

MEMORIA ANUAL

2023



Fundación
Vivo Sano

Un año más juntos, construyendo un futuro más saludable

Estimados amigos,

Un año más ha transcurrido, y como siempre, en la Fundación Vivo Sano hemos puesto todo nuestro empeño en lograr nuestro objetivo principal: **ayudar a que más personas puedan vivir más felices, más sanas y durante más tiempo**, en un entorno saludable y en organizaciones éticas y eficientes.

Cada año sumamos experiencia, pero mantenemos los principios: **servicio** a la comunidad, buscando una mejor salud pública a través de la mejora de la salud individual, **mejora constante**, basada en la medición y evaluación de resultados, y, muy importante, **agradecimiento** por poder dedicar nuestro esfuerzo a este proyecto.

Hemos seguido avanzando en cada una de nuestras iniciativas con el aprendizaje y la ilusión acumulados a lo largo de los años anteriores, y con la renovación de la convicción de que nuestro objetivo merece la pena. Esperamos que esta memoria anual os sirva para comprender un poco mejor nuestro trabajo.

Un punto importante que destacar este año es el **lanzamiento de la Comunidad Vivo Sano**. En ella, resumimos todo lo que hemos aprendido durante más de una década de trabajo y llegamos a una conclusión sencilla: si queremos tener las mayores garantías de una vida sana y feliz, el camino pasa por un **estilo de vida adecuado**.

Las acciones que hacemos a diario se convierten en hábitos, y finalmente estos construyen nuestra forma de ser. Nuestra intención al crear la Comunidad Vivo Sano es ofrecer un espacio en el que las personas interesadas en vivir una vida sana y feliz puedan encontrar toda la información necesaria y los principios fundamentales en las áreas clave y aplicarlos en su día a día de forma consistente, con la ayuda del grupo, hasta que se conviertan en hábitos y se integren en un estilo de vida saludable.

Cuidarse, y ver los frutos en nuestra vida, es algo maravilloso. Nuestro compromiso es seguir avanzando en este camino de servicio. Esperamos poder compartir contigo este viaje hacia una vida más sana y feliz.

Un 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.**



Datos generales



■ Visitas totales a las web de la fundación en 2023

1.873.357

visitas de usuarios web

■ Impactos en medios de comunicación en 2023

452

impactos en más de 73 millones de personas

■ Evolución de las redes sociales en 2023

Facebook



105.408

Total seguidores

Instagram



109.663

Total seguidores

YouTube



1.063.733

Total suscriptores

■ Asistentes a eventos en 2023

137.322

asistentes a eventos online

5.020

asistentes a eventos presenciales

Datos generales

■ Eventos realizados en 2023

240 eventos
online y presenciales

■ Podcast producidos en 2023

52 podcast
producidos

■ Reproducciones de los podcast en 2023

4.101
reproducciones

■ Vídeos producidos en 2023

1.674 vídeos

■ Horas de reproducción totales de los vídeos

4.423.429 h.

**18 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.



Comunidad Vivo Sano

Somos una comunidad online en la que acogemos a todas las personas a las que les preocupa la salud y desean transformar su vida y el mundo que les rodea.





ENTORNO SANO

Concienciamos a la sociedad sobre la relación entre nuestro entorno y nuestra salud, y sobre el impacto de las radiaciones y los tóxicos químicos en ambos. Proponemos alternativas.

Buscamos leyes que impidan que las personas enfermen debido a causas producidas por el hombre.



Hogar sin tóxicos

Nuestra casa está llena de sustancias que causan enfermedades. Infórmate y actúa para lograr un hogar más sano.



Propuesta para la reducción del uso de pesticidas en España

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



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.



Salud Ambiental en la Escuela

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



SOCIEDAD SANA

Creemos en el cambio social a través del cambio individual. Proponemos opciones éticas y eficientes para favorecerlo. Impulsamos iniciativas sociales basadas en el voluntariado.



Yo Cambio El Mundo Cambiándome Yo

Cada persona debe asumir la responsabilidad sobre todo lo que le rodea y actuar de forma ética en los dos roles que simultáneamente desempeña: como líder y como miembro de un grupo.



Al Final de la Vida

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.

A close-up photograph of several hands of different skin tones and ages, reaching in from the edges of the frame to hold each other in a circle. The hands are positioned in a way that suggests unity and support. The background is a soft, out-of-focus bokeh of green and yellow light, creating a warm and positive atmosphere. The text is overlaid on the left side of the image, partially covering the hands.

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.

Contamos con **más de 6.000 alumnos en 45 países y más de 80 docentes**. La escuela dispone de una amplia oferta formativa las áreas más relevantes de la medicina integrativa, como suplementación, nutrición, microbiota, medicina antiinflamatoria, neurodegeneración, fitoterapia, antiaging... y muchos más. Más de 1.000 nuevos alumnos han comenzado a **#aprenderparaayudar** con nosotros durante este año.

Durante el año 2023, desde la ESI hemos consolidado nuestro compromiso de aportar valor a los profesionales sanitarios a través de nuestras redes sociales, así como la divulgación de los principios de la medicina integrativa entre pacientes y público no especializado. **Más de 700.000 suscriptores en nuestro canal de YouTube** avalan dicha labor, así como casi 16 millones de videos vistos.

Hemos organizado 37 eventos divulgativos, llegando a millones de personas de todo el mundo, abarcando temas como nutrición y neurociencia, microbiota y sistema nervioso, suplementación y enfermedades autoinmunes, entre otros. **Más de 125.000 personas se han inscrito a nuestros eventos** y han podido crecer personal y profesionalmente gracias a la labor que realizamos con el apoyo de nuestros docentes expertos en múltiples áreas de las ciencias de la salud.

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.

Algunos testimonios de nuestros alumnos

 **Pamela cordero**
2 reseñas

★★★★★ Hace 4 meses

Hay pocas palabras para describir lo importante que ha sido para mi estudiar en la ESI. Me ha abierto a un mundo nuevo de conocimiento donde todo se vuelve coherente, muy apasionante y cada cosa que aprendo de ellos me motiva a seguir aprendiendo más y más.

 **Alexander Rodríguez Sánchez**
1 reseña

★★★★★ Hace 3 meses

Muy contento con los conocimientos proporcionados, me llevo una base de aprendizaje muy actualizada en el campo de la medicina integrativa. Seguiré profundizando en los temas y programas ofertados.

 **sPs**
3 reseñas

★★★★★ Hace 4 meses

La Escuela de Salud Integrativa, además de brindar una formación de alto rigor científico y humano, con todos los avances en las ciencias médicas, es una escuela que funciona administrativamente de manera muy profesional, con un trato muy amable e impecable a sus alumnos y sus diferentes necesidades académicas. He sido estudiante durante varios años y la recomiendo 100%

 **Marian Gonzalez**
1 reseña

★★★★★ Hace 3 meses

El mejor curso que he hecho últimamente, con diferencia. Muy buen estructura de los contenidos y con una gran calidad de las ponencias y materiales para cada tema.



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 2023 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 2023, 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.

Hemos contribuido a visibilizar propuestas de valor en el campo de la medicina integrativa, colaborando por ejemplo en la organización y promoción del **III Encuentro online de médicos humanistas *Conversaciones con Hipócrates***, que en esta edición tuvo como objetivo principal la humanización de la salud mental.

Tanto el canal de YouTube, con más de 17.000 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 calidad de organizador local, 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, proporcionando una síntesis de terapias curativas que proporcionen un equilibrio holístico entre bienestar físico y mental de la persona.

En *Sintergética Madrid* creemos que el verdadero valor de nuestra labor reside en el impacto positivo que generamos en la vida de las personas. Por ello, esta memoria se centra en destacar las acciones que han contribuido al bienestar y desarrollo integral de la comunidad.

- **Formaciones de Larga Duración:**

Durante el 2023, desarrollamos dos programas formativos de larga duración:

Sintergética: Capacitamos a una media de **24 alumnos**, proporcionándoles herramientas valiosas en el ámbito sanitario.

Manos para sanar: Un total de **32 alumnos** se beneficiaron de este programa, enriqueciendo sus habilidades en el ámbito terapéutico.

- **Formaciones de Corta Duración:**

Complementamos la oferta formativa con cursos de corta duración, como:

"*La regulación de los órganos y vísceras en relación a la columna vertebral y los diafragmas a través de la terapia manual etérica*": capacitamos a **45 alumnos**.

Monográfico impartido por el Dr. Jorge Carvajal, "*Manos para sanar. Diez claves para una práctica terapéutica esencial*": **129 alumnos** se beneficiaron de este curso, aportando a su desarrollo en el ámbito sanitario.

- **Retiro presencial en desarrollo y crecimiento personal:**

Organizamos un retiro presencial enfocado en el desarrollo y crecimiento personal, con la participación de 50 personas.

- **Capacitación y Proyección Social:**

Llevamos a cabo **120 intervenciones** a través de sesiones por Zoom bimensuales. Este valioso servicio, guiado por profesionales del ámbito sanitario, contó con la participación activa de voluntarios, fortaleciendo la red de apoyo comunitario.

- **Compromiso con el futuro:**

En *Sintergética Madrid*, estamos comprometidos con continuar esta labor que busca contribuir significativamente al bienestar y desarrollo integral de la comunidad. Agradecemos a todos los colaboradores, participantes y voluntarios que han hecho posible el éxito de este proyecto.

Juntos, construimos un futuro más saludable y armónico.



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.

En 2023 el Proyecto **Lo Mejor de Mí** ha ayudado a miles de personas con sus cursos intensivos, sus formaciones anuales y sus eventos. Gracias a nuestro **Programa de Coaching Social** hemos ayudado a más de 1.500 personas en situaciones de extrema necesidad (pobreza, violencia de género, situación de exclusión o enfermedad).

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.

Nuestras formaciones son:

- **Máster de Coaching Consciente Ejecutivo y Personal.** Para estudiar y comprender la naturaleza de nuestra mente y la adquisición de distintas técnicas.
- **Curso Experto en Inteligencia Consciente.** Sobre la consciencia individual, las diferencias con los procesos mentales y la adquisición de técnicas para el desarrollo de la consciencia.
- **Meditación y Mindfulness.** Para experimentar la vida más allá de las experiencias mentales limitantes que nos separan de la verdad perenne.

Nuestros alumnos dicen:

“Mi experiencia en el curso de Coaching Consciente, Ejecutivo y Personal ha sido excepcional y ha tenido un impacto significativo en mi desarrollo personal y profesional. A lo largo del programa, he adquirido valiosas herramientas y perspectivas que no solo han mejorado mis habilidades como coach, sino que también han influido positivamente en mi autoconocimiento. Una de las principales lecciones que he aprendido sobre mí mismo es la importancia de la autorreflexión continua. El curso ha proporcionado un espacio reflexivo donde he explorado mis valores fundamentales, metas personales y profesionales, así como las áreas de mejora. Este proceso ha sido revelador, permitiéndome identificar patrones de pensamiento y comportamiento que antes no reconocía plenamente. Además,

he profundizado en mi comprensión de la empatía y la escucha activa como componentes esenciales en el arte del coaching. En resumen, el curso de Coaching Consciente, Ejecutivo y Personal ha sido una travesía enriquecedora que ha redefinido mi comprensión de mí mismo y de cómo puedo impactar positivamente en los demás. Estoy emocionado de aplicar estos conocimientos y habilidades no solo en mi papel como coach, sino también en mi vida cotidiana, contribuyendo así a un crecimiento continuo y a la creación de relaciones más significativas". Carmen M.

"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.

Estas y otras vivencias de nuestros alumnos son las que nos impulsan a continuar trabajando cada año para dar lo mejor de nosotros.



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.

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

La misión del proyecto Vivo Sano es compartir consejos 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.

En el año 2023 realizamos distintas actividades. Fueron:

CURSOS ONLINE

- **Alimentación sin dietas.** Alejandro Luque, dietista, enseña durante 11 módulos a comer saludable sin restricciones y a disfrutar de una alimentación nutritiva todos los días del año.
- **No + inflamación PRO.** María Llamas es dietista integrativa. En esta formación explica qué es la inflamación, sus causas, sus consecuencias y ofrece las herramientas para gestionarla, combatirla y reducirla.
- **Gestión del estrés.** La psicóloga Diana Prieto ofrece técnicas para entender, cuidar y entrenar la mente y para aprender a reducir la ansiedad, mejorar el bienestar emocional y aumentar la productividad.

En total, **92 alumnos** se matricularon en estos cursos.



TALLERES ONLINE Y PRESENCIALES

- **Dos talleres online de cocina: antiinflamatoria y nutritiva y microbiota saludable**, donde María Llamas compartió recetas con los **68 asistentes**.
- **Taller presencial entrena tu mente y gestiona tus emociones**. Catalina Hoffmann ofreció mecanismos de defensa contra el estrés y la ansiedad, estrategias para desarrollar pensamientos positivos y ejercicios de respiración y meditación a los **28 asistentes** que acudieron a la Fundación Vivo Sano.



GUÍAS SALUDABLES

Las guías saludables son documentos breves descargables en formato PDF sobre distintas temáticas de la Salud 360. Hubo **más de 30 descargas**.



VIVO SANO EMPRESAS



LUSH, *Finsolutia* y *ALSTOM* siguieron confiando en nosotros para mejorar la salud física y el bienestar mental de sus trabajadores con programas semanales de bienestar, un ciclo de cuatro *e-learning*s sobre gestión de las emociones, prevención de enfermedades cardiovasculares, sueño y descanso y bienestar financiero y pusimos a su disposición los cursos online anteriormente mencionados.

LUSH FRESH
HANDMADE
COSMETICS



Finsolutia

ALSTOM

En el año 2023 obtuvimos **360.946 visitas** en la **página web**. En **YouTube** generamos 95 vídeos para el canal de la Fundación y otras 214 para el de Vivo Sano, que han alcanzado, en total, **355.260 visualizaciones**. En **Instagram** sumamos **3379 seguidores** y realizamos 189 publicaciones. Y en nuestra **base de datos** tenemos **26.015 suscriptores**.



COMUNIDAD VIVO SANO

TE AYUDAMOS

www.comunidadvivosano.org

Somos una comunidad online en la que acogemos a todas las personas a las que les preocupa la salud y desean transformar su vida y el mundo que les rodea. En este espacio único van a aprender a sentirse mejor, a vivir en un entorno sin tóxicos, a gestionar sus emociones y a dar mayor sentido a su día a día.

Nuestro objetivo en la Comunidad Vivo Sano es proporcionar un entorno empoderante en el que las personas, a través de su compromiso y ejerciendo la responsabilidad por su propia salud, sean capaces de conocer y perseverar en la realización de acciones concretas, que finalmente se conviertan en hábitos saludables. Nos proponemos que en 1 año de trabajo personal, apoyado en la fuerza de la comunidad, cada persona sea capaz de transformar para siempre su salud, a través de un estilo de vida saludable.

Para eso, ponemos a disposición de cada miembro de la comunidad un área privada en la que cuentan con una biblioteca de recursos prácticos; vídeos, encuentros en directo y webinars; cursos totalmente gratuitos; podcasts; descuentos en productos y servicios de salud natural.

El contenido del que disponen está elaborado por profesionales de la salud, basados en la evidencia científica y en su experiencia clínica.

Y gracias a su aportación contribuyen a que la Fundación Vivo Sano continúe con su acción social.

En el **verano del año 2023 se gestó y nació este proyecto**, que ofreció:

- **Biblioteca.** Incluyó el libro Hogar sin tóxicos y varios números de la revista Vivo Sano (desde el 1 al 7).
- **Encuentros en VIVO.** Se organizaron tres charlas con expertos (la primera parte en abierto y la segunda sólo para miembros de la Comunidad):
 - o **Ayuno intermitente, ¿es para mí?** La dietista Paola Procell compartió las claves para practicar este método sin poner en riesgo la salud. Se inscribieron 3.604 personas.
 - o **¿Qué se esconde detrás de tus emociones?** La psicóloga Diana Prieto enseñó a los 1.825 asistentes técnicas para entender y gestionar las emociones y explicó cómo realizar ejercicios mindfulness o de atención plena para calmarse.
 - o **Sobreviviendo a las tentaciones navideñas.** La nutricionista Marta Moreno ofreció estrategias para planificar las comidas durante la época navideña. Se inscribieron 717 personas.



- **Vídeos, podcasts y artículos.** Se subieron 21 archivos, en total, sobre neuroinflamación, tóxicos ambientales, alimentación antiinflamatoria, suplementos nutricionales y cuidados de la piel o celiacía, por ejemplo.
- **Cursos.** Propusimos tres formaciones: Introducción a la microbiota, Nutrición antiinflamatoria y Nutrición y ejercicio.
- **Descuentos.** Se incorporaron ofertas exclusivas en cursos de Vivo Sano y la Escuela de Salud Integrativa (ESI), clases de yoga, complementos alimenticios, cosmética natural, soluciones biofotónicas, consultas de nutrición y medicina integrativa, etc.

En el año 2023, **superamos los 200 miembros en la Comunidad**, contando con **más de 10.000 interesados**. En este próximo año nuestro objetivo es ayudar a que miles de personas adopten un estilo de vida más saludable.



www.hogarsintoxicos.org

Desde **Hogar sin tóxicos** denunciamos 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 2023, la iniciativa **Hogar sin Tóxicos** prosiguió su notable aportación social de concienciación de la opinión pública española (básica para la prevención de los problemas derivados de la exposición a sustancias tóxicas, así como para crear un entorno que propicie posibles acciones políticas).

Se consiguió una **enorme cantidad de impactos en muchos medios de comunicación**, con una audiencia potencial de millones de personas. Se hizo llegar a la población **información clave sobre algunos temas importantes** que no habrían sido conocidos por ella de no ser por nuestra labor. También se realizó seguimiento, estudio y apoyo de decenas de iniciativas que buscaban influir en los actores políticos nacionales o internacionales.

Se ha colaborado intensamente con entidades nacionales o internacionales (EEB, PAN Europe, etc.). Por ejemplo, en el contexto de la campaña Toxic Free Future del European Environmental Bureau (EEB) que busca influir en la política de sustancias tóxicas de la Unión Europea en el momento crítico que actualmente se vive en este tema cuando la industria química ha ejercido una fuerte presión para socavar las posibles mejoras legislativas del Reglamento REACH de sustancias químicas.

También **se ha participado en iniciativas que buscaban promover la reducción del uso de pesticidas en el continente**. Son temas que pueden tener muy hondas repercusiones en la salud de las personas y del medio ambiente. Se apoyaron también iniciativas en relación a riesgos químicos concretos (como el bisfenol A, los compuestos perfluorados, microplásticos, glifosato, PVC, etc.).

Se prosiguió la constante labor de búsqueda y estudio de literatura científica para la elaboración de futuros documentos, así como para la fundamentación de las campañas. Por ejemplo, se ha seguido trabajando en la redacción de una amplia obra sobre alimentación sin tóxicos. Se ultimó la preparación de un evento online sobre tóxicos cotidianos con la presencia de destacados científicos. Se continuó también el trabajo de difusión a través de la web y de redes sociales como Facebook, Youtube o Instagram, entre otras actividades desarrolladas.



Carlos de Prada (Hogar sin Tóxicos) y Tatiana Santos (European Environmental Bureau) con Cesar Luena (Vicepresidente de la Comisión de Medio Ambiente del Parlamento Europeo) en Bruselas, en el contexto de la campaña Toxic Free Future.



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 sobre prácticas saludables y sostenibles.

Cada año, vamos ampliando nuestro catálogo e incorporando nuevas iniciativas educativas relacionadas con diferentes temas de actualidad sobre salud y medioambiente, y adaptadas al interés de alumnos y profesores.

Este año 2023, gracias al apoyo de la IV Convocatoria de Medio Ambiente y Desarrollo Sostenible de la Fundación Montemadrid desarrollamos el proyecto **Planta tu huella. Consume con sentido**, con el objetivo de generar conciencia y, a través del cambio en las decisiones de consumo, contribuir a la reducción de la huella ecológica individual y a la creación de espacios urbanos más sostenibles y saludables. Gracias a este proyecto 1000 alumnos/as y 40 profesores/as se beneficiaron de nuestros talleres-escape room donde necesitaban resolver las pruebas planteadas para solucionar la crisis ambiental que estamos viendo. Además, más de 2600 ciudadanos/as pudieron disfrutar de nuestras ponencias de expertos sobre diferentes temáticas relacionadas con el consumo responsable.



También este año Fundación La Caixa nos apoyó en el desarrollo de nuestro proyecto **Nutrición y salud. Asignatura pendiente**, un programa escolar piloto para educar sobre la importancia de la nutrición, la actividad física y el desarrollo de hábitos saludables, con un enfoque innovador, lúdico y motivando a la acción, para la infancia de los distritos más vulnerables de Madrid. 495 alumnos/as y sus profesores/as, de los distritos de Villaverde, Usera y Puente de Vallecas disfrutaron de nuestros talleres aprendiendo la importancia de alimentarse adecuadamente y la elaboración de platos y almuerzos equilibrado y sanos.

Además, continuamos desarrollando nuestros talleres educativos presenciales sobre salud ambiental alcanzando a más de 3000 alumnos/as, así como nuestros cursos de formación en el área de salud y medio ambientes y seguimos colaborando en eventos y ferias puntuales con nuestras diferentes actividades educativas.



Por último, a finales de 2023 conseguimos que la Fundación Alstom renovara su apoyo económico para el proyecto **Seres Plásticos**, con una nueva y actualizada edición del mismo que se desarrollará durante el año 2024. **Seres Plásticos** es una iniciativa de acción social ambiental que pretende sensibilizar a la población acerca de la problemática de la contaminación por plásticos, así como promover cambios individuales y grupales en el día a día buscando un estilo de vida más sostenible. **Seres Plásticos: Atrapa el plástico** ampliará sus contenidos en esta edición profundizando en el consumo responsable y la economía circular.



Instituto para la Salud Geoambiental

UN SER VIVO, UN ENTORNO SANO

www.saludgeoambiental.org

El Instituto para la Salud Geoambiental tiene como objetivos garantizar que ningún ser vivo enferme debido a la influencia de los lugares en los que desarrolla su vida, y que todas las personas ejerzan su derecho fundamental a vivir y trabajar en un entorno saludable.

Con este propósito, el Instituto lleva a cabo diversas actividades de divulgación, concienciación, investigación y formación. Además, ofrece una serie de servicios destinados a ayudar a la sociedad a conocer sus niveles de exposición a factores de contaminación geoambiental que pueden afectar a la salud, así como a prevenir, eliminar o mitigar las fuentes de exposición.

Nuestro lema es "Un ser vivo, un entorno sano", ya que creemos que todas las personas tienen el derecho de vivir y trabajar en entornos saludables.

Las actividades del Instituto de 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 nuestras actividades tienen mayor incidencia 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.

Concienciación y Divulgación:

En el sitio web www.saludgeoambiental.org hemos registrado 71.000 usuarios nuevos y 55.000 sesiones con interacción. Nuestro canal de YouTube ha alcanzado 26.400 visualizaciones de videos y hemos obtenido 1.153 suscriptores nuevos. Nuestros programas han tenido un impacto significativo este año 2023.

En el programa "**Vive sin radón**", organizamos el **III Congreso Nacional de Radón**, titulado "El radón en España". Científicos y expertos en radón de nuestro país, junto con organizaciones como UGT o Mutua Universal, así como importantes empresas del sector de la construcción y laboratorios de medida, participaron en el congreso. Este evento tuvo una alta participación con 2.500 inscritos, convirtiéndose en el congreso de radón con mayor audiencia celebrado en nuestro país este año. El impacto mediático del congreso llegó a una **audiencia de 1.545.000 personas**.



Los datos de la web www.vivesinradon.org son los siguientes: 17.621 usuarios nuevos y 15.044 sesiones con interacción. En cuanto a nuestra presencia en los medios, tuvimos múltiples apariciones en televisión, destacando nuestra intervención en el programa “Hazte Eco” de Atresmedia. También participamos en varias emisoras de radio como Cadena Ser o Efe Radio, y aparecimos en diversos medios escritos, tanto tradicionales como digitales, como Europa Press, La Razón, La Vanguardia, El Comercio, Las Provincias, ABC, XL Semanal, El Correo Gallego o La Verdad. En total, contabilizamos **85 impactos en medios** nacionales durante el año, con una **audiencia estimada de 7.593.000 personas**.

El programa "Geobiología: La Tierra Viva" registró 7.334 sesiones en la web, con más de 4.808 usuarios nuevos. En su canal de YouTube, durante este año, se visualizaron 111.800 vídeos y se sumaron más de 1.464 nuevos suscriptores, alcanzando un total de 22.738 suscriptores al canal.

Organizamos el **III Congreso de Geobiología**, La Tierra Viva, con la participación de cerca de 438 personas inscritas y 1.115 visitas a la página de visualización del congreso por parte de los inscritos. El evento permitió a los participantes conocer o ponerse al día sobre la geobiología desde la amplia perspectiva de 7 profesionales de referencia en su campo, quienes intervinieron desde España, Argentina y Uruguay, documentando el panorama actual de la geobiología, sus técnicas de trabajo y estudio, desde el lado más personal e íntimo de la práctica, hasta la dimensión más técnica y científica del conocimiento actual de la materia.

Formación:

Organizamos la **IV edición de las Jornadas Profesionales de Salud Geoambiental**, impartidas en formato online. Participaron 6 expertos de campos relacionados con la salud geoambiental, abordando temas como la protección ante los campos electromagnéticos artificiales, el uso responsable del teléfono móvil y la presencia de la telefonía 5G en el ambiente, la realización de instalaciones eléctricas biocompatibles para mejorar el ambiente electromagnético en el interior de los edificios, el gas Radón, el tratamiento jurídico de las inmisiones nocivas para la salud, y la arquitectura para la salud y la ecología del planeta y sus habitantes. En estas jornadas se inscribieron 1.398 personas y se registraron 1.173 reproducciones a la página de visualización del congreso por parte de los inscritos.



Además, organizamos y pusimos en marcha una nueva edición del curso de **Experto en Salud Geoambiental**, ya en su IV EDICIÓN, en formato online, con una excelente acogida. Este curso se está impartiendo a 23 personas. Este año también iniciamos un nuevo curso online de Geobiología y Radiestesia Aplicada, titulado "**El Arte y la Ciencia de la Geobiología**", que se estrenó en su primera edición con la participación de 31 personas. El resultado fue muy positivo, animándonos a continuar mejorando la experiencia de formación a distancia en una materia tan compleja como la radiestesia.

Servicios:

En 2023, realizamos 110 servicios de medición geoambiental, incluyendo 46 mediciones de radón, 22 mediciones de campos electromagnéticos, 27 estudios de salud geoambiental completos, 6 asesorías en mitigación de radón y 11 asesorías sobre construcción saludable, así como estudios específicos de algún factor demandados por nuestros clientes.

Ejecutamos un total de **15 mitigaciones de radón en viviendas** con altos niveles de concentración, logrando reducir los niveles previos en un promedio del 90%. Conseguimos así niveles por debajo del valor de referencia de 300 Bq/m³ recomendado por la Directiva 59/2013 EURATOM. Los resultados de nuestras intervenciones son excelentes gracias a la profesionalidad y larga experiencia que poseemos en este tipo de obras.

Durante 2023, atendimos más de 122 consultas telefónicas y brindamos asistencia directa a más de 197 personas para vivir en espacios más saludables.



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 2023 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.



el buen morir es cosa de todos

www.alfinaldelavida.org

Al Final de la Vida tiene como objetivo 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.

Al Final de la Vida es un proyecto de la Fundación Vivo Sano orientado a servir como catalizador de recursos de cuidados paliativos y final de vida para informar y sensibilizar a toda la comunidad hispanohablante, y dotarla de espacios de reflexión y herramientas psicoemocionales y de gestión de la mano de expertos, para una toma de decisiones autónoma e informada. De igual forma, apoyamos el desarrollo de redes colectivas y participativas que promuevan una mejor y mayor atención del proceso de morir.

2023 fue para *Al Final de la Vida* un año de consolidación y crecimiento exponencial tanto a nivel nacional como internacional. Logramos ampliar a 40 entidades la **Red Española de Recursos de Cuidados Paliativos y Final de Vida** desarrollada en 2021 y desarrollar la **Red Madrileña de Acompañamiento en Final de Vida** con acción en 10 hospitales en la Comunidad de Madrid. Además, se dio inicio a los primeros premios otorgados a 5 entidades de la RED que han desarrollado acciones de alto impacto con la ciudadanía, reconociendo la labor realizada y visibilizando el gran trabajo que realizan.

De igual forma, rompimos récords de audiencia en un tema complejo como es el proceso de final de vida, en donde alcanzamos **1.500.000 visitas web**, 34 mil seguidores en nuestras redes sociales, **11 millones de videos vistos** y **66 mil suscriptores en el canal de YouTube**. Cifras cuyo impacto refleja el interés, necesidad y utilidad de todos los temas abordados, cuya cercanía, lenguaje práctico y comprensible son la esencia de todo lo que representa *Al Final de la Vida*.

Nos sentimos orgullosos del trabajo realizado y seguros de que éste es el camino. Abriendo puertas, rompiendo tabúes, y haciendo partícipes a todas las personas de todas partes, sean personas con enfermedad crónica avanzada, familiares, cuidadores e incluso profesionales de la salud, de la importancia del cuidado en todas las etapas de enfermedad incluido el final de vida.



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.fundacionvivosano.org

✉ contacta@fundacionvivosano.org

C/ Corazón de María, 80 (28002) Madrid

+34 912 999 411