



MOTivating patients to Voluntary physical Exercise Outside Nursing programmes

Project number 101131324 | ERASMUS-SPORT-2023-SSCP

GUÍA de la Actividad Física y el Deporte

© iStock.com/Biod



CONTENIDOS:

Introducción

El movimiento comienza con la motivación: cómo empezar a moverse y mantenerlo en el tiempo

¿Por qué es bueno el movimiento para ti?

¿Cómo puedes encontrar la actividad adecuada?

Ahora te toca a ti: Elige cómo quieres moverte

Baile

Caminar

Movimiento consciente y relajación

Juegos con pelota

Natación

Ciclismo

Entrenamiento de fuerza

Escalada

Juegos de puntería y coordinación

Consejos para un Estilo de Vida Saludable

Mi día saludable: una rutina diaria sencilla

¿Quién puede ayudarte?

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.



Introducción.

Esta guía ha sido creada especialmente para ti, para ayudarte a hacer actividad física que te ayudará a sentirte mejor y poder vivir una vida más saludable.

Esta guía ha sido desarrollada por un equipo de expertos en deporte y salud de Austria, España, Italia y Portugal. El equipo, que está constituido por personas profesionales de la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios y de las Hermanas Hospitalarias del Sagrado Corazón de Jesús, cuenta con personas que se preocupan por tu salud y por tu bienestar.

La elaboración de la presente guía se ha llevado a cabo a través del proyecto europeo MOVE ON, que tiene como objetivo ofrecer consejos simples y útiles sobre el ejercicio, la salud y el bienestar. Estos consejos no son sólo para personas que quieren empezar a realizar actividad física, sino también para aquellas personas que buscan nuevas ideas y progresar en su actividad actual.

Esta guía es para todos y todas, no importar tu edad, tu experiencia previa o tus habilidades. Puedes empezar poco a poco y encontrar lo que te haga sentir bien. Y recuerda, no tienes que ser perfecto, sólo tienes que empezar.

Esperamos que esta guía te inspire a dar pequeños pasos hacia moverte más, estar más alegre y mejorar tu bienestar. Esta guía te puede servir para construir una versión más fuerte de ti mismo/a.

¡En este camino no estas solo/a, nosotros/as estamos contigo!



Esta guía es para ti

Esta guía es para todas las personas que quieren moverse más y sentirse mejor, tanto física como mentalmente

No importa desde dónde empieces, puedes comenzar hoy mismo.

Está pensada especialmente para personas que:

- ✓ están recuperando fuerza y energía después de una enfermedad o rehabilitación,
- ✓ se han mudado a un nuevo país y quieren crear una nueva rutina activa,
- ✓ desean cuidar su bienestar mental y emocional,
- ✓ viven con desafíos físicos o cognitivos y quieren moverse de una forma que funcione para ellas,
- ✓ simplemente quieren sentirse más saludables, felices y conectadas a través del movimiento.

¡Consulta con tu médico antes de comenzar un nuevo programa de ejercicio o movimiento especialmente si tienes algún problema de salud!

Esta guía te ayudará a encontrar el tipo de movimiento que se sienta bien, a tu propio ritmo y a tu manera. Ya sea que estés empezando o buscando nuevas ideas, encontrarás apoyo, consejos sencillos y motivación para dar tu siguiente paso hacia una vida más activa y alegre.

En esta guía encontrarás:

- ✓ Consejos prácticos para mover tu cuerpo en interiores y al aire libre
- ✓ Sugerencias útiles sobre alimentación saludable, mejor descanso y relajación
- ✓ Contactos y lugares donde puedes recibir apoyo



El movimiento comienza con la motivación. Cómo empezar a moverse y mantenerse en marcha.

Todos/as conocemos esta sensación:

Quieres moverte, pero... no te apetece.

Y es una situación completamente normal. A veces, **todos/as luchamos con eso**.

¿Por qué a veces cuesta empezar a moverse?

Hay muchas razones:

- ✓ Te sientes triste o abrumado/a.
- ✓ No sabes por dónde empezar.
- ✓ Piensas que no estás “en forma”.
- ✓ No quieres hacerlo solo/a.
- ✓ Estás esperando el “momento perfecto”.

Estos son sentimientos reales, pero no tienen por qué detenerte.

¿Cómo motivarte y mantenerte motivado?

1. Empieza con algo sencillo y fácil de lograr.

No esperes al día perfecto o a una gran ráfaga de energía.

Prueba esto:

- ✓ Haz 3 minutos de estiramientos mientras estás sentado/a.
- ✓ Camina por la casa o sube y baja las escaleras.
- ✓ Pon música y mueve los brazos al ritmo.

Los pequeños pasos cuentan y siempre te llevan a otros mayores.



2. Haz algo que realmente disfrutes.

Moverse no tiene que ser una obligación. Olvídate de lo que hacen los demás y elige lo que te a tí te hace sentir bien.

Ejemplos:

- ✓ Bailar sólo/a en tu habitación.
- ✓ Regar las plantas y moverte por casa.
- ✓ Caminar mientras escuchas música o un pódcast.
- ✓ Jugar con tu hijo/a, tu mascota o una pelota.

La alegría genera motivación. La diversión lo hace más fácil.

3. Haz que el comienzo sea fácil.

Confía en ti, sé amable contigo, quiérete.

Prueba esto:

- ✓ Deja preparada tu ropa deportiva con antelación
- ✓ No pienses en “hacer ejercicio” solo piensa en moverte un poco
- ✓ Algunos días necesitas descanso y eso también está bien.
Fallar un día no es fracasar. Solo vuelve a empezar.

A menudo, lo más difícil es empezar, así que intenta hacerlo sencillo.

4. Conecta la actividad física con tu “por qué”, tu objetivo.

Recuérdate por qué quieres hacer actividad física, no es porque “debas”, sino porque te hace sentir mejor.

Pregúntate:

- ✓ “¿Cómo quiero sentirme después de esto?”
- ✓ “¿Qué pequeño beneficio obtendré hoy?”
- ✓ “¿Para qué me está ayudando el movimiento en mi vida?”

Un buen “por qué” te mantiene en marcha incluso cuando se va la motivación.



5. Anota tus pequeños logros y recompénsate

Sabías que cada pequeño movimiento es un logro ¡reconócelo!

Prueba esto:

- ✓ Marca en un calendario los días que hiciste actividad.
- ✓ Escribe cómo te sentiste después.
- ✓ Date un premio: una taza de té, música, relajarte, algo que te haga sentir bien

Lo que se celebra ¡se repite!

6. Crea una rutina.

Ponte una rutina: intenta moverte a la misma hora cada día o semana. Esto te ayuda a construir un hábito.

Por ejemplo:

- ✓ Un paseo corto después del desayuno.
- ✓ Estiramientos suaves antes de dormir.
- ✓ Bailar cada viernes por la tarde.

En días de poca energía: prueba estos pensamientos positivos

Cuando piensas: Estoy muy cansado.

Prueba decirte: **Solo 5 minutos de movimiento pueden darme energía.**

Cuando piensas: No me apetece

Prueba decirte: **Empiezo poquito – a ver cómo me siento.**

Cuando piensas: No se me da bien esto

Prueba decirte: **Puedo ir a mi ritmo.**

Cuando piensas: “¿Para qué?”

Prueba decirte: **Moverme me hace sentir mejor, paso a paso.**



Tu CAJA DE HERRAMIENTAS para la motivación

- ✓ Empieza poco a poco: 3 a 5 minutos es suficiente.
- ✓ Elige lo que te hace sentir bien.
- ✓ Mantén tu objetivo en mente, tu “por qué” importa.
- ✓ Haz planes simples.
- ✓ Celebra el progreso, no la perfección.
- ✓ Si lo necesitas, pide a un amigo/a, familia, que te acompañe o apoye.
- ✓ Y siempre sé amable contigo.

Eres capaz

Tienes derecho a hacerlo a tu manera.
No tienes que hacerlo perfecto.
Solo tienes que empezar.

**Un pequeño paso es suficiente.
Y ese paso puede cambiar tu día.**

¿Por qué el movimiento es bueno para ti?

Mover tu cuerpo te aporta muchos beneficios, tanto físicos como mentales. Aquí tienes algunas de las razones por las que el movimiento mejora tu día a día:

- ✓ **Tu cuerpo se fortalece:** al moverte, tus músculos se hacen más fuertes.
- ✓ **Te mueves con más facilidad:** el movimiento mejora tu flexibilidad y equilibrio.
- ✓ **Tienes más energía:** incluso unos pocos minutos de actividad pueden hacerte sentir con más vitalidad.
- ✓ **Duermes mejor:** las personas activas por el día suelen dormir mejor.
- ✓ **Te sientes más feliz y relajado:** El ejercicio mejora el ánimo y reducen el estrés.
- ✓ Puedes **conocer** gente nueva y **sentirte más conectado:** las actividades en grupo ayudan a crear vínculos sociales y combatir la soledad.



¿Cómo puedes encontrar la actividad adecuada?

Hay muchas formas diferentes de moverse.

Y la buena noticia es: **no hay una forma correcta o incorrecta**, solo importa que lo que hagas, te haga sentir bien. Tal vez estás comenzando. Tal vez quieres probar algo nuevo. **Esta guía puede ayudarte a encontrar tu camino.** Algunas actividades son claras y estructuradas, otras son más libres y creativas. Tú eliges lo que te hace sentirte seguro, lo que te divierte y lo que te hace sentir bien según **tu cuerpo, tu vida y tu ritmo.**

Las **siguientes preguntas** pueden ayudarte a descubrir lo que te gusta y qué opciones se adaptan mejor a ti. Si lo deseas, puedes responderlas con la ayuda de alguien que te conozca bien.

¿Por qué quieres moverte?

Las personas se mueven por diferentes razones. ¿Que esperas conseguir tú?

- **Mejorar y sentirme más fuerte:**
“Quiero progresar, probar cosas nuevas y alcanzar mis metas.”
- **Mantenerme saludable:**
“Quiero sentirme bien y cuidar de mi cuerpo”
- **Expresar mis sentimientos:**
“Quiero expresar emociones y ser creativo”
- **Divertirme:**
“Quiero disfrutar del movimiento, reírme y jugar”
- **Estar al aire libre:**
“Me gusta sentir el sol, el viento y el aire fresco”
- **Usar mi energía:**
“Quiero moverme mucho, sudar y liberar el estrés”
- **Relajarme y calmarme:**
“Quiero sentirme en paz respirar profundamente“



¿Cómo te gusta moverte?

Cada persona se mueve de forma diferente. ¿Qué se adapta mejor a ti?

- **Con pasos claros:**
“Me gustan las rutinas y saber exactamente qué hacer”
- **Libre y natural:**
“Me gusta moverme como yo quiera, sin reglas, solo diversión.”
- **Una mezcla de ambos:**
“Me gusta algo de estructura, pero también libertad”

¿Con quién quieres moverte?

Puedes moverte tu solo/a, con otras personas o en equipo:

- **Solo/a:**
“Disfruto moverme por mi cuenta”
- **En grupo:**
“Me gusta estar activo con otras personas”
- **Con contacto, en equipo:**
“Disfruto de actividades con contacto físico – como el baile o deportes en equipo.”

¿Cuánto quieres decidir tú?

Piensa cuánto quieres participar en la planificación de la actividad:

- **Solo participar:**
“Estoy bien con hacer lo que ya esté planificado.”
- **Aportar ideas:**
“Me gustaría ayudar a decidir lo que hacemos.”
- **Dirigirlo yo mismo:**
“Quiero crear o liderar la actividad.”



¿Qué te ayuda a participar?

¿Qué te facilita hacer la actividad?

- **Fácil acceso:**
“Debe estar cerca, accesible y ser sencilla.”
- **Apto para principiantes:**
“Quiero poder participar incluso si nunca lo he hecho antes.”
- **Con apoyo:**
“Me siento más seguro/a si alguien me acompaña o me ayuda.”

Otros aspectos prácticos a tener en cuenta:

Dinero:

“¿Tiene algún coste? ¿Puedo permitírmelo?”

Ropa o equipo:

“¿Necesito algo especial para participar: ropa, zapatos deportivos, otro material?”

Consejo: No necesitas mucho para comenzar, solo ropa cómoda, un poco de espacio y el **deseo de hacerlo**. Todo lo demás puede ir creciendo con el tiempo.

IMPORTANTE

Tómate tu tiempo: este es tu viaje.

Empieza poco a poco. Escucha a tu cuerpo.

Prueba algo, poco a poco y observa cómo te sientes.

La actividad puede ser fuerte o suave, silenciosa o ruidosa, en solitario o compartida.

Tú decides lo que funciona para ti.

Tú eliges tu camino.

Tú marcas el ritmo.

Y recuerda: cada paso que des ya es un éxito.



Ahora te toca a ti : ¡Elige tu tipo de actividad?

Ya pensaste en tus objetivos, cómo te sientes, qué tipo de apoyo necesitas y cómo te gustaría hacer la actividad, solo/a o con otras personas, con libertad o alguien que te ayude.

Ahora es momento de explorar distintos tipos de movimiento.

En las siguientes páginas encontrarás algunos ejemplos de actividades físicas.

Cada una incluye:

- **¿Qué es?**
- **Variaciones.**
- **Estructura.**
- **Si se puede hacer solo o en grupo.**
- **Para quién está recomendada.**

No tienes que elegir solo una.

Puedes probar varias, combinarlas o empezar con algo sencillo.

Lo más importante es: **Encuentra un actividad que te haga sentir bien. Debe ajustarse a tu vida, tu cuerpo y tus necesidades.**

¡Vamos allá!

Baile



El baile consiste en mover tu cuerpo al ritmo de la música. Puedes bailar solo, con pareja o en grupo. Algunas personas disfrutan bailar libremente en casa otras prefieren seguir pasos en una clase. Si te gusta el ritmo, la música o expresarte con el cuerpo, bailar puede traer alegría y energía a tu día. Puede ser lento y suave o rápido...

Variaciones:

- Baile libre en casa.
- Clases grupales de baile.
- Bailes en pareja.
- Baile sentado o lento para personas con movilidad reducida.
- DanceAbility (baile inclusivo para todas las capacidades).

Estructura: baja (baile libre) o media (clase con pasos)

Solo o en grupo: ambos

Recomendado para: personas que disfrutan la música, la creatividad, la diversión y la expresión.

Caminar



Caminar es una de las formas más sencillas de moverse. Puedes caminar al aire libre, en la ciudad o la naturaleza, por caminos planos o cuestas. Algunas personas prefieren caminar solas para relajarse, otras disfrutan de caminatas en grupo y del contacto social. Puedes hacerlo lento o rápido, por trayectos cortos o largos. Es una actividad flexible y adaptable a casi todas las condiciones y niveles de energía.

Variaciones:

- Caminatas en el parque o bosque
- Marcha nórdica con bastones
- Caminatas en grupo o clubes de caminata
- Paseos cortos por casa
- Caminatas urbanas o “caminar y hablar” con un amigo
- Caminatas terapéuticas para recuperación o apoyo

Estructura: baja (por cuenta propia) o media (con guía o grupo)

Solo o en grupo: ambos

Recomendado para: personas que disfrutan del aire libre, la naturaleza o el movimiento suave.

Movimiento consciente y de relajación



El movimiento consciente incluye formas suaves de moverse, respirar y desacelerar. Puede ser estiramientos, yoga o ejercicios simples de respiración. Ayuda a las personas a sentirse más tranquilas, concentradas y equilibradas. Ya sea en solitario o acompañado, esta es una forma suave y sanadora de conectar el cuerpo y la mente.

Variaciones:

- Yoga suave (en el suelo, en silla, restaurativo o yoga de la risa)
- Respiración profunda o guiada
- Relajación muscular progresiva
- Meditación guiada
- Estiramientos lentos o caminata consciente

Estructura: ejercicios por cuenta propia o sesiones guiadas o terapias.

Solo o en grupo: ambos

Recomendado para: personas estresadas, cansadas o que necesitan calma, equilibrio y movimiento lento.

Juegos con pelota



Son formas divertidas de moverse usando pelotas de distintos tamaños. Puedes lanzar, atrapar, rodar o patear. Algunos juegos son simples y otros tienen reglas. Muchas personas disfrutan de estos juegos por la conexión social, el trabajo en equipo y la energía que aportan. Ya sea que te guste la acción rápida o algo más suave, hay una versión para ti.

Variaciones:

- Fútbol, vóley, baloncesto, etc.
- Juegos simples de lanzar o rodar
- Juegos con pelota sentado
- Juegos con globos o pelotas de playa (impacto bajo)
- Deportes adaptados para personas con discapacidad

Estructura: media (juegos simples con reglas) o alta (deportes con reglas y posiciones)

Solo o en grupo: normalmente en grupo

Recomendado para: personas que disfrutan jugar con otros, con energía y diversión

Natación



La natación es movimiento en el agua. Puede ser suave y relajante o más activa y deportiva. El agua sostiene el cuerpo y reduce el impacto en las articulaciones, ideal para personas con dolor o movilidad limitada. Puedes nadar solo en silencio o unirse a clases de aqua fitness o sesiones terapéuticas en grupo.

Variaciones:

- Nado libre a tu ritmo
- Clases de aqua gym o fitness acuático
- Clases de natación para todos los niveles
- Natación terapéutica con apoyo
- Relajación en agua caliente (piscinas o spas)

Estructura: baja (nadar libremente) o alta (clase guiada o terapia)

Solo o en grupo: ambos

Recomendado para: personas que disfrutan del agua, necesitan ejercicio suave para las articulaciones o desean combinar calma y actividad

Ciclismo



Montar en bici, ya sea al aire libre o en bici estática en interiores, fortalece las piernas y mejora la resistencia. Puedes montar solo para disfrutar del paisaje o unirse a salidas grupales o clases de spinning. Hay bicicletas adaptadas para quienes necesitan más equilibrio o apoyo.

Variaciones:

- Paseos al aire libre en caminos o ciclovías
- Rutas en grupo o con amigos
- Bicicleta estática en casa o en rehabilitación
- Triciclos o bicicletas adaptadas
- Bicicletas eléctricas para menor esfuerzo

Estructura: paseo libre o clases o salidas guiadas.

Solo o en grupo: ambos

Recomendado para: personas que disfrutan del movimiento, el aire libre o buscan ejercicio cardiovascular suave

Entrenamiento de fuerza



Te ayuda a fortalecer los músculos. Puedes usar tu propio peso, bandas elásticas, pesas o máquinas. Se puede hacer en casa o en el gimnasio. Algunas personas siguen rutinas simples, otras prefieren clases o sesiones con terapeutas. Te hace sentir más fuerte y estable en tu vida diaria.

Variaciones:

- Ejercicios con el peso corporal (flexiones en la pared, sentadillas con silla)
- Con bandas elásticas o pesas pequeñas
- Rutinas en el gimnasio con máquinas o entrenador
- Entrenamiento de fuerza sentado
- Ejercicios terapéuticos de fortalecimiento

Estructura: media (rutinas básicas) o alta (con entrenador o terapia)

Solo o en grupo: ambos

Recomendado para: personas que quieren mejorar su fuerza, estabilidad y funcionalidad física.

Escalada



Consiste en usar manos y piernas para ascender por una superficie vertical. Es una actividad completa que también entrena concentración y coordinación. Puede ser lúdica o desafiante. Casi siempre se hace con sistemas de seguridad y con acompañamiento. Hay versiones adaptadas para muchas necesidades.

Variaciones:

- Rocódromos con cuerdas de seguridad
- Boulder (escalada sin cuerdas)
- Escalada al aire libre con guía
- Escalada terapéutica
- Escalada adaptada para personas con discapacidad

Estructura: media (boulder libre) o alta (escalada guiada con equipo de seguridad).

Solo o en grupo: generalmente con otra persona o en grupo

Recomendado para: personas que buscan aventura, fortalecer el cuerpo o ganar confianza

Juegos de puntería y coordinación



Actividades donde se apunta a un objetivo o se controla el movimiento – como lanzar, atrapar o golpear. Mejoran la coordinación, la concentración y suelen tener reglas claras y simples. Suelen ser de bajo impacto y se pueden adaptar a distintos niveles.

Variaciones:

- Golf
- Boccia, dardos o bolos
- Juegos de lanzamiento a objetivos
- Tenis (incluidas versiones lentas o adaptadas)
- Tiro con arco (interior o exterior)

Estructura: media (juegos simples) o alta (deportes con técnica y guía)

Solo o en grupo: solo, en pareja o en grupo

Recomendado para: personas que disfrutan de juegos con enfoque, buscan diversión y desafío, o necesitan actividades suaves que entrenen cuerpo y mente



Consejos para un estilo de vida saludable

Pequeños pasos son grandes cambios para tu salud y felicidad

1. Come bien – Siéntete mejor

Lo que comes le da energía a tu cuerpo.

Una alimentación saludable te ayuda a mantenerte fuerte, sentirte bien y vivir más tiempo.

- ✓ Come frutas y verduras todos los días (recomendación 5 porciones)
- ✓ Elige cereales integrales y alimentos con fibra como avena, pan integral.
- ✓ Bebe entre 1,5 y 2 litros de agua cada día – según tu actividad y el clima.

2. Mueve tu cuerpo – Mejora tu vida

- ✓ El movimiento es bueno para tu cuerpo y tu mente – te da fuerza, energía y mejor ánimo
- ✓ ¡No necesitas mucho! Camina, sube escaleras, estírate o baila en casa

3. Duerme bien – Recarga tu energía

Dormir bien ayuda a tu cuerpo a recuperarse y a tu mente a mantenerse tranquila.

- ✓ Intenta dormir entre 7 y 8 horas cada noche.
- ✓ Reduce el uso de pantallas antes de acostarte.
- ✓ Haz estiramientos suaves o respiración profunda antes de dormir.
- ✓ Escucha música tranquila o disfruta del silencio para relajarte.

4. Vive sin tabaco – Respira mejor

Cada día sin fumar es una victoria para tu cuerpo.

- ✓ Después de solo 1 día sin fumar, tu corazón ya está más protegido.
- ✓ Tras 1 año, el riesgo de enfermedades cardíacas se reduce a la mitad.
- ✓ Tu respiración, piel y energía mejoran rápidamente.



5. Cuida tu mente – También importa

Tu salud mental es tan importante como la física.

- ✓ El movimiento ayuda a tu cerebro – reduce la tristeza y el estrés.
- ✓ Las actividades en grupo ayudan a no sentirse solo.
- ✓ El tiempo con amigos, el aire libre y la diversión fortalecen tu mente.

Vivir saludablemente no se trata de ser perfecto.

Se trata de pequeñas decisiones, todos los días – para cuidar tu cuerpo, tu mente y tu corazón.

Mereces sentirte bien. Da hoy un pequeño paso.



Mi día saludable: una rutina diaria sencilla

Un día simple lleno de buenas decisiones – para tu cuerpo y tu mente.

Mañana

- Bebe un vaso de agua al despertarte (más si hace calor o si te moviste).
- Haz un estiramiento (¡incluso 5 minutos te ayudan a despertarte!).
- Desayuna de forma saludable (añade fruta, cereales integrales o yogur).

Media mañana

- Da un paseo corto o muévete un poco (el aire fresco es bueno para tu energía y tu mente).
- Sonríe, respira profundamente o ríete un poco (la risa ayuda a reducir el estrés).

Hora del almuerzo

- Come una comida colorida con vegetales, cereales y proteína.
- Tómate un descanso de 10 minutos – muévete, estírate o camina.

Tarde

- Haz una actividad breve que disfrutes (baile, yoga, caminar por la naturaleza)
- Habla con un amigo o pasa tiempo con alguien.

Noche

- Cena ligera (no muy tarde).
- Limita el uso de pantallas antes de dormir.
- Relájate con música tranquila, respiración profunda o estiramientos.

Antes de dormir

- Escribe una cosa que hiciste bien hoy.
- Prueba una relajación guiada o escaneo corporal.
- Acuéstate a la misma hora cada noche (7–8 horas de sueño ayudan a tu cuerpo a recuperarse).



Consejos extra:

- ✓ Evita fumar – cada día sin humo fortalece tu cuerpo.
- ✓ Cuida tu salud mental – el movimiento, el descanso ayudan.
- ✓ Lleva un pequeño registro de agua, movimiento y estado de ánimo – los pequeños pasos muestran un gran progreso.

**No tienes que hacerlo todo, solo empieza con uno o dos pequeños pasos.
Cada elección saludable es un regalo para ti.**

¿Quién puede ayudarte?

En Tenerife:

- ✓ Asociación La Piruleta. cblapiruleta@gmail.com
- ✓ CD ADDIN. cdaddin@gmail.com
- ✓ Atletas Sin Frontera INFO@ATLETASSINFRONTERAS.COM
- ✓ Health Space Tenerife. www.healthspacept.com
- ✓ Servicio Canario de Salud www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs
- ✓ Cruz Roja Canarias – www.cruzroja.es
- ✓ CEAR Canarias – www.cear.es
- ✓ ACCEM Canarias – www.accem.es
- ✓ Médicos del Mundo Canarias – www.medicosdelmundo.org
- ✓ COLEFC Canarias – www.colefcc.es
- ✓ ACAGEDE – www.acagede.org
- ✓ Hospital San Juan de Dios de Tenerife – www.tenerife.sjd.es
- ✓ Ayuntamientos y Cabildos Insulares – www.gobiernodecanarias.org