

MEMORIA ANUAL

2024



Fundación
Vivo Sano

Un año de retos y oportunidades

Estimados amigos y amigas,

2024 ha sido un año clave en la evolución de la **Fundación Vivo Sano**. Un año de retos, pero también de grandes pasos hacia nuestro propósito: lograr que las personas vivan más felices, más tiempo, en mejor estado de salud y en un entorno sano, conviviendo en organizaciones más éticas y eficientes.

Con el aprendizaje acumulado durante más de una década y la energía de un equipo comprometido, este año hemos ampliado el alcance de nuestros proyectos más consolidados, como la **Escuela de Salud Integrativa** o **Al Final de la Vida**, al tiempo que nuevos espacios como la **Comunidad Vivo Sano** se han transformado en puntos de encuentro fundamentales para miles de personas que buscan cuidar activamente de su salud.

Además, **seguimos avanzando en nuestra estrategia 2025–2030**, reforzando la sostenibilidad de nuestras acciones, tejiendo nuevas alianzas y apostando por la innovación como motor de transformación.

Gracias por acompañarnos en este camino. **Cada acción cuenta, cada apoyo suma, y juntos seguimos construyendo una sociedad más saludable, consciente y solidaria.**

Con gratitud y compromiso,

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 2024

1.471.783

visitas de usuarios web

■ Impactos en medios de comunicación en 2024

456

impactos en más de 54 millones de personas

■ Evolución de las redes sociales en 2024

Facebook



115.392

Total seguidores

Instagram



126.096

Total seguidores

YouTube



1.149.211

Total suscriptores

■ Asistentes a eventos en 2024

23.425

asistentes a eventos online

4.760

asistentes a eventos presenciales

Datos generales

■ Eventos realizados en 2024

276 eventos
online y presenciales

■ Podcast producidos en 2024

9 podcast
producidos

■ Reproducciones de los podcast en 2024

2.685
reproducciones

■ Vídeos producidos en 2024

2.240 vídeos

■ Horas de reproducción totales de los vídeos

1.306.734 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.



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.



Observatorio de Salud y Medicina Integrativa

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



Lo Mejor de Mí

Vive una vida plena centrándote en todo lo positivo que has realizado en tu vida, descubriendo y potenciando tus capacidades y talentos personales.



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.



Salud Ambiental en la Escuela

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



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.



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.



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.



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** ha continuado su labor en 2024 con un firme compromiso hacia la excelencia en la formación y la difusión de la medicina integrativa. Nuestro propósito es claro: dotar a los profesionales de la salud con conocimientos actualizados y basados en la evidencia científica para que puedan ayudar a mejorar la calidad de vida de sus pacientes.

Durante este año, hemos seguido apostando por la calidad educativa, la mejora constante de nuestras herramientas de aprendizaje y la colaboración con expertos en distintas disciplinas de la salud. La Escuela no solo es un referente en formación, sino también en divulgación, permitiendo que miles de personas accedan a información clave sobre salud y bienestar.

Crecimiento y consolidación

El 2024 ha sido un año de crecimiento y consolidación para la ESI. Gracias a nuestra comunidad y al esfuerzo de nuestro equipo docente, hemos alcanzado hitos significativos que nos posicionan como una institución de referencia en el ámbito de la medicina integrativa:

- **Casi 800.000 suscriptores en nuestro canal de YouTube**, consolidándonos como una de las plataformas de divulgación más relevantes en el ámbito de la salud.
- **336.000 usuarios activos en nuestra web**, reflejando el interés creciente por nuestros contenidos y recursos formativos.
- **Más de 200.000 suscriptores en nuestras bases de datos**, lo que nos permite mantener una comunicación constante con nuestra comunidad de profesionales y entusiastas de la salud.
- **Más de 7.000 alumnos ya se han formado en nuestras aulas**, ampliando la red de profesionales que aplican la medicina integrativa en su práctica clínica.
- **31 eventos divulgativos organizados**, con más de 132.000 inscritos interesados en temas como suplementación, microbiota, nutrición, enfermedades autoinmunes, neurodegeneración y medicina antiinflamatoria.

Estos logros reflejan el compromiso de la Escuela por seguir ofreciendo una educación de calidad y un acceso global al conocimiento en salud integrativa.

Compromiso con la excelencia académica

En la ESI, la excelencia académica es nuestro pilar fundamental. Contamos con un equipo docente compuesto por especialistas de primer nivel en cada una de las áreas formativas que impartimos. Nuestro modelo educativo se basa en:

- **Metodología innovadora y adaptada a las necesidades del alumno.**
- **Acceso a materiales actualizados y basados en la evidencia científica.**
- **Política de mejora continua para garantizar la calidad educativa.**

Nuestra oferta formativa abarca disciplinas clave dentro de la medicina integrativa, como la suplementación, la nutrición, la microbiota, la medicina antiinflamatoria, la neurodegeneración, la fitoterapia y el antiaging, entre otras.

Divulgación y expansión

En 2024, hemos reforzado nuestro papel como institución de divulgación y educación en salud integrativa, alcanzando cada vez a más personas y brindando recursos accesibles para profesionales y público general.

Nuestro canal de YouTube sigue creciendo, consolidándose como un referente en la difusión de contenidos de salud. Además, nuestros eventos divulgativos han permitido que miles de personas accedan a información clave para mejorar su bienestar y calidad de vida.

Un futuro con más salud y bienestar

De cara al futuro, la Escuela de Salud Integrativa continuará con su misión de ofrecer formación de excelencia, ampliar su impacto en la comunidad hispanohablante y seguir desarrollando iniciativas de divulgación que ayuden a profesionales y pacientes.

Nuestro compromiso con la formación en medicina integrativa se mantiene firme, y seguiremos trabajando con pasión para que más personas puedan **APRENDER PARA AYUDAR** y contribuir a una sociedad más sana y consciente.

Agradecemos a nuestros alumnos, docentes y colaboradores por ser parte de este proyecto. Juntos, seguimos construyendo un futuro donde la salud y el conocimiento vayan de la mano.



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.

Durante 2024, el Observatorio de Salud y Medicina Integrativa ha continuado con su labor de ofrecer información científica actualizada sobre medicina integrativa a profesionales sanitarios y a la ciudadanía general.

A lo largo del año, se han incorporado nuevos estudios a nuestra base de datos, fortaleciendo el repositorio de contenidos que permite a los usuarios tomar decisiones fundamentadas en evidencia. La plataforma ha sido visitada por más de **70.000 personas**, con más de **1.500 horas de visualización** en nuestro canal de YouTube.

Aunque la actividad en redes sociales ha disminuido, seguimos contando con una comunidad activa de más de **3.000 seguidores en Instagram**, lo que refuerza el interés en este campo emergente.

OSMI reafirma su compromiso con la veracidad, el rigor y la precaución como principios rectores, y seguirá trabajando para facilitar el acceso a publicaciones confiables, promoviendo una salud más consciente, participativa y personalizada.



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.

Este año en **Sintergética Madrid** hemos prestado especial atención al papel de la conciencia en los procesos de salud y enfermedad, buscando que las personas tomen un papel activo en su propio proceso de sanación.

Ofrecimos programas de formación para profesionales de la salud y para el público en general, con el objetivo de difundir los principios y las técnicas de la *Sintergética*. Destacan formaciones como **Manos para Sanar** y cursos especializados para profesionales.

Se organizaron retiros de crecimiento personal y talleres que buscan el autoconocimiento, la gestión del estrés, el desarrollo personal y la promoción del bienestar.

Resumen cuantitativo de la participación: **559 participantes en total en las diferentes actividades formativas y retiros.**

Cursos ofrecidos para profesionales en la salud:

Estos cursos complementarios les permiten a los profesionales ofrecer un cuidado más integral y efectivo a sus pacientes, consolidando su desarrollo profesional y su capacidad para promover la salud y el bienestar.

- Regulación de órganos y vísceras a través de la columna: 10 alumnos.
- Interfase Acupuntural: 12 alumnos.
- Curso de Auriculoterapia: 120 alumnos.
- La práctica integral de manos para sanar: 59 alumnos.

Total de alumnos en cursos para profesionales: 201 alumnos.

Formación Manos para Sanar:

En esencia, la formación en "Manos para Sanar" contribuye al bienestar individual y colectivo al proporcionar herramientas para el alivio del dolor, la mejora de la salud, el desarrollo de la conciencia y el fortalecimiento de la práctica terapéutica, tanto a nivel personal como profesional.

- **Logro significativo: 250 alumnos formados en Manos para Sanar en 2024.**



Retiros de Crecimiento Personal:

- o El arte sagrado de vivir conscientemente: 60 alumnos.
- o La práctica integral de sanación: 37 alumnos.
- o Pack veraniego: 11 alumnos.

Beneficios sociales:

- Destacar el impacto positivo en la comunidad a través de la formación de profesionales más capacitados y la promoción de un enfoque holístico de la salud.
- Individuos más saludables y conscientes: Al empoderar a los individuos para que se hagan cargo de su salud y bienestar, los retiro contribuye a la creación de una sociedad más saludable y consciente.
- Multiplicación del conocimiento: Los participantes pueden compartir lo aprendido con sus familias, amigos y comunidades, generando un efecto multiplicador del bienestar y la salud.
- Reducción del estrés y la ansiedad en la sociedad: Al proporcionar herramientas para gestionar el estrés y la ansiedad, las formaciones pueden contribuir a una disminución de estos problemas a nivel social.
- Fortalecimiento del tejido social: Al crear espacios de encuentro y conexión, los retiros fortalecen el tejido social y promueven la creación de comunidades más solidarias y empáticas.



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.

Este 2024 ha representado un periodo de transición y redefinición para el proyecto Lo Mejor de Mí. Tras una larga trayectoria brindando formaciones y recursos en desarrollo personal, consciencia y meditación, este año hemos optado por una pausa en las actividades formativas para repensar el futuro del proyecto con una mirada estratégica y sostenible.

Durante esta etapa, se ha mantenido operativo el canal de YouTube y el **curso gratuito de meditación de 21 días**, accesible para todas las personas que buscan cultivar su bienestar interior. También hemos redirigido a los nuevos interesados hacia la **Comunidad Vivo Sano**, donde pueden continuar su camino de transformación personal en un entorno colaborativo y multidisciplinar.

Lo Mejor de Mí sigue vivo como inspiración dentro de la Fundación, esperando el momento de volver a florecer, con el propósito intacto de acompañar a las personas en el camino hacia su mejor versión. Confiamos en poder reactivar su actividad en el futuro con una propuesta renovada y más fuerte.



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, con el apoyo de la comunidad, cada persona sea capaz de transformar para siempre su salud a través de un estilo de vida saludable.

En el año 2024, hemos evolucionado hacia un modelo totalmente gratuito y en abierto, con el objetivo de llegar a más personas y facilitar el acceso al conocimiento y las herramientas necesarias para mejorar la salud y el bienestar.

Para ello, hemos llevado a cabo diversas iniciativas, incluyendo:

- **Encuentros en VIVO mensuales** con expertos en distintas áreas de la salud. Entre los temas abordados este año se incluyen:
 - Desinfla tu cuerpo tras la Navidad.
 - Las mejores plantas medicinales y complementos alimenticios para mantenerte sano.
 - ¡Que no te quiten el sueño!
 - Descubre el poder del yoga para aliviar el dolor de espalda.
 - ¿Sabes que tus alimentos pueden estar contaminados?
 - ¿Pueden las nuevas tecnologías poner en riesgo tu salud?
 - Herramientas para mejorar tu salud mental.
 - Crecimiento espiritual y personal a través del proceso de morir.
 - Actualización en suplementos nutricionales: evidencia científica y relevancia en la salud actual.
 - Vivir sin radón: medidas efectivas para un hogar seguro y saludable.
 - La inflamación crónica y cómo reducirla.
- **Descuentos exclusivos:** Este año hemos ampliado nuestras colaboraciones con empresas, ofreciendo a nuestros miembros ventajas especiales en productos y servicios de salud natural. Un ejemplo destacado es nuestra colaboración con Las Abesanas.

Gracias a este nuevo enfoque, la Comunidad Vivo Sano ha experimentado un gran crecimiento. En 2024, hemos alcanzado los **2.500 miembros** activos y nuestra base de datos ha crecido hasta **30.000 usuarios** interesados en mejorar su salud y bienestar.

Seguimos comprometidos con nuestra misión de ayudar a miles de personas a adoptar un estilo de vida más saludable, brindando recursos accesibles, formación de calidad y el apoyo de una comunidad comprometida con el cambio positivo.



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 2024, la iniciativa **Hogar sin Tóxicos** continuó con su destacada aportación social de concienciación de la opinión pública española (algo fundamental para prevenir problemas derivados de la exposición a sustancias tóxicas, así como para crear un entorno que favorezca que la clase política actúe).

Se consiguió que nuestros temas apareciesen en infinidad de noticias o reportajes de muchos medios de comunicación, con una audiencia potencial de millones de personas. De ese modo, se hizo llegar a la población información clave sobre algunos temas importantes que, con frecuencia, no habrían sido conocidos por ella de no ser por nuestra labor.

La concienciación es el motor de la acción. También se realizó seguimiento, estudio y apoyo de decenas de relevantes iniciativas para influir en los actores políticos nacionales o de la Unión Europea a favor de la mejora de la legislación sobre sustancias tóxicas. Se ha colaborado intensamente con entidades nacionales o internacionales (EEB, PAN Europe, etc.) en temas relevantes para la salud de las personas y del medio ambiente. Un ejemplo singular ha sido la intensa participación en la campaña "Toxic Free Future" del European Environmental Bureau (EEB) que busca influir en la política de sustancias tóxicas de la Unión Europea intentando contrarrestar una peligrosa tendencia hacia la desregulación que compromete la defensa de la salud.

Se han apoyado las más diversas iniciativas en relación a riesgos químicos concretos (PFAS en las aguas del grifo, tóxicos en la infancia, normativa de seguridad de los juguetes, pesticidas peligrosos, etc.).

Un pilar del trabajo ha seguido siendo la constante labor de búsqueda y estudio de literatura científica para la elaboración de textos y documentos y para la fundamentación de las campañas. La labor de Hogar sin Tóxicos se basa siempre en lo que publica la comunidad científica.

Se culminó la redacción de una amplia obra sobre alimentación sin tóxicos que busca reducir la exposición humana a contaminantes químicos a través de la que es una de las principales vías por las que estas sustancias tóxicas llegan al cuerpo humano. Se realizó también un evento online sobre "Tóxicos cotidianos" que contó con la participación de destacados científicos y miles de inscritos.



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.

Este año 2024 hemos estado desarrollando de nuevo nuestro proyecto **Seres Plásticos**, gracias al patrocinio de Alstom Foundation, y en esta nueva edición **"Atrapa el plástico"**, hemos tenido la suerte de contar con una gran red de voluntarios, trabajadores de la empresa Alstom.

Partiendo de la base de que el problema ambiental de la contaminación por plásticos es conocido por la mayoría de las personas, hemos insistido en nuestra labor de concienciación en avanzar hacia la reducción de nuestro consumo de plástico, principalmente de objetos de un solo uso. Y por otro lado, hemos ampliado el foco del proyecto reflexionando también sobre el consumo insostenible de cualquier producto, ya que el consumismo, en general, es uno de los principales desafíos para la sostenibilidad global, potenciando la falta de recursos, la crisis climática, la contaminación ambiental y la pérdida de biodiversidad, entre otros impactos. Por esta razón, es crucial educar y sensibilizar a la sociedad sobre la importancia del **consumo responsable** y la **economía circular**.

A través de nuestro proyecto **Seres Plásticos: Atrapa el plástico** hemos ofrecido talleres educativos en colegios e institutos y charlas de sensibilización para el profesorado y trabajadores de la empresa Alstom alcanzando a **más de 2200 alumnos/as** y a **más de 500 personas adultas**. **26 trabajadores de Alstom** participaron como educadores voluntarios del programa desarrollando los talleres educativos en los colegios de sus hijos/as.



Además, hemos organizado **3 grandes eventos de voluntariado ambiental** para los trabajadores de la empresa Alstom donde han participado **122 voluntarios**, los cuales han servido para observar cómo la contaminación por plásticos llega a los ecosistemas terrestres y marinos, y donde se ha fomentado el debate y la reflexión sobre el problema medioambiental de la contaminación por plásticos promoviendo la búsqueda de soluciones para cambiar nuestra forma de consumir y generar residuos.

Por otro lado, también lanzamos un **concurso escolar de buenas prácticas ambientales: “Ecoexperiencias para crear conciencia”**, con el objetivo de que los centros educativos pudieran implementar proyectos e iniciativas ambientales para crear conciencia en toda la comunidad educativa, además de difundir su trabajo para favorecer el compromiso ambiental de otras entidades y la ciudadanía. 36 proyectos de educación ambiental fueron desarrollados por centros escolares españoles con unos beneficiarios directos estimados de casi 5000 personas, entre alumnado, profesorado y familias.



Por otro lado, hemos continuado ofreciendo nuestros talleres educativos presenciales sobre salud ambiental, 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 2024 conseguimos una ayuda económica del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 para desarrollar nuestro nuevo proyecto **ECO-SALUD 2030** durante el año 2025. A través de las diferentes acciones del proyecto promoveremos la **educación para la salud preventiva**, relacionada con los determinantes ambientales de la salud, contribuyendo a reducir las desigualdades asociadas a las condiciones y estilos de vida; pero también a la calidad del entorno en el que vivimos. Consideramos esencial educar, informar y sensibilizar a las comunidades escolares y también a docentes y futuros profesionales, para que puedan perpetuar las actuaciones de aprendizaje en este campo tan novedoso como necesario.



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 59.000 usuarios nuevos y 40.131 sesiones con interacción. Nuestro canal de YouTube ha alcanzado 45.300 visualizaciones de videos y hemos obtenido 773 suscriptores nuevos. Nuestros programas han tenido un impacto significativo este año 2024.

En el programa **Vive sin radón**, organizamos el **IV Congreso Nacional de Radón**, titulado "El radón en España". Científicos y expertos en radón de nuestro país, junto con organizaciones como 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 1.814 inscritos y 20.406 visitas, al cierre de noviembre, a la web del IV Congreso, convirtiéndose en el **evento divulgativo** sobre radón con **mayor audiencia** celebrado en nuestro país este año.

En cuanto a la **repercusión en prensa** del IV Congreso de Radón, han sido un total de 62 impactos en medios con una audiencia estimada de 7.048.000 personas.

Los datos de la web www.vivesinradon.org son los siguientes: 26.557 usuarios nuevos y 8.887 sesiones con interacción.

En cuanto a nuestra presencia en los medios, hemos tenido 106 impactos con una audiencia estimada de **14.171.000 de personas**. Hemos tenido apariciones en prensa, radio y televisión destacando Antena 3 y Telecinco.

El programa "Geobiología: La Tierra Viva" registró 2.530 sesiones en la web, con más de 1.949 usuarios nuevos. En su canal de YouTube, durante este año, se visualizaron 64.300 vídeos y se sumaron más de 891 nuevos suscriptores, alcanzando un total de 23.655 suscriptores al canal.

Formación:

En nuestro compromiso continuo con la difusión del conocimiento en salud geoambiental, celebramos la **V edición de las Jornadas Profesionales de Salud Geoambiental**. Este evento en línea reunió a 6 expertos destacados, quienes abordaron temas de vanguardia como la iluminación de espacios, los efectos biofísicos de la contaminación electromagnética, el interiorismo geoambiental centrado en la salud, la problemática del radón y su mitigación, y la salud geoambiental en su conjunto. La respuesta a las jornadas fue positiva, con 1.015 inscripciones y 1.028 visualizaciones de las sesiones.

Asimismo, llevamos a cabo la **IV edición de nuestro Curso de Experto en Salud Geoambiental**, con 22 participantes que disfrutaron de clases en directo en formato online. Además, ampliamos el alcance del curso, permitiendo que 7 alumnos adicionales se unieran a través de 5 tutorías online personalizadas.

Este año también marcó la realización de la **II edición del curso en línea "El Arte y la Ciencia de la Geobiología"**, donde 14 alumnos se sumergieron en el fascinante mundo de la geobiología y la radiestesia aplicada. El éxito de esta edición nos impulsa a seguir perfeccionando nuestra oferta de formación a distancia en esta disciplina tan compleja.

Servicios:

En 2024, realizamos 74 servicios de medición geoambiental, 137 medidas de radón en viviendas o empresas, 17 mediciones de campos electromagnéticos, 47 estudios de salud geoambiental completos, 8 asesorías en mitigación de radón y 2 asesorías sobre construcción saludable, 5 así como estudios específicos de algún factor demandados por nuestros clientes.

Realizamos una asesoría y 5 intervenciones de blindaje y apantallado electromagnético, logrando una reducción de hasta el 99% en los niveles de



exposición de campos electromagnéticos de alta y baja frecuencia. Como resultado, eliminamos por completo los campos de riesgo en cada vivienda intervenida, creando ambientes electromagnéticos seguros y saludables.

Ejecutamos un total de **33 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 y el R.D. 1029/2022. Los resultados de nuestras intervenciones son excelentes gracias a la profesionalidad y larga experiencia que poseemos en este tipo de obras.

Durante 2024, atendimos más de 486 consultas telefónicas y brindamos asistencia directa a 1.092 personas para vivir en espacios más saludables.





www.alfinaldelavida.org

Acompañamos a las personas en el final de su vida y a sus familiares para garantizar la mejor calidad de vida posible durante este proceso. Además, trabajamos para transformar la mirada social sobre la muerte, derribando tabúes y promoviendo su aceptación como parte natural de la existencia.

Al Final de la Vida es un proyecto de la Fundación Vivo Sano, creado para servir como punto de encuentro y motor de recursos en cuidados paliativos y final de vida. Buscamos informar y sensibilizar a toda la comunidad hispanohablante, ofreciéndole espacios de reflexión, herramientas psicoemocionales y estrategias de gestión de la mano de expertos. Nuestro compromiso es fomentar una toma de decisiones autónoma e informada. Asimismo, impulsamos el desarrollo de redes colaborativas que permitan mejorar la atención al proceso de morir.

Un 2024 de Impacto y Crecimiento

Desde nuestros inicios en 2019 hasta 2024, hemos consolidado un impacto sin precedentes en la sensibilización y formación sobre el final de vida. Nuestra web ha recibido más de 241,000 visitas, mientras que en redes sociales y plataformas digitales hemos alcanzado más de 42,000 seguidores, 114,000 suscriptores en YouTube y más de 18 millones de reproducciones de nuestros contenidos. Además, nuestras iniciativas formativas y eventos han contado con la participación de 55,000 personas inscritas, evidenciando la creciente necesidad de abrir espacios de diálogo y aprendizaje sobre este tema fundamental.

Formación y Desarrollo de Capacidades

En 2024, celebramos la tercera edición de nuestra formación especializada en “Acompañamiento compasivo en el final de vida y autocuidado” dirigida a profesionales y voluntarios, para dotarles de herramientas tanto técnicas como emocionales para realizar un acompañamiento en final de vida más compasivo, humanizado, en el que se abarca el proceso de morir desde la infancia hasta la adultez.

Foro Juntos Cuidamos Mejor Al Final de la Vida

Nuestra segunda edición del foro anual **Juntos Cuidamos Mejor Al Final de la Vida** se consolidó como un referente en la reflexión y difusión sobre el final de la vida. Contamos con 1,500 inscritos tanto el presencial como en streaming. Además, los contenidos del foro alcanzaron 2,800 visualizaciones, ampliando aún más el alcance de nuestro mensaje. Como parte de este evento, premiamos a cinco entidades por su labor de alto impacto con la ciudadanía, reconociendo su compromiso con la mejora de la atención y el acompañamiento en el final de la vida.

Red de Cuidados Paliativos y Final de Vida

Durante 2024, nuestra Red de Cuidados Paliativos y Final de Vida ha seguido creciendo y fortaleciéndose con la participación de 40 entidades activas. Se realizan mesas de trabajo en las que se comparten experiencias, estrategias y recursos para seguir impulsando una mejor atención al final de la vida, favoreciendo la colaboración entre diferentes organizaciones; y apoyando a las entidades hacia un mayor impacto y conocimiento de la sociedad de las acciones que realizan.

Voluntariado: Acompañamiento y Compromiso

Nuestra labor no sería posible sin la dedicación de los 26 voluntarios en activo que forman parte de nuestros programas de acompañamiento. Actualmente, desarrollamos dos programas de acompañamiento en final de vida, uno en convenio con la consejería de sanidad de la comunidad Madrid centrado en el acompañamiento en distintos hospitales del SERMAS; y el programa de final de vi soledad de fundación la caixa el cual se dirige a personas en situación de vulnerabilidad tanto en domicilios como en residencias de mayores.

Mirando hacia el Futuro

Nos sentimos profundamente orgullosos del impacto logrado en 2024 y convencidos de que este es el camino. Seguiremos abriendo puertas, rompiendo tabúes y construyendo un movimiento que haga del final de la vida un proceso más digno, acompañado y humano. Acompañamos, sensibilizamos y promovemos el cambio porque creemos en una sociedad que cuida hasta el final.

Gracias a cada persona, entidad y voluntario que ha hecho posible este año de logros y aprendizajes. Sigamos juntos en este camino.





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