visitas en la web www.vivesinradon.org, rozando las 40.000 páginas vistas.

También concienciamos a través de los medios; en febrero participamos en el programa Fin de semana de la COPE hablando del problema del radón.

La web saludgeoambiental.org ha tenido 342.000 sesiones a lo largo del año. Hemos publicado el “Decálogo de salud geoambiental para el confinamiento por el covid-19”, con consejos de cómo proceder con objeto de que nuestro espacio estuviera protegido. El Decálogo se publicó en varios medios escritos como por ejemplo ABC o Lecturas y realizamos entrevistas en radio, con una audiencia estimada de unas 2.225.000 personas. Estamos satisfechos de haber podido ayudar en momentos tan difíciles con consejos muy útiles.

El programa geobiología he tenido más de 2.200 sesiones en la web con más de 1.770 usuarios nuevos.

Formación:

En el mes de julio organizamos las **jornadas profesionales de salud geoambiental**, que se impartieron on line. En mismas participaron expertos de campos relacionados con la salud geoambiental como, la medicina ambiental, las radiaciones no ionizantes ambientales, la contaminación del aire, epidemias y medio ambiente, radón, o arquitectura saludable. En estas jornadas se inscribieron 2.300 personas y la página de información tuvo más de 5.000 visitas.

Hemos organizado y puesto en marcha un curso de **Experto en Salud Geoambiental** en formato on line con muy buena acogida. Este curso se está impartiendo a 31 personas.

Servicios:

A pesar de las limitaciones lógicas debidas a la pandemia en 2020 hemos podido realizar 49 servicios de medición geoambiental y 67 medidas de radón. Entre los estudios de medición geoambiental hay que resaltar el estudio del terreno para un nuevo edificio de Covivienda Ecológica de la promotora Distrito Natural de Madrid.



Hemos ejecutado un total de 9 mitigaciones de radón en viviendas con altos niveles de concentración de radón. Hemos conseguido reducir los niveles previos una media del 90% consiguiendo así niveles por debajo del valor de referencia de 300 Bq/m³ que recomienda la Directiva 59/2013 EURATOM. Los resultados de nuestros trabajos de mitigación son excelentes debido a la profesionalidad y larga experiencia que tenemos con este tipo de obras.





Yo cambio el mundo cambiándome Yo

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 nosotrxs.

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 2020 hemos actualizado algunos elementos clave del proyecto:

- Se ha desarrollado la nueva página web.
- Se ha creado el contenido de la web y se han recuperado entradas válidas de la antigua página.
- Se ha creado un curso básico ayudar a las personas interesadas a comenzar a cambiar el mundo, desde ellas mismas. Para este curso también se han grabado diferentes vídeos introductorios y explicativos.
- Se han generado nuevas redes sociales, creando contenido propio de forma diaria y subiendo noticias positivas.
- Se realizaron entrevistas a personas clave, como a Nacho Dean por su compromiso con el medio ambiente y la sostenibilidad.
- Se han creado sinergias con otras entidades, como con Mensajeros de la paz para dar más alcance al proyecto.
- Desde Yo Cambio el Mundo continuaremos aportando nuestro mejor trabajo para lograr un mundo mejor.



Vista de la nueva Web desde smartphone.



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.

Es 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 Conciencia**.

Esta iniciativa buscaba unir personas y organizaciones de buena voluntad que participaran en un Plan a 5 años con el objetivo de crear conciencia en la humanidad de la necesidad de transformación individual para lograr la transformación colectiva.

El proyecto cuenta en este momento con 48 organizaciones colaboradoras, que se han ido sumando desde que comenzamos a trabajar.

Nuestro objetivo principal es promover la transformación de las personas por medio de la educación, la conciencia y las acciones de buena voluntad, en las diferentes áreas de la actividad humana.

El año 2020 trabajamos el **Año del Agua** y su vinculación con las emociones, y debido a las circunstancias mundiales tuvimos que dirigir todos los esfuerzos a crear y compartir contenidos a través de medios digitales. Se realizaron 73 actividades por parte de las organizaciones del proyecto, y se subieron un total de 136 videos al canal de YouTube Un Mundo Mejor, obteniendo 77.309 visualizaciones a lo largo del año.

Nos enfocamos en crear una comunidad afín a nuestros objetivos, y para ello creamos dos grupos en Facebook, uno dedicado a compartir información general de las actividades de las organizaciones que producen material escrito y audiovisual, y otro exclusivo de contenidos de Meditación y crecimiento personal.

También realizamos publicaciones en Instagram de imágenes y videos cortos a lo largo del año, y contamos con 457 seguidores.

FESTIVAL POR LA PAZ
Del 26 de septiembre al 2 de octubre

Programa

1. Comunicación para la Paz, con María Berfollie
2. Seminario para la Paz, con Jesús Gal
3. Economía para la Paz, con Emilio Castro
4. Justicia para la Paz, con María Teresa Rodríguez Vela
5. Empresa para la Paz, con José Londoño
6. Paz al interior, con Luis Fernando Arenas
7. Educación para la Paz, con Luz Ángela Carvajal
8. La fuerza del amor, con Isabela D. Cano
9. Economía para la Paz, con María Antonia Mesa
10. Liderazgo resiliante, con Juan Gabriel Gómez
11. Educación para la Paz, con Andrea Daniela Silva
12. La Paz empieza por mí, con Ana María López
13. La transformación de la conciencia colectiva, con Martín Ochoa
14. Un decálogo para la empresa social, con Joaquín Tomares
15. Meditación para la Paz, con Jorge Carraga

EVENTO EN STREAMING
YouTube: [unmundomejor/te](https://www.youtube.com/unmundomejor)

CONSTRUIR UN MUNDO MEJOR

INTEGRALIA

UNIVERSIDAD DE CALDAS

UNIVERSIDAD DE LA PAZ



www.alfinaldelavida.org

Desde **Al Final de la Vida**, queremos ayudar a que tanto la persona al final de la vida, como sus familiares, tengan la mejor calidad de vida durante todo el proceso de fallecimiento y en el duelo, ofreciendo herramientas para la mejor autogestión de la situación por parte de todos los implicados y promoviendo un cambio cultural que desmitifique la muerte, así como apoyar a los profesionales y organizaciones que con gran vocación ayudan a las personas y sus familias en esta fase de la vida.

En *Al Final de la Vida* hemos logrado alcanzar los objetivos propuestos, incrementar y mejorar los servicios ofrecidos y posicionar al proyecto durante este año como entidad de referencia profesionalizada de difusión en torno a los cuidados paliativos, el final de vida y el duelo, a nivel nacional e internacional.

En 2020, incrementamos exponencialmente el **público alcanzado** a través de la remodelación de la página web y las redes de difusión. Además, consolidamos la acción voluntaria junto al programa de Final de Vida y Soledad de la Fundación la Caixa y el Hospital San Rafael y generado nuevos convenios de colaboración con entidades del sector.

También, culminamos satisfactoriamente el proyecto de acción social **Al Final de la Vida – Con Mayor Voz**, desarrollado entre la Fundación Vivo Sano, Lideresas de Villaverde y OMC Radio, con el apoyo de Fundación La Caixa, adaptándonos en todo momento a las diversas necesidades de las personas mayores durante la pandemia.

A nivel de cifras, hemos alcanzado en el **canal de YouTube los 250.000 vídeos visualizados** con cerca de **8.000 suscriptores**; las **visitas web** han llegado a **280.000** y en las **RRSS** hemos llegado a un total de **13.269 personas interesadas en los Cuidados Paliativos y el Final de Vida**.



HÉRCULA BUSTOS, ANA MÉRIZ, FRANCISCO CUNIVERA, PAOLA ESPERA,
LUÍSA CALLEJA, LIDERESAS DE LOS CENTROS DE MAYORES DE VILLAVERDE

Como **hitos importantes** del 2020, destacar el patrocinio de la [Monografía de Comunidades Compasivas](#) realizada por SECPAL. Para su presentación mundial se creó el video Desarrollando Comunidades Compasivas, el cual servirá como referencia para visibilizar la acción compasiva en torno a los cuidados al final de la vida a nivel comunitario.

De igual forma, realizamos la edición de las cartas ***“En el final de la vida, que es importante para ti”*** en colaboración con la *Asociación Babespean*, y la edición del libro del Dr. Eduardo Bruera, referente mundial en Cuidados Paliativos, titulado ***“Algunos consejos para médicos que se plantean iniciar una carrera en cuidados paliativos”***. Ambos han recibido mucha acogida como recursos de reflexión y aprendizaje tanto en profesionales sanitarios como en el público en general.

Todos estos resultados tanto en participación, aportación social y creación de recursos de calidad, demuestran la gran necesidad de continuar visibilizando el proceso de final de vida, ofreciendo espacios de reflexión y participación abierta a cualquier persona, llegando a familias o equipos médicos que no cuentan con los recursos necesarios, y apoyando a las entidades en su crecimiento y difusión.

Estamos acercando a las personas a un diálogo y una acción directa sobre un tema tabú como sigue siendo la enfermedad, el final de vida y la propia muerte, procesos en el que todos necesitamos información, acompañamiento y cuidados.

El 2020 nos ha confrontado con nuestra propia vulnerabilidad y fragilidad, exponiéndonos de forma abrupta a la enfermedad, la muerte, las pérdidas y la soledad. Esto nos mueve a seguir trabajando con más ímpetu en la acción social, sirviendo de catalizadores de recursos y como semilla en la construcción de un mundo más comunitario y participativo.



A close-up photograph of two hands holding wooden blocks. The hands are positioned at the top of the frame, with fingers gripping the blocks. The background is a dark, solid color. The lighting is soft, highlighting the texture of the wood and the skin of the hands.

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

✉ contacta@vivosano.org

C/ Corazón de María, 80 (28002) Madrid

+34 912 999 411