

MEMORIA ANUAL

2022



Fundación
Vivo Sano

| Se hace camino al andar

Un año termina, otro empieza. Continuamos avanzando al ritmo de la vida, aprendiendo, disfrutando y entregando lo mejor de nosotros para, de algún modo, contribuir a que más personas puedan vivir mejor, más felices, durante más tiempo.

En un contexto dinámico y desafiante, hemos buscado nuevas formas de impactar positivamente en la vida de las personas, desde incluso antes del nacimiento, apoyando en un período tan sensible como el embarazo, hasta el final de vida y el acompañamiento en el proceso de duelo.

A medida que nos adaptamos a las demandas del entorno actual, hemos abrazado la tecnología y las plataformas digitales para llevar nuestros contenidos y programas a un público aún más amplio. Hemos invertido en la creación de recursos en línea, ampliando así nuestro alcance y permitiendo que personas de todo el mundo puedan acceder a valiosa información y herramientas para cuidar de su salud. Como resultado de ello, cerca de 20 millones de personas han visto alguno de nuestros vídeos. Personas que habrán podido recibir y esperamos compartir información de valor para su vida.

Nuestro compromiso con la salud mental y emocional se ha fortalecido, reconociendo su importancia en momentos de adversidad. Hemos trabajado arduamente para proporcionar recursos que apoyen la gestión emocional y el autocuidado, con el objetivo de ayudar a las personas a encontrar equilibrio y bienestar en sus vidas.

Además, hemos mantenido nuestro enfoque en la protección del planeta, aumentando la conciencia sobre la indudable relación entre la salud de la persona y la del entorno en el que viva, redoblando nuestros esfuerzos para fomentar la adopción de estilos de vida más respetuosos con el medio ambiente.

En esta memoria anual queremos compartir contigo nuestro trabajo y sus resultados. Un trabajo que sólo tiene sentido en la medida en que, al otro lado, hay alguien que recibe la información y le da vida en su día a día, en cómo decide cuidarse, cuidar su entorno, apoyar a los demás, educar a los niños, compartir la información.

Amiga, amigo, estamos en un camino sin fin, cada uno en su senda, pero **todos con un mismo destino**: construir entre todos una sociedad más sana, un mundo más sano.

Como decía el poeta: *“caminante, no hay camino, se hace camino al andar...”*

Nunca dejes de caminar.

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

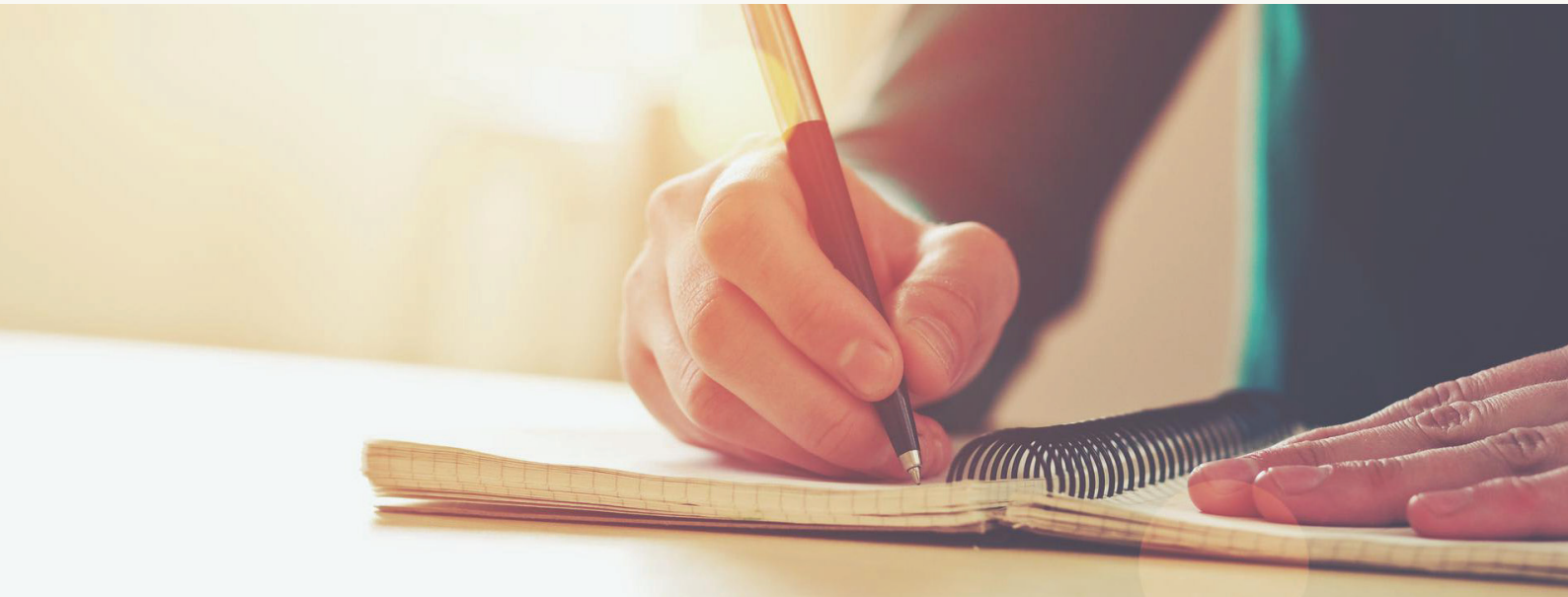
Generando las condiciones para un mundo mejor, comenzando con el cambio en cada uno de nosotros. Favoreciendo comunidades sanas y compasivas.

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 2022

+2.330.000
visitas de usuarios web

■ Asistentes a eventos en 2022

127.735
asistentes a eventos online

6.206
asistentes a eventos presenciales

■ Evolución de las redes sociales en 2022

Facebook



14.015

Nuevos
seguidores

Instagram



56.626

Nuevos
seguidores

YouTube



182.254

Nuevos
suscriptores



19.919.986
Reproducciones

Datos generales

■ Eventos realizados en 2022

290 eventos
online y presenciales

■ Podcast producidos en 2022

20 podcast
producidos

■ Reproducciones de los podcast en 2022

7.303
reproducciones

■ Vídeos producidos en 2022

1.415 vídeos

■ Horas de reproducción totales de los vídeos

3.608.708 h.

**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.



Vivo Sano

¿Quieres estar y sentirte mejor? Aquí tienes lo que necesitas: información y formación práctica en hábitos saludables, elaborados por profesionales y basados en la experiencia clínica.





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 la persona al final de la vida, como sus familiares, tengan la mejor calidad de vida durante el proceso de morir y el duelo; y promovemos un cambio cultural que derribe tabúes y normalice la muerte como proceso vital.



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.

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 2022, la ESI ha participado activamente en la necesidad de formar digitalmente a profesionales de la salud y ha consolidado una comunidad con más de 650,000 suscriptores en YouTube, alcanzando los 69.5 millones de visualizaciones, además de contar con más de 5,800 alumnos en 45 países y más de 80 docentes. La escuela dispone de una amplia oferta formativa en áreas tan diversas como nutrición, microbiota, suplementación, metales pesados, aceites esenciales, neurodegeneración, fitoterapia, antiaging, sistema inmune, salud geoambiental y más.

La ESI ha organizado un total de 23 eventos de divulgación, llegando a millones de personas a través de YouTube con la sección "directo con expertos", donde han abarcado temáticas como nutrición y neurociencia, microbiota y sistema nervioso, suplementación y enfermedades autoinmunes, y mucho más. Además, la ESI ha colaborado con el Linus Pauling Institute para divulgar contenidos relacionados con vitamina C y cáncer.

La escuela pretende ampliar su labor de divulgación con la ayuda de sus docentes y en beneficio de los pacientes, así como brindar un servicio educativo de calidad para alcanzar cada vez a más público hispanohablante en el mundo, y seguir implementando su lema "Aprender para Ayudar" en la salud global.

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 sinnúmero 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.

Algunos testimonios de nuestros alumnos

Escuela de Salud Integrativa
C/ del Corazón de María, 101, Local B, Madrid

4,9 ★★★★★ 144 avisos
Les avisó a los usuarios

Ayhan Supurgeci ★★★★★

Excelente plataforma educativa para profesionales de salud y público en general. Tienen temas muy interesantes en nutrición y salud, explicados de manera sencilla y de fácil transmisión.

R. Pérez M ★★★★★

Estoy realizando el Máster en Suplementación nutricional integrativa y rápidamente me sumé a la idea de ESI. Primer porque realmente es un permanente contacto con la actualidad y una ventana para asegurar cualquier duda y ampliar conocimientos.

Ana María Garrido Garrido ★★★★★

De momento he hecho el curso de aceites esenciales con la Escuela de salud Integrativa y he recibido una enseñanza de calidad con los mejores profesionales!! 100% recomendado!!

Mireia Berdú ★★★★★

Muy contenta con el trato recibido por parte de la escuela. Con respecto al curso que estoy realizando (Microbiota con Mar Alonso) estoy encantada por la calidad del curso. Con ganas de realizar más!

Argelia Acevedo ★★★★★

Curso de Neurociencia Terapéutica. Increíble, mucho aporte y un nuevo método para hacer uno mismo el algoritmo para ampliar las terapias, otorgados al paciente, basadas en la evidencia científica. Y la atención del docente es extraordinaria. Muy contenta!

Óscar Raúl Cuevas ★★★★★

El curso fue beneficioso en gran medida especialmente para mí persona despertando gran interés del tema en cuestión. Agradezco a la docente Mar Alonso por tan magistral explicación.

Miriam Fuent ★★★★★

Excelente escuela. Ya he hecho dos cursos con ellos y estoy muy contenta. Contenido de actualidad, son muy generosos con el material que dan y el acceso ilimitado a los tutoriales.

Agustín Sastre ★★★★★

He realizado varios cursos y siempre he quedado satisfecho. Tienen un buen equipo docente de un alto nivel y muy implicados en el proyecto formativo. Una buena elección a la hora de seguir formándose y ampliar conocimientos.



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 memoria de actividad del proyecto *Observatorio de Salud y Medicina Integrativa* del año 2022 destaca los progresos y resultados alcanzados en este período. Como iniciativa comprometida con la salud integral, el Observatorio se ha consolidado como una fuente confiable y precisa de información. Nuestra plataforma proporciona **acceso a una amplia gama de conocimientos actualizados en el campo de la medicina integrativa**, respaldando a profesionales de la salud y a individuos interesados en tomar decisiones informadas sobre su bienestar. Nuestro propósito es facilitar la búsqueda de publicaciones y recursos de calidad, con el objetivo de mejorar la gestión de la salud tanto a nivel personal como en el ámbito profesional y en las instituciones sanitarias.

Durante el año 2022, hemos continuado incrementando la base de datos de estudios ofrecidos en nuestra web sobre diferentes técnicas y enfoques de medicina integrativa, siempre bajo el asesoramiento de nuestro comité científico y expertos colaboradores.

En colaboración con la Escuela de Salud Integrativa, ofrecimos una nueva edición de la formación en ***Sistema Inmune, Emociones y Salud***.

Por tercer año, volvimos a poner el foco en la salud, desde la perspectiva más global, con el **III Congreso Una Sola Salud**. El concepto de Una Sola Salud hace referencia a la interconexión e interdependencia entre la salud humana, animal y ambiental. Reconoce que la salud de los seres humanos está intrínsecamente ligada a la salud de los animales y al estado del medio ambiente en el que coexistimos. Este enfoque holístico reconoce que los desafíos y amenazas para la salud no conocen fronteras y requieren una colaboración multidisciplinaria para abordarlos de manera efectiva. La promoción de *Una Sola Salud* busca proteger y mejorar la salud en todos los niveles, reconociendo la estrecha relación entre los sistemas de vida y la salud global.



Más de 5.000 inscritos y ponentes de la talla del Dr. Nicolás Olea, catedrático e investigador en el área de disrupción endocrina, la Dra. Pilar Muñoz-Calero, experta en medicina ambiental o el Dr. Fernando Valladares, biólogo y miembro del CSIC, hablan de la buena acogida de esta nueva edición.

Tanto el canal de YouTube, con más de 16.000 visualizaciones, como Instagram, Facebook y LinkedIn continuaron aumentando el número de seguidores, de modo que más personas han podido conocer acerca de la medicina integrativa y su aportación a la salud pública.

Continuaremos el próximo año aportando información y evidencia que ayude a más personas a tomar decisiones conscientes sobre su salud.



SINTERGÉTICA MADRID

www.sintergeticamadrid.org

Desde *Sintergética Madrid* colaboramos con la *Asociación Internacional de Sintergética (AIS)* en la organización de formaciones de larga duración, tales como *Sintergética y Manos para Sanar*, promoviendo la autogestión en la salud y el desarrollo personal, y coordinando acciones de proyección social. Como socio organizador de la AIS, apoyamos en la difusión de sus proyectos y colaboramos con el proyecto *Un Mundo Mejor* de manera ocasional.

En 2022, formamos a un total de 92 terapeutas y médicos en las formaciones de larga duración, Sintergética y Manos para Sanar. Generamos más de 50 piezas audiovisuales sobre desarrollo personal, que obtuvieron 33,477 visualizaciones y 1313 suscriptores en YouTube.

Además, organizamos dos nuevas formaciones de refuerzo complementario a las de larga duración: Claves y Enfoques Clínicos de Trastornos Reumáticos y de la Inmunidad, con un total de 141 alumnos; Interfase Acupuntural vista desde la Sintergética y Manos para Sanar, con un total de 71 alumnos, y un retiro presencial para la práctica en Manos para Sanar, con un total de 19 alumnos.

En el ámbito de crecimiento y desarrollo personal, alcanzamos un total de 149 personas con dos eventos: Retiro Presencial y Online con el Dr. Jorge Carvajal, titulado "SANARNOS DESDE EL ALMA", con un total de 42 asistentes presenciales y 84 online, y una recopilación de seminarios online sobre desarrollo personal impartidos por el Dr. Jorge Carvajal, con un total de 23 interesados.

En cuanto a la proyección social, realizamos un total de 22 sesiones en sanaciones a distancia, con un total de 220 sanaciones dirigidas por los médicos y terapeutas preparados para ello. Realizamos una rigurosa información previa al paciente y fichas de seguimiento para su regulación. Contamos con un total de 165 participantes para realizar las sanaciones.

Para el próximo año, nos comprometemos a continuar desarrollando cada una de las áreas principales del proyecto: nutrir con artículos, videos y otros recursos a las diferentes fuentes de difusión con las que contamos, crear vínculos con colaboradores en línea con el proyecto, ofrecer nuevos eventos formativos para ayudar en el camino del bienestar en la salud (mente, cuerpo y espíritu) y continuar brindando nuestro servicio de proyección social dos días al mes.



lo mejor de mí

www.lomejordemi.org

Lo mejor de mí es un proyecto que lleva más de una década ayudando a las personas a desarrollar su potencial y vivir una vida plena y consciente. Nuestras formaciones, cursos y eventos están diseñados para ayudar a las personas a comprender cómo funciona su mente, desarrollar su consciencia y experimentar la paz interior.

Entre otros conceptos, formamos a las personas en técnicas de entrenamiento mental, herramientas de coaching, técnicas para el desarrollo de la consciencia, prácticas de meditación y cursos de neurociencia.

Ofrecemos formación tanto para profesionales como para el público en general, en todos los formatos, con el propósito de ayudar a las personas a cambiar el paradigma de vida de vivir desde el sufrimiento a vivir desde la plenitud, enfocándonos en tres áreas principales:

1. Enseñamos a las personas a estudiar la naturaleza de su mente y adquirir técnicas para entrenarla a través del Máster de Coaching Consciente Ejecutivo y Personal.
2. Comprender la naturaleza de su consciencia individual, las diferencias con los procesos mentales y las técnicas para el desarrollo de la consciencia a través del Curso Experto en Inteligencia Consciente.
3. Experimentar la vida más allá de las experiencias mentales limitantes que nos separan de la verdad perenne a través de cursos cortos y retiros de meditación y mindfulness.

Nuestras formaciones claves son tres:

- El **Máster de Coaching Consciente**, homologado por la Asociación Británica de Coaching, brinda la posibilidad de formarse en una profesión asistencial, crear una estructura para solucionar problemas, conseguir objetivos y ayudar a otros a conseguirlos a través del orden, la claridad, la priorización y el foco.
- El **Curso Experto en Inteligencia Consciente**, avalado por la *Escuela de Salud Integrativa (ESI)*, brinda la posibilidad de realizar el único curso práctico en España sobre el desarrollo de la consciencia para aumentar la energía vital, la capacidad de ver la vida de forma positiva, comprender por qué ocurren las cosas desde la verdad, la serenidad y el amor.
- Los cursos cortos y retiros de Meditación y Mindfulness están diseñados para experimentar estados de alta consciencia fuera de los procesos mentales ordinarios, aprender a vivir en el presente, desde la paz, sin miedo, con más libertad y sabiduría.

En 2022, el Proyecto **Lo mejor de mí** ha ayudado a miles de personas con sus cursos intensivos, formaciones anuales y eventos. Hemos generado 48 piezas audiovisuales relacionadas con el desarrollo personal, las cuales han tenido más de 23,000 visualizaciones. Además, hemos conseguido más de 6,000 seguidores en redes y casi 1,000 suscriptores en YouTube. Hemos organizado dos congresos nacionales y participado en dos conferencias internacionales. Gracias a nuestro Programa de Coaching Social, hemos ayudado a más de 1,500 personas en situaciones de extrema necesidad, como pobreza, violencia de género, exclusión o enfermedad.

Hemos dado lo mejor de nosotros para llenar de amor, paz y conocimiento el corazón de todos los que se han acercado a nosotros.

Nuestros alumnos dicen:

"Magnífica experiencia y excelente contenido", Belén Muñoz.

"Considero imprescindible que los cursos de formación en Coaching Consciente, Experto en Inteligencia Consciente y el voluntariado de Coaching Social, se prodiguen más, y cada vez más personas conscientes lleguen a más seres humanos, para contribuir a crear un mundo mejor", Charo García.

"Para mí, la experiencia del Máster en Coaching Consciente, con Irina de la Flor, ha representado un salto importante en mi vida profesional y personal", Silvia Silva.

"Gracias a esta formación, mi vida se transformó y conseguí, primero en mí, cambiar todos esos obstáculos y limitaciones que no me dejaban avanzar en muchas partes de mi vida", Ángeles Sánchez.



Vivo Sano

Estar bien, sentirte bien

www.vivosano.org

Somos una comunidad online en la que personas de todo el mundo acceden a información sobre salud desde una perspectiva integral, de SALUD 360; comparten experiencias; adquieren formación; y, sobre todo, toman acción y transforman su estilo de vida para mejorar su salud.

Nuestros contenidos, masterclass y formaciones están generados por profesionales de la salud, basados en la evidencia científica y en su experiencia clínica.

Vivo Sano contribuye a la labor social de la Fundación Vivo Sano.

La misión de este proyecto es compartir consejos, recomendaciones y hábitos para que la sociedad viva más sana, fuerte y feliz. Y para eso le facilitamos las acciones necesarias para que aplique la teoría y la práctica a sus rutinas, a su día a día.

También damos visibilidad a casos de éxito, fomentamos el debate y favorecemos la acción comunitaria en torno a estilos de vida saludables.

Y, por último, ofrecemos a los grupos y comunidades más vulnerables como los niños, por ejemplo, una atención especializada y más adaptada a sus necesidades.

En el año 2022 se gestó y nació este proyecto con el propósito de concienciar a la población sobre la importancia de la SALUD 360. Nuestra primera propuesta fue celebrar el evento online y gratuito **SALUD 360. Herramientas para dar un cambio radical a tu salud.**

Participaron 17 expertas que compartieron contenido teórico, inspiración y formación práctica en torno a los cinco pilares de la salud y se inscribieron 8.900 personas.

Para acceder a todo el material durante un año, ofrecemos la opción de comprar una entrada solidaria. El dinero recaudado por la venta de este pase se destinó a acción social, que es, precisamente, uno de nuestros objetivos. En este caso, lo utilizamos para impartir talleres nutricionales en las escuelas de la Comunidad de Madrid.

Herramientas para dar
un **cambio radical**
a tu **salud**



27-28-29
SEPT | **EVENTO
ONLINE
GRATUITO**


Vivo Sano
Estar bien, sentirte bien

Otra acción importante del proyecto fue lanzar **Vivo Sano Empresas**.

¿Nuestro propósito? Que **los trabajadores de cualquier compañía aumenten su bienestar físico y mental a través de formaciones *online*, prácticas y específicas** que nosotros les ofrecemos.

Colaboramos con empresas tales como Lush, Alstom y Finsolutia.



En el año 2022 en el proyecto Vivo Sano ayudamos a miles de personas con nuestros vídeos y contenidos *online*.

En la **página web** obtuvimos **994.902 visitas**. En **YouTube** generamos más de **80 piezas audiovisuales**, que han tenido **484.272 visualizaciones**. En esta plataforma conseguimos **5.300 suscriptores más**.

En **Instagram** sumamos **3.693 seguidores** y realizamos **más de 200 publicaciones**. Y en nuestra **nueva base de datos** alcanzamos un total de **8.900 suscriptores**.

Actualmente, continuamos con el objetivo de que la sociedad adquiriera hábitos saludables, esté bien y se sienta bien.



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 2022, la iniciativa Hogar sin Tóxicos logró una destacada contribución social, en particular en su labor de concientización del público español sobre la importancia de prevenir problemas derivados de la exposición a sustancias tóxicas y crear un entorno propicio para posibles acciones políticas. Se lograron al menos 280 impactos en medios de comunicación, con una audiencia potencial de varios millones de personas, brindando información sobre temas importantes que de otro modo no hubieran sido conocidos. Además, se realizó **seguimiento, estudio y apoyo de al menos 24 iniciativas** dirigidas a influir en actores políticos **a nivel nacional e internacional** en asuntos como el bisfenol A y los ftalatos en la Ley de Residuos, pesticidas, y tóxicos en materiales en contacto con alimentos, entre otros. La iniciativa también mantuvo contacto y colaboración con diferentes entidades nacionales e internacionales, como EEB, PAN Europe, y EDC Free Europe, entre otras, e incluso se integró en la **campaña Toxic Free Future** del *European Environmental Bureau*, la cual busca influir en la política de sustancias tóxicas de la Unión Europea en un momento crucial en que la industria química ejerce una fuerte presión para socavar las mejoras legislativas que se proyectaban en relación a temas como el **Reglamento REACH de sustancias químicas** o las vinculadas a la **reducción del uso de pesticidas**.

En 2022, también se publicó el libro *Mentiras Tóxicas*, una obra que consta de más de 500 páginas y está basada en cientos de referencias de estudios científicos e informes, y que busca despertar la conciencia de la población acerca de las deficiencias del sistema oficial de evaluación de riesgos químicos. Además, se continuó con la labor constante de búsqueda y estudio de literatura científica para la elaboración de futuros documentos y la fundamentación de las campañas, como la redacción de una obra amplia sobre alimentación sin tóxicos.

Se lanzó el **Curso Vivir en un Hogar Sano** en colaboración con SAE e ISG, y se prosiguió con el trabajo de difusión a través de la web y de redes sociales como Facebook, YouTube e Instagram, entre otras actividades desarrolladas.

En definitiva, *Hogar sin Tóxicos* realizó una destacada labor en la concientización sobre la importancia de evitar sustancias tóxicas y en el apoyo a iniciativas para influir en políticas públicas en esta materia.



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.

Actualmente no existe ningún proyecto educativo que contemple de manera amplia la problemática de la contaminación ambiental y sus impactos, abarcando no solo la flora, fauna y el medio natural, sino también los efectos directos que los contaminantes ambientales presentes en diferentes productos de nuestra vida diaria (alimentación, cosmética, dispositivos electrónicos, pesticidas domésticos, etc.) tienen sobre la salud de las personas, especialmente la de niños y niñas. Desde **Salud Ambiental en la Escuela**, apostamos por la sensibilización temprana y continua acerca de prácticas saludables y sostenibles.

A principios del año 2022, estuvimos trabajando en conjunto con nuestros compañeros de *Hogar sin Tóxicos* y el *Instituto para la Salud Geoambiental* para lanzar nuestro **curso "Vivir en un Hogar Sano"**. Este curso, que reúne todos los conocimientos adquiridos por la Fundación Vivo Sano en cuanto a contaminación ambiental en su trayectoria de 10 años, es divulgativo y se centra en acercar a los ciudadanos a los contaminantes químicos, físicos y biológicos presentes en sus hogares y sus posibles efectos en la salud. Al mismo tiempo, presentamos alternativas más saludables para lograr una vivienda más sana.

Durante el año 2022, se recuperó en gran medida la normalidad con respecto a la pandemia por COVID-19, lo que nos permitió retomar nuestra actividad principal: las **actividades educativas en colegios e institutos**. En colaboración con la empresa ESSITY, lanzamos

Vivir en un Hogar Sano

CURSO ONLINE
40 HORAS

Síguelo a tu ritmo.
¡Sin fecha de caducidad!

Carlos de Prada
José Miguel Rodríguez

HogarSinTóxicos

Instituto para la Salud Geoambiental
UN SAN VIVIR EN UN ENTORNO SANO

Salud Ambiental en la Escuela
Por una vida más sana

Con el apoyo de: **EQUISALUD** **JABONES DEL TRÁN**

los **talleres gratuitos de economía circular "Cierra el círculo"**, una propuesta educativa que invita a reflexionar sobre nuestros hábitos de consumo y los impactos ambientales que estos provocan, y que muestra el poder de los consumidores y la importancia de nuestras decisiones para lograr un desarrollo y consumo sostenible.

Estos talleres se llevaron a cabo en 17 colegios y participaron casi 850 alumnos y alumnas de la Comunidad de Madrid. Además, continuamos ofreciendo nuestros talleres educativos presenciales sobre salud ambiental y seguimos desarrollando nuestro **curso de Formación de Educadores Ambientales**, que se ha vuelto más importante que nunca con la entrada en vigor de la nueva ley educativa, la LOMLOE.



Por otro lado, en nuestra página web seguimos ofreciendo recursos gratuitos para el público infantil, como juegos educativos online y campamentos infantiles online, y nuestro curso básico de Salud Ambiental, que también es gratuito para el público adulto.

En el mes de noviembre, se retomó la organización presencial de Biocultura Madrid, y acudimos nuevamente a la feria para llevar a cabo nuestro **taller de aromas naturales** y dar a conocer nuestro proyecto y actividades.

No podemos dejar de mencionar que durante el año 2023 conseguimos **dos nuevos apoyos económicos** para desarrollar dos nuevas iniciativas educativas: "Planta tu huella. Consume con sentido" (con el apoyo de la IV Convocatoria de Medioambiente y Desarrollo Sostenible de la Fundación Montemadrid y Caixabank) y "Nutrición y salud. Asignatura pendiente" (con la colaboración de la Fundación La Caixa).

SERES PLÁSTICOS



www.seresplasticos.org

Seres Plásticos es una iniciativa de educación 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 más sostenible.

Gracias al **apoyo de la III Convocatoria de Medioambiente y Desarrollo Sostenible de la Fundación Montemadrid y Caixabank** hemos podido continuar con este proyecto durante el año 2022 cuyos logros han sido:

- **Más de 1000 niños/as** han sido sensibilizados sobre la problemática de los residuos plásticos para los ecosistemas y para nuestra salud a través de los talleres teórico-prácticos del programa. Y posteriormente se han convertido en protagonistas del cambio, elaborando distintas propuestas artísticas como canciones, vídeos, cuentos, etc., a través de las cuales denunciaban dicha problemática actual y proponían además acciones para disminuir nuestro impacto en el medio que nos rodea. Sus creaciones artísticas, se han compartido en las redes sociales para dar valor a sus ideas y compartir con el resto de ciudadanos sus actividades.
- **Más de 300 profesores/as de 13 centros educativos** han sido sensibilizados y formados sobre la problemática de los residuos plásticos para los ecosistemas y para nuestra salud y han conocido la forma de reducir el uso del plástico en el centro escolar y en su vida diaria.



Además, pudimos lanzar la 2ª convocatoria de nuestro concurso **“ARTECO: Cortos para implicarte”**, este año en colaboración con el Aula de las Artes de la Universidad Carlos III y Teachers for future; un concurso de cortos para promover la educación y sensibilización ambiental de escolares de toda España a través de breves piezas artísticas en formato audiovisual con temática medioambiental. Gracias a este concurso, **22 centros educativos y más de 1000 alumnos/as españoles/as** pudieron participar en el visionado de una selección de los mejores cortos presentados y una sesión de reflexión y debate desarrollando su labor como jurado joven para elegir el tercer premio del concurso. El primer y el segundo premio fueron elegidos por el jurado profesional.





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.

En 2022 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 tuvo 102.528 sesiones en la web con 85.995 nuevos usuarios. Nuestros programas han tenido un impacto importante este año 2022.

En el programa *Vive sin radón* hemos organizado el **II Congreso nacional de radón** "El radón en España". En el congreso han participado científicos y expertos de radón de nuestro país, organizaciones como CCOO, UGT o Mutua Universal, empresas del sector de la construcción y laboratorios de medida. El congreso tuvo 1300 inscritos siendo el evento de radón con mayor audiencia celebrado en nuestro país este año.

Pero hemos logrado 27.228 sesiones en la web www.vivesinradón.org con 19.883 usuarios nuevos y 48.794 visitas a páginas. En cuanto a nuestra divulgación en medios hemos tenido dos apariciones en TVE y dos en Telemadrid en programas de máxima audiencia. También hemos tenido intervenciones en Radio Nacional, Radio 5 y Onda Cero. Hemos aparecido en múltiples medios escritos, tanto tradicionales como digitales, como Europa Press, EFE o Newtral. En total 37 impactos en medios nacionales durante el año.

El programa Geobiología La Tierra Viva ha tenido 7.334 sesiones en la web con más de 4.808 usuarios nuevos. Y en su canal del You Tube, durante este año se han visualizado 182.000 vídeos y se han incorporado más de 2.600 nuevos suscriptores. 21.384 suscriptores totales al canal.



Hemos organizado el **II CONGRESO de GEOBIOLOGÍA, LA TIERRA VIVA**, donde cerca de 633 personas inscritas, pudieron conocer o ponerse al día sobre la materia desde la amplia perspectiva de 7 profesionales de referencia en su campo que intervinieron desde España, Portugal, Argentina e Uruguay, 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.”



Formación:

Hemos organizado una nueva edición de las **Jornadas Profesionales de salud geoambiental** que se impartieron en formato on line. En mismas participaron expertos de campos relacionados con la salud geoambiental como, la protección ante los campos electromagnéticos artificiales de baja frecuencia, El ruido y salud, geología médica, o la arquitectura para la salud y la ecología. En estas jornadas se inscribieron 1.961 personas y 2.874 visitas a la página de visualización del congreso por parte de los inscritos. Hemos organizado y puesto en marcha una nueva edición del curso de **Experto en Salud Geoambiental** en su III EDICIÓN, en formato on line con muy buena acogida. Este curso se está impartiendo a 30 personas.



Servicios:

En 2022 hemos podido realizar 131 servicios de medición geoambiental de las cuales 80 han sido medidas de radón, 13 mediciones de campos electromagnéticos, 29 estudios de salud geoambiental completos, 7 asesorías en mitigación de radón y 3 estudios específicos de algún factor demandados por clientes.

Hemos ejecutado un total de 5 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.

Durante 2022 atendimos más de 180 consultas telefónicas y ayudamos a más de 200 personas a vivir en espacios más sanos



Yo cambio el mundo cambiándome Yo

www.yocambioelmundocambiandomeyo.org

Yo Cambio El Mundo Cambiándome Yo (YCMCY) nace con el propósito de ayudar a que cada persona recupere su poder personal, asumiendo la responsabilidad sobre su propia vida y poniendo 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 *Yo Cambio El Mundo Cambiándome Yo* proponemos un cambio basado en la interacción de los 5 pilares del proyecto: 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 tomen conciencia de sus áreas de mejora, para contribuir, a su vez, a construir una sociedad más sana.

Durante el año 2022 hemos continuado proporcionando, a través de la web y redes sociales, noticias positivas en las que personas concretas han asumido la responsabilidad para mejorar problemas presentes en su comunidad. Verdaderos ejemplos de que, desde el compromiso personal, se pueden lograr cambios en nuestra sociedad.

Más personas han continuado realizado el **curso gratuito, accesible desde nuestra web**, que contiene claves para recuperar nuestro poder personal y transformar nuestro mundo.

Continuaremos trabajando para lograr el verdadero cambio, aquel que parte de cada uno de nosotros, se basa en nuestro compromiso y despliega todas nuestras cualidades para lograr un cambio real en el mundo.



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 2022, el Proyecto *Construir Un Mundo Mejor* llevó a cabo diversas actividades relacionadas con el **Año del Aire**, el cuarto año de trabajo en nuestro **Plan a 5 Años para Restaurar la Red Etérica Planetaria**.

El objetivo principal de nuestras actividades fue trabajar aspectos relacionados con la comunicación, específicamente los portales de la intuición, la sabiduría y la libertad.

Continuamos trabajando para fortalecer y ampliar nuestra Red de Meditación por todo el mundo a través de mensajes en redes sociales, grupos de WhatsApp, Telegram y los grupos ya creados en Facebook.

A lo largo del año se realizaron 29 Meditaciones y se compartieron en nuestro canal 62 videos de diferentes temas que han obtenido más de 104 mil visualizaciones hasta el momento, contribuyendo al crecimiento del canal.

Nuestros eventos fueron realizados en conjunto con otras organizaciones, lo que nos permitió ampliar el público alcanzado. El primer evento fue el **Festival de Aries**, organizado en conjunto con la organización MerryLife y la revista *Mundo Nuevo* de Chile. Luego, el **Festival de Wesak** donde contamos con la participación de la *Asociación Internacional de Sintergética*, y el **Festival de la Buena Voluntad**, donde incluimos una entrevista con la Corporación Viaser.

Al final del año, tuvimos la oportunidad de colaborar con la Fundación Ananta y Unalma en la organización del primer Festival Contigo Somos Más en formato online, donde contamos con ponencias de alto nivel, atrayendo un nuevo público al canal.

Festival
XVII Contigo somos Más
 29 Septiembre a 5 Octubre 2022
 Jorge Carvajal, Ramiro Calle,
 Vicente Arráez, Sister Jayanti,
 Swami Sivadasananda,
 Virginia Gawel, Tew Bunnag



Fundación ANANTA | unalma | Fundación Vivo Sano | CONSTRUIR UN MUNDO MEJOR

Festival de Wesak
 Del 14 al 17 de Mayo 2022
PROGRAMA
 Sábado 14 "El punto de quietud" con Ramiro Calle y Joaquín Tamames
 Domingo 15 "Significado de la luna llena de Tauro (Wesak)" con Miquel Samarra
 Lunes 16 Meditación Luna llena de Tauro con Jorge Carvajal
 Martes 17 "Lunas llenas y desarrollo espiritual" con Juan José Lopera



AIS | merrylife | unalma | CONSTRUIR UN MUNDO MEJOR



Al Final de la Vida tiene como objetivo informar a todas las personas, ya sean pacientes, familiares, profesionales o público general, sobre diferentes aspectos del proceso de morir incluyendo la etapa perinatal, pediátrica, adulta y geriátrica. De igual forma, pretende dar visibilidad a todas las entidades que trabajan en torno al final de vida, sensibilizando a la comunidad y difundiendo los recursos existentes.

Año a año va quedando tangible la gran necesidad que existe de hablar claro sobre la muerte, de prepararnos de forma adecuada para afrontar el proceso de morir; y de seguir rompiendo tabúes, concienciando a la ciudadanía y generando espacios de reflexión que promuevan la toma de decisiones sobre su propia vida hasta el final.

Seguimos llegando a muchas más personas a nivel nacional e internacional, logrando alcanzar 960 mil visitas a la web, 19mil seguidores en RRSS, 1.500 mil videos vistos y 31 mil suscriptores en el canal de YouTube. Estas cifras siguen confirmando la utilidad, necesidad y sentido de nuestro trabajo, razón por la cual estamos en constante mejora para ofrecer a nuestros seguidores material de calidad siempre de la mano de expertos.

Dentro de la **Red Española de Recursos de Cuidados Paliativos y Final de Vida**, desarrollada gracias al apoyo de *Fundación La Caixa*, se creó el **primer directorio nacional de entidades del tercer sector** que trabajan en torno al final de vida en España, aunando 21 entidades de todo el país; se desarrollaron mesas de trabajo para fomentar el trabajo colaborativo y participativo entre las entidades; y se ofrecieron herramientas para el acompañamiento y el autocuidado de los profesionales y voluntarios a través de una formación en colaboración con la asociación ACM112.

De igual forma, se dio inicio a la **Red Madrileña de Recursos**, cuyo foco se centra en el voluntariado coordinado entre las entidades de la red, para servir como recurso que prevenga y acompañe la muerte en soledad en la CAM, y fomente la humanización atencional del proceso de morir.

Vivimos el 2022 como un año de crecimiento y consolidación para el Proyecto de *Al Final de la Vida* y continuaremos con nuestra labor porque la VIDA al final de la vida, es cosa de todos.



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