



Fundación
Vivo Sano



Memoria 2011

CAPÍTULO 1

La Fundación Vivo Sano en breve

1.1 Sobre nosotros

La Fundación Vivo Sano es una organización joven, independiente, de iniciativa privada y sin ánimo de lucro, inscrita en el protectorado de Sanidad. Tuvo su presentación oficial en abril de 2011.

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. Para ello:

■ Promovemos hábitos saludables para el cuerpo, la mente y el entorno que nos rodea.

- Hemos realizado más de 13 charlas gratuitas y seminarios destinados a público en general.
- A través de nuestras webs, blogs, redes sociales y programas de TV, divulgamos conceptos de salud global.
- Desde nuestra creación, hemos conseguido más de 400 apariciones en medios de comunicación, tales como El Mundo, Antena 3, Telecinco, Radio Nacional, etc.

■ Fomentamos un nuevo modelo de atención sanitaria basado en la medicina integrativa.

- Organizamos el V Congreso Internacional de Medicina Ambiental.
- A través de la Escuela de Medicina Integrativa ofrecemos formación especializada a profesionales sanitarios en las distintas técnicas de la medicina integrativa.

■ Velamos para que instituciones y legisladores antepongan la salud de los ciudadanos a cualquier otra consideración.

- Impulsamos campañas de concienciación de carácter nacional e internacional, como Escuela sin wifi o la Semana sin pesticidas.
- La Organización para la Defensa de la Salud vela para que se aprueben leyes y se dicten las sentencias necesarias para que ningún ser vivo enferme a causa de tóxicos medioambientales, radiaciones o tecnologías producidas por el ser humano.

A través de nuestras acciones, las empresas comprometidas con la salud han conseguido llevar su marca a más de 20 millones de personas.

Nuestro compromiso es contribuir de un modo eficaz a mejorar la salud y calidad de vida de la población, beneficiando al mayor número posible de individuos y dando a conocer la responsabilidad de nuestros colaboradores.

1.2 Visión y misión

■ Visión

Lograr que las personas vivan más felices, más tiempo, en mejor estado de salud y en lugares sanos. Conviviendo en organizaciones más éticas.

■ Misión

Desde un enfoque preventivo, favorecer la investigación, difusión y formación en modos de vida, productos, terapias y servicios beneficiosos para la salud. Promover labores asistenciales y un marco legal de defensa de la salud. Enfatizar la responsabilidad de la persona en su salud, entendiendo ésta como un todo que incluye cuerpo, mente, ambiente, relaciones y organización.



1.3 Organigrama

■ Patronato

Presidente: D. José María Hernández

Vicepresidente: Dr. José Francisco Tinao

Patronos:

- Dña. Ángeles Navarro Cendón
- Dña. María del Mar Esteso de Lucas
- D. José Sanguino
- D. Juan Antonio Gómez Bule

■ Dirección:

Director Gerente: D. Alfredo Suárez

CAPÍTULO 2

Proyectos de divulgación

2.1 Redes sociales

Durante el año 2011 hemos continuado con nuestra labor de divulgación a través de las redes sociales. En este sentido hemos creado un **perfil en Facebook**, que actualizamos varias veces a la semana con las últimas noticias de la Fundación así como con información de interés sobre el mundo de la salud. El número de seguidores no ha dejado de crecer y hemos conseguido un total de 316 seguidores.

También contamos con un **canal en Youtube** donde vamos incorporando los materiales audiovisuales que generamos desde la fundación, como entrevistas, grabaciones de nuestras charlas gratuitas, o grabaciones de los congresos en los que participamos. Durante el año 2011 logramos un total de 3.258 visualizaciones de nuestros videos en Youtube.



2.2 Página web y Newsletter

Nuestra web es una de nuestras principales herramientas para realizar nuestra labor de divulgación. Por ello, hemos ido añadiendo de forma constante nuevos contenidos:

- Área divulgativa con información sobre cuerpo sano, mente sana, ambiente sano y sociedad sana.
- Proyectos: actividades que estamos realizando.
- Actúa: con información sobre como colaborar con la Fundación (voluntariado, donaciones, empresas solidarias, etc.).
- Noticias: toda la actualidad de la Fundación, del mundo de la salud y acceso a nuestro blog.
- Descargas: contenido multimedia listo para ser descargado y compartido por nuestros usuarios.

Además de nuestra web de cabecera vivosano.org, también mantenemos otras webs y blogs:

- Web de la Escuela de Medicina integrativa
- Web del proyecto Escuela sin wifi, perfil en Facebook, y blog
- Web de Lo Mejor de Mí y aplicación para Facebook Agenda de Lo Mejor de Mí
- Web de la Organización para la Defensa de la Salud, así como sus blogs en castellano e inglés.



La web de vivosano.org consiguió un total de **18.303 visitas**, y todas las webs en conjunto **35.488 visitas** únicas.

Mensualmente se envía una newsletter a todas las personas que se dan de alta en dicho servicio, informándoles de las actividades que la Fundación ha realizado durante los últimos 30 días y las actividades previstas para el mes siguiente.

2.3 Programas de televisión

Gracias a nuestra colaboración en Vealia.tv, durante el año 2011 hemos realizado regularmente varios programas de televisión:

- Vivir Sano: con la intervención de Alfredo Suárez e Ignacio de Castro
- En Defensa de tu Salud: con la intervención de Irina de la Flor
- Algo de mí: con la intervención de Fernando Sánchez.



Hemos tratado multitud de temas de actualidad: desde entrevistas a distintos personajes, videos divulgativos sobre enfermedades, información sobre terapias, etc.

2.4 Charlas gratuitas

Hemos realizado dos ciclos de conferencias, orientadas a pacientes y público en general que deseen profundizar en el conocimiento de una enfermedad o en hábitos de vida saludables.



■ Soluciones desde la Medicina Integrativa:

7 de abril: Prevención y mejora del DOLOR CRÓNICO LUMBAR
28 de abril: HIPOTIROIDISMO, un problema cada vez más frecuente
26 de mayo: OBESIDAD, la epidemia del siglo XXI
23 de junio: ALZHEIMER y otras demencias. Cómo prevenirlas. Neuroprotección
29 de septiembre: ESTRÉS: enemigo de su salud. Cómo controlarlo
27 de octubre: MENOPAUSIA, una época de cambio. Cómo adaptarse
24 de noviembre: TRASTORNOS DEL COMPORTAMIENTO INFANTIL: hiperactividad, déficit de atención.
15 de diciembre: INSOMNIO. Nuestro descanso robado

■ Consejos para vivir sano:

Cómo gestionar el estrés: ideas prácticas
Tóxicos químicos: cómo reconocerlos y evitarlos
La dieta antiinflamatoria: mejorar tu salud con la alimentación
¿Vives en una casa sana? Descubre como hacer de tu hogar un lugar más saludable
Taller práctico de 5 ritmos: la expresión de tu cuerpo a través del movimiento.

2.5 Feria Biocultura

La Fundación contó con un stand en la Feria Biocultura Madrid. Durante la feria informamos a los interesados que se acercaron a nuestro stand sobre la labor de la Fundación y los proyectos en los que intervenimos. Hubo un especial interés en los proyectos de Escuela sin wifi y en la web de Lo mejor de mí.

Además realizamos una charla: 'Nuestros hijos en peligro: wifi en las escuelas' así como una demostración de marcha nórdica y meditación en movimiento.



CAPÍTULO 3

V Congreso Internacional de Medicina Ambiental

El V Congreso Internacional de Medicina Ambiental se celebró en Madrid, los días 24, 25 y 26 de junio de 2011 en el Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Madrid, bajo el lema 'Medicina ambiental, nuevas enfermedades, nuevos tratamientos'. La Fundación Vivo Sano junto con la Fundación Alborada fueron los promotores del mismo.

■ Justificación del Congreso

Desde la Revolución Industrial el mundo ha experimentado un cambio sustancial. Hemos progresado en bienestar y confort pero, a cambio, el deterioro medioambiental y sus repercusiones en el ser humano son cada vez más evidentes. La Organización Mundial de la Salud (OMS), a través de la carta de Ottawa y la Convención de Yakarta, ha puesto de manifiesto que para alcanzar cuotas adecuadas de salud hay que poner énfasis en el control medioambiental.

La medicina, tanto en su vertiente de investigación como en su labor clínica, debe interesarse por los impactos de la contaminación ambiental en la salud humana, entre ellos los provocados por las sustancias químicas tóxicas presentes en nuestra vida cotidiana y por las radiaciones y contaminación electromagnética. Recientes estudios relacionan estos agentes con un amplio abanico de enfermedades, entre ellas sensibilidad química múltiple (SQM), síndrome de fatiga crónica (SFC), fibromialgia, hipersensibilidad a los campos electromagnéticos o electrosensibilidad, alzheimer, parkinson, hiperactividad, diabetes, afecciones coronarias, varios tipos de cánceres y numerosos síntomas. Podemos decir que el estudio de los tóxicos ambientales va a ser en el futuro lo que la microbiología fue en el pasado.

En este contexto es urgente que el sector sanitario conozca la influencia de los tóxicos químicos y físicos sobre la salud, y su papel como desencadenante o agravante de diversas enfermedades. El V Congreso da continuidad al trabajo realizado en los cuatro anteriores, promovidos por la Fundación Alborada, y conecta con encuentros similares que se están llevando a cabo en otros países de nuestro entorno.

Este V Congreso ha permitido a numerosos profesionales conocer la medicina ambiental como especialidad transversal. Hemos contado con la presencia de ponentes tanto nacionales como extranjeros de primer orden mundial, ofreciendo un amplio marco de conocimientos, herramientas diagnósticas y aplicaciones terapéuticas en distintas áreas:



1. Papel de los tóxicos químicos y físicos en la génesis de las enfermedades crónicas
2. Síndrome de Sensibilidad Química Múltiple (SQM)
3. Procedimientos diagnósticos en medicina ambiental
4. Posibilidades terapéuticas en medicina ambiental
5. Promoción de la salud y prevención de las enfermedades: alianzas entre el marco sanitario y legal.

■ Promoción entre profesionales

Conscientes de la importancia de la labor del profesional sanitario en la divulgación y aplicación clínica del nuevo paradigma que supone la medicina ambiental, hemos realizado una importante labor de difusión del congreso, contactando con más de 7.500 profesionales y 400 instituciones.

■ Asistentes al Congreso

Gracias a las acciones de difusión, hemos conseguido que acudieran al congreso un total de 98 asistentes durante los 3 días de celebración del mismo.



■ Patrocinadores

Hemos contado con el patrocinio de las siguientes empresas e instituciones:

- Laboratorio Equisalud
- La Cama Azul
- The Cancer Project
- Vealia Multimedia
- Atena Productos Farmacéutico

■ Valoración de los asistentes

- Valoración general del Congreso: la valoración media fue 9.
- Lugar de realización:
 - Lugar: 9,5
 - Auditorio: 9,5
 - Resto de instalaciones: 9,5

■ Repercusión en medios

- Total impactos: 87
- Audiencia estimada: 7.543.514 personas
- Aparición en medio de especial relevancia, como El País, Dsalud, España Directo, abc.es, TVE, radio 3, Antena 3, Telecinco, Diario Médico, Canal Sur Radio, Mujer de Hoy, RNE o XL Semanal.

CAPÍTULO 4

Escuela sin wifi

■ Justificación del proyecto

Escuela sin wifi pretende conseguir que los alumnos de los centros educativos tengan acceso a internet de forma segura y saludable. Para ello exigimos que se retiren las instalaciones wifi de las aulas a lo largo del curso escolar 2011-2012.

Cada vez más escuelas en España instalan redes informáticas inalámbricas (wifi, WLAN). Sin embargo, todavía muchos padres, profesores y autoridades no son conscientes de la enorme cantidad de estudios científicos publicados que afirman que dichas tecnologías móviles e inalámbricas emiten radiaciones nocivas para la salud.

Estas radiaciones aumentan el riesgo de desarrollar determinadas enfermedades, como cánceres y tumores, y los niños son especialmente vulnerables.

Las conclusiones de dichos estudios no siempre son trasladadas a la opinión pública y la información solo llega a los profesionales especializados en estos temas. Desde aquí queremos ayudar a entender los riesgos y a aportar todas las herramientas necesarias para que el colegio de nuestros hijos sea un entorno seguro.

La solución es muy sencilla: instalar internet a través de cableado estructurado.

Basta con que aquellos centros educativos que tengan acceso a internet a través de wifi lo cambien por cable.

■ Realización del proyecto

Para llevar a cabo la campaña de Escuela sin wifi hemos desarrollado las siguientes acciones:

- Web de la campaña: hemos desarrollado una página web www.escuelasinwifi.org donde se detalla los problemas que el wifi puede causar en la salud de los más pequeños, apoyado por estudios y opiniones de científicos y organismos internacionales. También cuenta con numerosos descargables, como folletos, póster y cartas que los padres pueden enviar al director del colegio o a sus representantes políticos
- Blog Escuela sin wifi y redes sociales: también hemos creado un blog sobre el tema, así como cuentas en Facebook, Twitter y Youtube
- Petición pública: hemos creado una petición pública que puede ser consultada desde la web del proyecto, y recogemos firmas de personas que apoyen nuestra petición
- Rueda de prensa de lanzamiento de campaña





ESCUELA SIN WIFI

INTERNET SÍ, WIFI NO: SEGURIDAD PARA ALUMNOS Y PROFESORES

INICIO NUESTRA PROPUESTA EFECTOS DEL WIFI ACTÚA COLECTIVOS DE APOYO CONTACTA



¿Permitirías que se fumara en las aulas?



Entonces no permitas el wifi en las escuelas.

Las radiaciones emitidas por los teléfonos móviles (la misma que emite el wifi y otras tecnologías inalámbricas) han sido catalogadas por la OMS como un posible agente cancerígeno

Si quieres recibir información general de la campaña inscríbete aquí:

Email Código Postal

Acepto la [política de privacidad](#)

- Videos**
- Rueda de prensa del colectivo Escuela Sin Wifi
- Documental 'La red nociva'
- Alfredo Suárez: **Wifi en las escuelas.**
- Efectos biológicos de las radiaciones electromagnéticas explicadas por Dr. David O. Carpenter
- Llamada de alerta del profesor **Olle Johansson** sobre la contaminación electromagnética

- Actúa**
- Añade tu firma** a nuestra petición
- Si tienes una página web o un blog, **descárgate nuestro banner** e indóyelo en tu página.
- Descárgate el pack de información 'Escuela sin wifi'
- Escribe al **consejero de Educación** de tu Comunidad Autónoma
- Descárgate el póster 'Escuela sin wifi'
- Envía una **carta al director de tu colegio**

- Noticias**
- El colectivo **Escuela sin wifi** se reúne con el director del Instituto de Tecnologías Educativas y Formación del Profesorado
- Rueda de prensa del colectivo **Escuela Sin Wifi**
- Ecologistas y vecinos alegan contra una **nueva antena** en Miranda
- Médicos a nivel internacional exigen más precaución para las **tecnologías inalámbricas**.

Referencias científicas

"No tengo ninguna duda de que en el momento presente, el elemento más contaminante en nuestro medio es la proliferación de campos electromagnéticos" **Dr. Robert O. Becker**, nominado dos veces para el premio Nobel.

Dr. Olle Johansson, del Departamento de Neurociencias del Instituto Karolinska de Estocolmo, exige a los gobernantes que tomen medidas concretas de protección advirtiéndole de los efectos nocivos del wifi y otras tecnologías inalámbricas.

Participa

Blog 'Internet sí, wifi no' **Vivo en un lugar sano.**

facebook



CAPÍTULO 5

Lo mejor de mí

■ Lo mejor de mí

Lomejordemi.org es una web interactiva, un servicio gratuito creado para ayudar a que las personas sean más felices y se encuentren mejor con ellas mismas.

Se trata de una aplicación web que funciona como una guía para ayudar a las personas a recordar los sucesos más valiosos de su vida, aquellas áreas en las que logró sus mayores éxitos. Con ello podrá descubrir que pasos pueden dar ahora para conseguir una vida más plena en relación con sus valores y sus deseos.

Lo Mejor De Mi ayuda a descubrir sucesos y experiencias que nos aportaron plenitud y que no tenemos ahora presentes. Estos logros sirven de punto de partida para revelar las claves de una vida mejor para nosotros mismos.

Con la riqueza de estas experiencias, la persona reconoce las habilidades y talentos que se posee, y las áreas que le apasionan para la consecución de sus objetivos vitales

Cuando has redescubierto las grandes cosas que has realizado en tu pasado y vives conscientemente tu presente, te sentirás más libre y más capaz para diseñar la vida que te haga feliz.

Hemos creado “Lo mejor de mí” para ayudar a la persona a determinar sus fortalezas, definir sus objetivos, dejar atrás creencias limitadoras y crear un plan de acción para vivir la vida que le aporte mas felicidad.

Nuestro fin es que las personas se sientan más libres y más capaces para diseñar la vida que les haga felices, y puedan así aportar más a la sociedad.

En La Fundación Vivo Sano creemos que lo que hacemos individualmente se refleja a nivel colectivo. Como humanidad estamos viviendo un momento apasionante de cambio, donde necesitamos aportar lo mejor de cada uno para el bien propio y el bien común. De esta forma encontraremos soluciones a nuestros problemas individuales y colectivos. El bien común es el tercer objetivo de este proyecto.



■ Agenda de Lo mejor de mí

La Agenda Lo Mejor de Mí es una aplicación desarrollada para Facebook. Es un diario donde puedes escribir todo lo positivo que sucede en tu vida. Eventos de reconocimiento, gratitud, afecto...

Algo original, diferente y atractivo en Internet: Una Agenda Positiva. Ve lo bueno que hay en tu día, y compártelo si quieres en tu muro o con los amigos que elijas. Aquello en lo que pones tu atención se amplifica. Crea en tu entorno una red de personas que se ocupan de lo positivo. ¡Contagia felicidad!

Exporta ? Ayuda

Iñaki Castro

Lo mejor de mí BETA AGENDA POSITIVA

Selecciona tipo de evento: **Autorreconocimiento** Reconocimiento Agradecimiento Afecto Suceso positivo

Título: Escribe tu título del evento aquí

Escribe tu evento aquí

Añadir adjuntos al evento **Publicar**

Moni 2

Visualizaciones: **OK!!**

Mi agenda Mi perfil Invitar amigos Avisos

Día **Semana** Mes

L 3 0/0	M 4 0/0	M 5 0/0	J 6 0/0	V 7 0/0	S 8 0/0	D 9 0/0
+	+	+	+	+	+	+

← Semana anterior Exporta semana Semana siguiente →

Estas viendo... viernes 07/09/2012

Fundación Vivo Sano. www.vivosano.org

CAPÍTULO 6

Formación

Durante el 2011, además de la labor de divulgación realizada a través de las charlas gratuitas, también comenzamos a realizar una labor formativa. Nuestro primer curso lo realizamos en diciembre de 2011, con el título 'Como vivir cada día con tu máxima energía'

■ Curso 'Como vivir cada día con tu máxima energía'

¿Sientes que te falta energía a lo largo del día? ¿Te sientes estresado y descentrado sin la serenidad y vitalidad que te hacen ser quien eres realmente? ¿Cómo sería sentirte vibrante y lleno de energía y salud desde primera hora de la mañana hasta por la noche, todos los días de la semana, del mes y año? Te preguntarás... ¿pero es esto posible?

Se trataba de un profundo, impactante, y divertido curso práctico, donde integrar diversas técnicas, recursos y mejores prácticas de los mejores líderes en cada campo, para conseguir gestionar tu forma de pensar para resetear tu psicología y sentar la base de un gran éxito basado en tu calidad de vida, energía y salud, como principal activo.

Al completar el curso, los alumnos fueron capaces de:

1. Saber definir tu ideal y objetivo de salud y nivel de energía óptimo. Aprende a pensar en ideales para ser más efectivo.
2. Aprender los mejores hábitos y técnicas de los mejores en cada campo para conseguir tu máxima energía y equilibrio personal
3. Cuidar tu cuerpo con el ejercicio y nutrición adecuada
4. Experimentar la importancia de meditar y conectar contigo mismo todos los días
5. Acepta el desafío junto con los otros participantes como tú para crear tus mejores hábitos en los 20 días después del seminario.

CAPÍTULO 7

Club Vivo Sano

El Club Vivo Sano es la primera comunidad de salud integral, en la que encontrarás todo lo que necesitas para disfrutar de tu mejor salud.

Desde la Fundación Vivo Sano hemos reunido para ti los mejores profesionales, productos y servicios relacionados con la salud natural, para ofrecerte todo lo que necesitas para mantenerte sano. Dispondrás de las mejores ofertas y descuentos en formación, estudios geoambientales, medicina integrativa, fitoterapia, productos ecológicos, etc., siempre con la seguridad de contar con los mejores profesionales y con el respaldo de la Fundación Vivo Sano.

Todo ello de forma gratuita, tan solo por apuntarte al club. Además, al hacerte miembro estarás ayudando a mantener la labor que desempeñamos desde la Fundación Vivo Sano. Porque tu salud y la del planeta están en tus manos. ¡Inscríbete ya!

Como miembro del Club Vivo Sano dispondrás de un descuentos en los productos y servicios ofrecidos por las organizaciones adheridas al club. Además tendrás acceso a ofertas y promociones exclusivas para los miembros del Club.

El Club Vivo Sano fue lanzado en Noviembre de 2011 y a final del año contaba con 35 integrantes.

