

**tve** **saber  
vivir**

I N F O R M A

2 0 0 7

# SABER VIVIR

## 2000 DÍAS A TU LADO

Tras una década en antena, el programa de salud que dirige Manuel Torreiglesias en TVE se ha consolidado como el mejor de su género.

Desde la emisión del primer programa, el miércoles 8 de enero de 1997, la serie “**Saber Vivir**”, ha conquistado, día a día, una **posición de indiscutible relevancia** en todos los niveles, reflejo de su **prestigio** y de su **utilidad como servicio público**, de cara al conjunto de los ciudadanos y, específicamente, a los profesionales que trabajan en el ámbito de la salud y la calidad de vida. El programa, que cumple este martes 27 de febrero 2000 emisiones, es con regularidad, líder indiscutible de audiencia en su franja horaria

## **Saber Vivir, 2000 programas en más de diez años**



Manuel Torreiglesias, director de “Saber Vivir”.

# Las claves de Saber Vivir



## El comunicador

Manuel Torreiglesias es un pionero de la salud pública en España. En 1974 puso en marcha "Escuela de Salud" en TVE que permanecería en antena hasta el 77, con gran aceptación del público. En los ochenta realizaría sendos programas de debate y crítica sobre temas de actualidad social, que gozaron igualmente del favor de la audiencia: "Voces sin voz" (1981-1982) y "Usted, por ejemplo" (1984), también en TVE. A principios de los 90 presentó el espacio "Boa saúde" en la TVG y desde 1997 conduce en La Primera de TVE "Saber Vivir", el mejor espacio en su género. De su paso por RNE destaca el espacio "Tiempo de vivir" que dirigió entre 1976-1982.



## El equipo

Junto a Torreiglesias conforman su equipo de colaboradores fijos el Doctor Luis Gutiérrez, Médico de atención primaria; la nutricionista y profesora en esta materia, María José Rosselló; Sergio Fernández, cocinero comprometido con la alimentación saludable y profesor de la Escuela Superior de Hostelería y Turismo de Madrid, y el periodista Fernando Ónega, una de las plumas más cotizadas de los medios de comunicación en nuestro país. Fuera de pantalla Alfonso García, subdirector de "Saber Vivir", coordina, desde su temporada inaugural, la redacción y todos los contenidos del programa.



## El público

La participación e implicación del público en directo en el programa o a través del teléfono e internet es una de las señas de identidad de "Saber Vivir". Un canal de comunicación y consulta que permanece abierto más allá de la hora de emisión del programa.

## Quienes somos

### DIRECCIÓN



**MANUEL TORREIGLESIAS**  
Director, autor y presentador de "SABER VIVIR"



**ALFONSO GARCÍA GUTIÉRREZ**  
Subdirector del programa.  
Doctor en Ciencias de la Información.

### COLABORADORES



**DR. LUIS GUTIÉRREZ**  
Médico de atención primaria.



**MARÍA JOSÉ ROSSELLÓ**  
Directora de la diplomatura de Nutrición y Dietética en la Universidad Ramón Llull, Barcelona.



**SERGIO FERNÁNDEZ**  
Cocinero. Profesor de la escuela Superior de Hostelería y Turismo de Madrid.



**FERNANDO ÓNEGA**  
Periodista.

## Un espacio útil de servicio público

El creciente prestigio alcanzado por **"Saber Vivir"**, se cimienta sobre cuatro pilares:

- **La labor educativa** desarrollada, mediante la enseñanza de pautas elementales que favorecen la prevención y la completa recuperación de todo tipo de trastornos y enfermedades, al alcance de toda la población.

- **La autoridad**, representada por cada uno de los especialistas que intervienen en **"Saber Vivir"**, en todas las

ramas de las ciencias de la salud (jefes médicos, catedráticos y científicos de primera línea internacional).

- **La participación directa de la audiencia** en la realización del programa, facilitada por múltiples canales de comunicación (teléfono, fax, correo postal, correo electrónico...), para dar cumplida y, en la medida de lo posible, eficaz respuesta a las más diversas preguntas, opiniones y sugerencias de los telespectadores.

- **El compromiso asumido por el programa**

**"Saber Vivir"** para desempeñar una tarea de servicio público abierta a la comunidad, a través de dos funciones primordiales: dar voz en los medios de comunicación a los colectivos que suelen quedar silenciados en la información de actualidad (pequeñas asociaciones y grupos de afectados) y, fomentar e impulsar, en colaboración con otras entidades públicas y privadas, cuantas iniciativas se encaminan a promover la solidaridad y la ayuda humanitaria a los más necesitados, dentro y fuera de nuestras fronteras.



El programa se emite de lunes a viernes, de 10:15 a 11:30, por La Primera y el Canal Internacional de TVE.

## Secciones fijas del programa



### La consulta

Por esta sección van pasando los médicos especialistas que, con más renombre y autoridad profesional, trabajan en los centros sanitarios de nuestro país. Su misión es explicar cuáles son los tratamientos actualmente existentes para curar o aliviar cualquier trastorno del organismo, físico o mental, desde los distintos frentes terapéuticos: la medicina clásica o tradicional, los remedios de la medicina natural, los productos de farmacia y para-farmacia, la higiene, y el estilo de vida. Además, contamos con la participación diaria del médico de atención primaria Luis Gutiérrez, que colabora con el programa desde sus comienzos.



### Consultorio de nutrición y cocina

Muy útil para todas las personas que ineludiblemente deben hacer la cesta de la compra cada día. Pensando en todas ellas, indicamos cuál es el alimento más recomendable cada jornada, no sólo teniendo en cuenta la economía doméstica (se ofrecen siempre productos de plena temporada, los más frescos y asequibles), sino también desde el punto de vista dietético, resaltando sus principales propiedades nutricionales (de la mano de la profesora de nutrición María José Rosselló) y cuál es la manera de sacarle el máximo aprovechamiento en la cocina (tarea desempeñada por el profesor de Hostelería Sergio Fernández, quien elabora un plato en directo).



### El termómetro de la vida

Firmado por el periodista Fernando Ónega, quien hace una valoración "a corazón abierto" sobre algún acontecimiento de actualidad con alto interés humano.



## Especialistas

Por Prado del Rey han pasado más de 750 profesionales de todas las disciplinas (reumatología, ginecología, oncología, cardiología, aparato digestivo, dermatología, aparato respiratorio, etcétera), seleccionados por su facilidad para expresarse de manera clara y directa.

Asimismo, han intervenido personas de toda edad y condición, aportando su testimonio como pacientes en los respectivos temas de salud abordados.



La Doctora Monereo, especialista en endocrinología, celebra con el equipo de Saber Vivir el décimo aniversario del programa.

## Público asistente en directo



Los integrantes del público, con edades comprendidas entre los 20 días y los 104 años de edad, han procedido de más de 1.900 municipios de toda la península.

### PARTICIPACIÓN DEL PÚBLICO

- Directamente en plató
- Por teléfono
- Por correo postal
- Por correo electrónico

# Club Gente Saludable

Desde su creación, el 20 de enero de 2005, más de 140.000 personas se han inscrito como socios de este Club, de los cuales más de la mitad son menores de 60 años.

Su finalidad es ser una continuidad útil del programa fuera de la pantalla, con la misma cercanía y confianza que ofrece a sus telespectadores y sin perder de vista su compromiso social: servir a sus socios información saludable, clara, de fácil manejo y siempre al hilo de la actualidad, además de ventajas y servicios dentro del ámbito de la salud, que faciliten una vida sana a toda la familia.

Cada socio del Club recibe en su domicilio mensualmente un amplio periódico sobre bienestar y calidad



de vida, una ficha coleccionable de salud, y un díptico con ofertas y servicios variados exclusivos para los socios o con precios especiales para ellos. Otro servicio del Club es un número de teléfono atendido por médicos colegiados de 10 de la

mañana a 9 de la noche. Además, tienen a su disposición una página web ([www.clubgentesaludable.com](http://www.clubgentesaludable.com)) donde informarse sobre temas de salud en cada grupo de población, consultas con especialistas, un foro dirigido por médicos colegiados, noticias e informes sobre nutrición y cocina, psicología, terapias alternativas, participación en sorteos semanales etc.

## Dieta personalizada

Ya están practicando a diario la dieta personalizada del Club Gente Saludable casi ocho mil personas. Es un proyecto dirigido por la Doctora Susana Monereo, en el que colabora la dietista María Blanco.

## Revistas



### "MUY SALUDABLE"

La primera de un programa de TVE sobre salud y calidad de vida, de periodicidad mensual. Editada con el Grupo RBA, actualmente lidera el sector, con una venta media superior a 180.000 ejemplares y más de 750.000 lectores.



### "LÍNEA SALUDABLE"

Segunda revista del programa con el sello de TVE, contiene amplia información sobre belleza, ejercicio físico y nutrición. Igualmente editada con el Grupo RBA, y de periodicidad mensual, se dirige a un perfil de lectora más joven.

## Colección de Guías Prácticas de Saber Vivir



**PUEDO ADELGAZAR.**  
7 kilos y 3 tallas menos en tres meses sin medicamentos  
*Editorial Santillana*  
Autora: Dra. Susana Monereo

**PARA IR COMO UN RELOJ**  
*Editorial Santillana*  
Autor: Dr. Fermín Mearin

Respuesta a las preguntas que se plantean todos los que sufren estreñimiento, ofreciendo soluciones sencillas y eficaces.

**YA NO ME DUELE LA CABEZA.**  
Cómo se alivian las cefaleas  
*Editorial Santillana*  
Autor: Dr. José Miguel Láinez

**LA HIERBAS DE LA SALUD.**  
Remedios para padecimientos comunes  
*Editorial Santillana*  
Autor: Dr. José Luis Berdonces

**FIBROMIALGIA.**  
Cuando el dolor se convierte en enfermedad  
*Editorial Santillana*  
Autor: Dr. Manuel Martín Lavín

**LA COCINA DE SABER VIVIR**  
*Editorial Santillana*  
Autor: Sergio Fernández

Recopilación de recetas y trucos de cocina del profesor de Hostelería Sergio Fernández

**PARA SALIR DE DUDAS**  
*Editorial Santillana*  
Autor: Dr. Luis Gutiérrez

Muestra representativa de algunas de las preguntas médicas y sus respuestas recogidas en Saber vivir a través del buzón telefónico, el correo de internet y las consultas del público en directo.



**ME DUELEN LOS HUESOS, DOCTOR**  
*Editorial Santillana*  
Autores: Dr. José Luis Guerra y Dr. Javier Paulino.

**PARA QUE NO TE ENFERME EL CORAZÓN**  
*Editorial Santillana*  
Autor: Dr. Alfonso Castro Beiras.

Para aprender a cuidar nuestro corazón.



**ADIÓS TRISTEZAS.**  
Guía para que no te deprimas  
*Editorial Santillana*  
Autora: Dra. Margarita Rojas



**"TODO PARA LA DIABETES"**  
*Editorial: Santillana*  
Autoras: Dra. Adela Rovira Loscos y Dra. Clotilde Vázquez Martínez

Tratamientos, enfermedades asociadas, alimentación...



## Acciones solidarias

La característica primordial que define al programa **"Saber Vivir"** es su vocación neta de servicio público; su afán de constituirse en un espacio útil y práctico, de interés social para la población general.

Con esta finalidad, **"Saber Vivir"** se ha interesado permanentemente por la divulgación y sensibilización de cuantas acciones se han puesto en marcha, desde todas las instancias (públicas y privadas), con el objetivo de promover la salud, el bienestar y la calidad de vida de la población de nuestro país: en algunos casos, difundiendo la celebración de campañas y proyectos del ámbito de la asistencia sanitaria (planes de vacunación para distintas enfermedades infecciosas, "semanas" de educación sanitaria, campañas de promoción de la donación de órganos, etc.); y en otros casos, atendiendo, por iniciativa propia, situaciones de riesgo, emergencia o grave necesidad. En este contexto cabe enmarcar, entre otras, las siguientes iniciativas impulsadas por **"Saber Vivir"**:

■ **Campaña de recaudación de fondos Pro Damnificados del temporal**

**de Badajoz**, en colaboración con la Obra Social de Caja de Madrid, con el que se logra reunir la cantidad de 191 millones de pesetas (repartidas entre 25.500 aportaciones) destinados a Cáritas Diocesana de Badajoz.

■ **Campaña "Puente Solidario" en colaboración con la ONG Solidarios para el Desarrollo**, destinada a la captación de medicamentos y libros para centros de salud y bibliotecas de Latinoamérica, impulsando asimismo la promoción del voluntariado social en el área de cooperación para el desarrollo.

■ **Campaña "Stop. Es Navidad" para la prevención de accidentes de tráfico durante la Navidad de 1997**, en colaboración con la Dirección General de Tráfico, integrada por una serie de "spots" emitidos simultáneamente por todos los canales de TVE y por RNE.

■ **Plan de Saber Vivir para "Dejar de Fumar en Cinco Días"**, avalado por el Comité Nacional para la Prevención del Tabaquismo.

■ **Campaña para la Promoción de la Donación de Sangre**, en colabora-

ción con la Fundación para la Donación Altruista de Sangre y Plasma en España.

■ **Campaña "Saber Vivir en Verano"**, compuesta por una serie de 'spots' orientados a la promoción de unos hábitos de vida sanos durante el periodo de vacaciones estivales.

■ **Campaña para la promoción del consumo de aceite de oliva y de frutas y verduras de producción nacional**, como pilar de la sana dieta mediterránea, en colaboración, respectivamente, con el Consejo Regulador de Denominaciones de Origen de Aceite de Oliva, y MERCASA.

■ **Campaña para el fomento de la balneoterapia como fuente de salud**, auspiciada por la Asociación Nacional de Estaciones Termales (ANET).

■ **Campaña para el fomento de la repoblación de especies vegetales autóctonas en España**, de la mano de la Fundación Bosques de la Tierra, en colaboración con Puleva.



El público es clave en todas las iniciativas de **"Saber Vivir"**.

Campaña especial desarrollada en Saber Vivir

## Adelgaza por televisión: una experiencia pionera en España

“Saber Vivir” ha sido el primer programa de televisión en nuestro país que ha puesto en marcha un plan de adelgazamiento, a través de la pequeña pantalla, bajo estricto control médico, para demostrar que se puede perder peso a cualquier edad, de una manera eficaz, sin tomar fármacos, sin pasar hambre y sin poner en riesgo la salud.

El plan “Adelgaza con Saber Vivir” se desarrolló, en su primera edición, a lo largo de ocho semanas (del 14 de octubre al 15 de diciembre de 2004), en coordinación con el Servicio de Endocrinología del Hospital Universitario de Getafe (Madrid), departamento que se encargó de seleccionar a un grupo de mujeres

con sobrepeso elevado, de diseñarles un modelo personalizado de dieta, y de realizarles un seguimiento minucioso del régimen y de sus resultados en distintos parámetros: tasas de tensión arterial, colesterol y glucosa en sangre; nivel de calidad de vida; y, por supuesto, pérdida obtenida tanto en el peso como en el diámetro de cintura (talla).

Al término del plan de adelgazamiento, se comprobó que todas las pacientes habían reducido notablemente su índice de masa corporal, bajando del nivel 30 que marca la frontera entre sobrepeso y obesidad. Su peso se rebajó entre 11 y 13 kilos, lo que implicó una regulación natural de la tensión arterial (sus-

pendiendo el consumo de medicamentos contra la hipertensión arterial) y de las cifras de colesterol “malo” en sangre. Asimismo, su circunferencia de cintura disminuyó entre 17 y 27 centímetros (equivalente a tres tallas de ropa menos), hasta quedar por debajo de 88 cm., umbral de riesgo cardiovascular.

Dado el interés mostrado por nuestros espectadores, se volvió a repetir el plan en el segundo trimestre de 2005 con cuatro personas, seleccionadas entre todas las cartas recibidas, y nuevamente en la primavera de 2006, con otros cuatro pacientes que adelgazaron aprendiendo a comer bien, gracias a “Saber Vivir”.

### PRODUCTOS SALUDABLES

En actuación conjunta con la Dirección Comercial de RTVE y La Tienda en Casa de El Corte Inglés, el programa “Saber Vivir” difunde varios productos saludables, de probada utilidad, que han gozado de una gran acogida en miles de hogares españoles. Entre los productos más destacados figuran el tensiómetro y el cuentapasos “Saber Vivir”.



## Premios recibidos

Como reconocimiento de su labor social, el programa **"Saber Vivir"** ha recibido los siguientes galardones:

**"Premio Amigos de la Tierra"**, por la labor desarrollada en el programa hacia la sensibilización de la población general para la protección del medio ambiente. 1997.

**"Premio de la Fundación Española del Corazón"**, por la cobertura informativa desarrollada durante la "Semana del Corazón". 1997.

**"Gajo de Oro"** a la mejor labor periodística del año en la promo "Premio José Navarro Cáceres a la Información Sanitaria Odonto-Estomatológica", convocado por la Fundación Dental Española. 2000.

**"Premio Periodístico Daphne"** por el programa Métodos Anti-ceptivos, emitido el 13 de enero de 1998.

**"Premio Instituto Danone a la Divulgación Científico Periodística"** en su Quinta Convocatoria. 1998.

**"Diploma de agradecimiento de Fundación Familias Unidas"** por las campañas de sensibilización social, contribuyendo al desarrollo del Tercer Mundo. 1998.

**"Premio especial por el trabajo realizado en favor de la prevención de las enfermedades cardiovasculares"** con motivo de la XIV Semana del Corazón". 1999.

**"Premio de Ediciones Mayo"** a la mejor labor divulgativa de la sanidad en un medio de comunicación de masas". 1999.

**"Premio Príncipe de Dinamarca de la Salud"**, concedido por la Academia de Humor, por fomentar optimismo a través de la televisión. 1999.

**"Premio Renoir de Reumatología"**, concedido por la Sociedad Española de Reumatología y la Liga Reumatológica Española, 'por la continua difusión del conocimiento de estas enfermedades y por las esperanzadoras expectativas de calidad de vida que transmite a los pacientes'. 1999.

**"Premio Periodístico Pfizer sobre Sistema Nervioso Central"** en su modalidad de Radio y Televisión", por los reportajes emitidos en el programa sobre Alzheimer y Depresión. 1999.

**Segundo accésit al "V Premio Periodístico sobre Osteoporosis"**. 2000.

**"Premio José Navarro Cáceres a la Información Sanitaria Odonto-**

**Estomatológica"**, convocado por la Fundación Dental Española. 2000.

**"Premio HDL Colesterol Bueno"**, que otorga la Cofradía del Colesterol de Avilés (Asturias). 2001.

**Distinción "Corazón de Oro"**, otorgado por la Fundación Española del Corazón, por la labor llevada a cabo en el programa para la prevención de las enfermedades cardiovasculares. 2001.

**"Galardón de Oro"** por su labor divulgativa sobre la alimentación y la salud promoviendo la dieta y los hábitos de vida saludables y el adecuado papel del huevo como alimento sano y de alta calidad nutritiva, otorgado por el Instituto de Estudios del Huevo. Octubre 2002.

**"Galardón Alcachofa de Oro"**, por contribuir a difundir y hacer uso de las dietas alimentarias a base de hortalizas, otorgado por el Consejo Regulador de la Alcachofa de Benicarló. Enero 2003.

**"Premio Alphavision 2002"** a la excelencia en la comunicación en Ciencias de la Salud, otorgado por el Instituto Oftalmológico de Alicante, a Manuel Torreiglesias, autor y director de **"Saber Vivir"**. Mayo 2003.

**“Premio del Día Nacional de la Nutrición a la mejor iniciativa informativa y divulgativa sobre nutrición”** (II Edición), en su categoría medios de comunicación, otorgado por la Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada (SENBA). Mayo 2003.

**“Premio SED 2004 para Medios de Comunicación Audiovisual”**, en su segunda edición, por el mejor trabajo periodístico sobre el dolor y su tratamiento en medios audiovisuales en el año 2003-2004, otorgado por la Sociedad Española del Dolor. Noviembre 2004.

**“I Premio Salud en la modalidad Divulgación”**, otorgado por la Fundación Campus de la Salud de Granada y la Fundación Caja Rural de Granada. Junio 2005.

**“Premio al Valor Fidelidad”**, otorgado por el Foro Español de Pacientes en su Primera Edición de los Premios Valores, Salud y Sociedad, por su compromiso social y por haberse mantenido fiel en su tarea divulgativa y educativa con las personas mayores, las personas enfermas y las amas de casa, en un horario de elevada competencia televisiva. Octubre 2005.

**“Premio Internacional Laurel de Oro”** en su 17ª edición, otorgado por la Asociación Internacional de Prensa, Radio y Televisión México-España, por la calidad de los

contenidos del programa. Enero 2006.

**“Premio Izquierda Unida-Los Verdes”** Convocatoria por Andalucía El Viso del Alcor, por la divulgación de hábitos saludables en la ciudadanía. Febrero 2006.

**“Premio Cooperador de Mérito del Instituto Barraquer”**, otorgado por el Insituto Barraquer, en reconocimiento a los méritos del programa y sus revistas, ofreciendo información a la sociedad dentro del área de la salud. Abril 2006.

**“Galardón I Gala de Oro de Deporte-Fitness-Salud”**, otorgado por Iberconsulting Sport, por la contribución del programa en la promoción del bienestar y la calidad de vida. Abril 2006.

**“Mérito Nacional a la Donación Altruista de Sangre en España”**, otorgado por la Federación Española de Donantes de Sangre, como agradecimiento por la aportación del programa a la donación altruista de sangre en España. Junio 2006.

**“Premio A.M.D.E.M. Medio de Comunicación”**. VII Edición, otorgado por la Asociación Mostoleña de Esclerosis Múltiple, por la destacada información divulgada en el programa sobre la enfermedad de Esclerosis Múltiple. Octubre 2006.

**“Insignia de Oro del Consejo Regulador de Denominación de Origen de Gijuelo”**, otorgada por el Consejo Regulador de Denominación de Origen de Gijuelo, por la difusión del consumo de productos saludables dentro del programa. Noviembre 2006.

**“Premio Especial EDIMSA 2006”**, en su XXIII edición, otorgado por Editores Médicos, S.A., por la destacada labor de difusión de la Educación Sanitaria. Diciembre 2006.

**“Premio al Trabajo bien Hecho”**, otorgado por la Asociación de Amas de Casa de Ribeira. Febrero de 2007.

**“Galardón de la Asociación de Enfermos de Espondilitis y Artritis Parleños Asociados E.D.E.P.A”**, como reconocimiento al apoyo del programa “Saber Vivir” a dicha Asociación. Febrero 2007.

**“Premio Fundación Coll Colomé”**, concedido por la Federación Española de Asociaciones de Pacientes. Marzo 2007.

**“Premio APEI 2006”**, en su categoría de televisión, otorgado por la Asociación Profesional Española de Informadores de Prensa, Radio y Televisión. Marzo 2007.

**“Premio a la divulgación de la Dieta Mediterránea”**, concedido por el Gobierno Balear. Marzo 2007.



## DEFINICIÓN DE “SABER VIVIR”

“Saber Vivir” es un programa de televisión destinado a promover el bienestar y la calidad de vida entre la población general.

Con una misión clara de **servicio público**, atendiendo las necesidades y demandas de los ciudadanos, “Saber Vivir” ofrece contenidos sencillos sin renunciar a la máxima calidad posible, y sin renunciar a la conquista de grandes segmentos de audiencia en su franja horaria.

Su función esencial radica en aprovechar un medio de comunicación de masas de creciente impacto social, como la televisión, para la difusión de un concepto de salud global, impulsado a nivel mundial por la OMS, que se basa no solo en la ausencia de enfermedad, sino ante todo en el logro de un estado pleno de bienestar físico, psicológico y emocional.

Para el desarrollo de esta función de servicio público, que ennoblece a la pequeña pantalla, y le confiere un valor pedagógico especialmente necesario en nuestros días, “Saber Vivir” emplea los siguientes cuatro recursos:

**a. Enseñar las pautas elementales de vida** que favorecen la prevención de todo tipo de trastornos y enfer-

medades, así como la completa recuperación física y psíquica de la persona afectada.

**b. Dar a conocer a los especialistas más expertos**, con mayor autoridad científica y técnica en las distintas ramas de las ciencias de la salud (médicos, investigadores, profesionales de la psicología, educación física, nutrición y dietética, fisioterapia y otros tratamientos naturales o complementarios a la medicina clásica y convencional...).

**c. Facilitar la participación directa de la audiencia** en el programa, permitiendo que los telespectadores intervengan libremente mediante preguntas, sugerencias, críticas o reclamaciones, que pueden ser atendidas y resueltas por los especialistas señalados arriba, a través de un espacio abierto de tele-consulta.

**d. Promocionar el servicio social prestado por los distintos colectivos sociales** que interactúan en la comunidad (asociaciones de afectados, grupos de ayuda mutua, ONG interesadas), fomentando, en colaboración con distintas entidades públicas y privadas, cuantas iniciativas se encaminen a impulsar la solidaridad y la ayuda humanitaria a los más necesitados, dentro y fuera de nuestras fronteras, gracias a una serie de acciones periódicas de sensibilización.

## “SABER VIVIR” Serie de Televisión sobre salud y calidad de vida

### FICHA

Título: “Saber Vivir”

Género: magazine divulgativo de televisión.

Cadenas: La Primera y el Canal Internacional de TVE.

Programas emitidos: 2000 (11 temporadas).

Formato: consulta médica con espacios dedicados a alimentación, ejercicio y vida saludable.

Periodicidad: de lunes a viernes de 10:15 a 11:30.

Público objetivo: familiar, con especial atención a las personas mayores y a las amas de casa

Autor, director y presentador: Manuel Torreiglesias

Subdirector: Alfonso García Gutiérrez



**Dirección de Comunicación de RTVE**  
[www.rtve.es](http://www.rtve.es)

**Gabinete de Prensa de TVE y RNE**  
Casa de la Radio  
Avenida Radio Televisión, 4  
**28223 Pozuelo de Alarcón (Madrid)**  
Teléfono: 915815420  
[prensa@rtve.es](mailto:prensa@rtve.es)  
[consultas@rtve.es](mailto:consultas@rtve.es)

