



# ESCUELA DE GRADUADOS ASOCIACIÓN MÉDICA ARGENTINA

(54-11) 5276-1040 Int. 203



[egama-semipresencial@ama-med.org.ar](mailto:egama-semipresencial@ama-med.org.ar)



Av. Santa Fe 1171 - C1059ABF - Buenos Aires Argentina



[www.ama-med.org.ar](http://www.ama-med.org.ar)





## Programa de Curso

### CURSO SOBRE MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA. "Nuevas evidencias, Nuevo Paradigma"

#### ACERCA DEL CURSO

En los últimos 40 años hemos sido testigos del aumento imparable de enfermedades como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, etc. En paralelo los costos médicos de estas patologías son cada vez más altos.

Se sabe que existe una conexión directa entre las enfermedades crónicas y el estilo de vida que llevamos (qué y cómo comemos, si hacemos actividad física, cómo manejamos el estrés, si le damos importancia al descanso, etc.).

Este curso repasará la evidencia científica y la aplicación práctica de los 6 pilares de la medicina del estilo de vida (la nutrición, la actividad física, el manejo del estrés, el uso nocivo de sustancias, el sueño y las conexiones sociales), asimismo revisará las teorías más importantes que ayudan al cambio de conductas y por último dedicará un módulo a lo que llamamos salud planetaria, tema de vital importancia para sostener cualquier acción que queramos tener.

#### DESTINATARIOS

Médicos, psicólogos, nutricionistas, kinesiólogos y cualquier profesional de la salud que crea que conocer los principios de la Medicina del Estilo de Vida puede ayudar a sus pacientes.

#### PERFIL DEL EGRESADO

Al finalizar la cursada el alumno será capaz de:

- ✓ Promover conductas saludables, como una parte esencial de un tratamiento médico integral.
- ✓ Demostrar la evidencia científica que sustenta la medicina del estilo de vida.
- ✓ Establecer una relación médico-paciente efectiva.
- ✓ Promover ambientes laborales, educativos y en el hogar que fomenten elecciones de vida saludables para el individuo y la sociedad.

#### DÍAS Y HORARIOS

Modalidad virtual disponible  
24/7.

Fecha de inicio: 12/04/2021

Fecha de fin: 12/07/2021

#### DIRECTORES

Dr. Cristian Dellepiane

Dr. Fabian García

Dr. Daniel Lew

#### CARGA HORARIA

40 horas.





## PLAN DE ESTUDIOS

### Módulo de bienvenida (12/4/2021)

### Módulo 1 (19/4/2021)

#### Introducción a la Medicina del Estilo de Vida (MEV)

- Definición de MEV.
- Descripción de los 6 pilares que sustentan la especialidad.
- Epidemiología de las enfermedades crónicas, evolución en el tiempo.
- Evidencia científica que avala la MEV.
- Patogénesis de las enfermedades con el estilo de vida (la vía inflamatoria).

### Módulo 2 (26/4/2021)

#### Cambios conductuales para optimizar la Salud

- Los procesos de una buena comunicación con los pacientes.
- La construcción de una buena relación médico-paciente.
- Las habilidades que pueda desarrollar un profesional de la salud para mejorar su relación con los pacientes.
- Algunos modelos que favorecen los cambios de conducta (la entrevista motivacional, el modelo transteórico, la terapia cognitivo conductual, y otras).
- Mejora de la evaluación del paciente.
- Generación de un plan de acción para el cambio de conductas del paciente.

## REQUISITOS

- Fotocopia Título
- Fotocopia DNI





## PLAN DE ESTUDIOS

### Módulo 3 (3/5/2021)

#### Nutrición

- Breve perspectiva de la Historia de la alimentación humana.
- El rol de la nutrición en la causalidad de enfermedades. El rol de la alimentación como herramienta terapéutica.
- Prescripción de un plan alimentario en base a la dieta de Harvard.
- Conocimiento de las principales dietas (DASH, Mediterránea, vegetariana, cetogenica, etc.).
- El médico como instructor de cocina.
- Enfoque diagnóstico y terapéutico de la obesidad. Definir obesidad, conocer su epidemiología, estrategias para la prevención y tratamiento.

### Módulo 4 (10/5/2021)

#### Actividad Física

- Relación entre salud y actividad física.
- Los componentes principales de la actividad física (aeróbica, resistencia, flexibilidad y equilibrio).
- La evaluación del paciente previo a la iniciación de un plan de ejercicio.
- Estrategias para motivar y sostener un plan de vida con adecuados niveles de actividad.
- Los trastornos ergonómicos en la vida cotidiana. Síndromes dolorosos secundarios a trastornos ergonómicos, cómo detectarlos y estrategias para modificar actitudes.

### Módulo 5 (17/5/2021)

#### Bienestar emocional

- Relación entre las emociones (positivas y negativas) y su repercusión en la salud.
- Intervenciones en estilo de vida que promueven el bienestar emocional.
- La ciencia de la psicología positiva en la práctica de la medicina del estilo de vida.
- La relevancia de un auto cuidado proactivo y la modificación de la conducta.
- Modos/estrategias de promoción de la salud mental.
- Prevención del burnout en los profesionales de la salud.
- La importancia de las conexiones sociales.





## PLAN DE ESTUDIOS

### Módulo 6 (24/5/2021)

#### Estrés y formas de manejo

- Definición del estrés: ¿qué es el estrés?, Estrés agudo y crónico. Cómo afrontarlo.
- Uso de herramientas de rastreo de estrés, ansiedad y depresión.
- Definición de resiliencia
- Definición de la meditación. ¿Qué es? ¿Cuáles son los tipos de meditación?
- La evidencia científica que sustenta el uso de estas prácticas y su aplicabilidad en diferentes patologías.
- Los beneficios (en salud, personales y profesionales) de la práctica de éstas terapias.

### Módulo 7 (31/5/2021)

#### Cesación tabáquica y alcohol

##### Parte 1

- Los componentes fisiológicos, psicológicos y conductuales de la adicción al tabaco.
- Los efectos nocivos del tabaco.
- El rol de médico en la cesación tabáquica, distintos tipos de intervenciones.

##### Parte 2

- Herramientas para el rastreo de mal uso del alcohol.
- La evidencia de las intervenciones para el mal uso del alcohol.
- Aplicabilidad práctica de estas intervenciones

### Módulo 8 (7/6/2021)

#### Ciencia del Sueño

- La fisiología básica del sueño y vigilia.
- Biotipos y su implicancia para el estilo de vida.
- Rol del sueño en las enfermedades crónicas y su rol como estrategia terapéutica.
- La epidemia de privación del sueño.
- Los trastornos más comunes del sueño.
- Los aspectos del estilo de vida que impactan sobre la calidad y duración del sueño.
- Poder prescribir cambios en el estilo de vida para mejorar la calidad del sueño.





## Programa de Curso

### PLAN DE ESTUDIOS

#### **Módulo 9 (14/6/2021)**

##### Medicina del estilo de vida en diferentes etapas de la vida

- Medicina del estilo de vida en el adulto mayor.
- Medicina del estilo de la vida en la niñez.

#### **Módulo 10 (21/6/2021)**

##### Salud planetaria

- Definición del calentamiento global, ¿qué significa?
- Revisión de las conductas para mitigar este proceso.

#### **Módulo 11 (28/6/2021)**

##### La MEV en las distintas enfermedades crónicas

- HTA
- Pre DBT y DBT
- Dislipemia
- Promoción de la salud ósea
- Promoción de la salud digestiva

#### **Módulo 12 (5/7/2021)**

##### Implementación de la MEV

- Programas de MEV
- Distintas formas de consulta (grupales, etc.)
- Tele consulta
- Educación en el pregrado y posgrado

### METODOLOGÍA Y CAMPUS

Contamos con un formato que se adapta a las necesidades del Equipo de Salud. El curso ha desarrollado una modalidad mixta que complementa la tradicional cursada presencial con la online, logrando de esta manera reducir la carga horaria en el aula para dar espacio a la flexibilidad que otorga la educación virtual. A través del CAMPUS de la Asociación Médica Argentina el alumno dispondrá de un aula de trabajo en grupo en conjunto con las videoconferencias en vivo.



## Programa de Curso

### PLAN DE ESTUDIO / CARACTERÍSTICAS DEL CURSO

Es un curso teórico de 3 meses de duración, dividido en 12 módulos consecutivos. (Un módulo distinto cada semana).

Se aprueba con un examen final al concluir el período.

### CUERPO DOCENTE

- Dr. Cristian Dellepiane
- Dr. Fabián García
- Dr. Daniel Lew
- Dr. Osvaldo Jarast
- Dr. Marcelo Aubert
- Dra. Inés Bartolacci
- Dra. Carolina Moltedo
- Dr. Adrián Giannotti
- Dr. Martín Koretzky
- Dra. Mara Lukman
- Dr. Martín Hepner



## Programa de Curso

### OBSERVACIONES

### CERTIFICACIÓN

Escuela de graduados de la Asociación Médica Argentina.



### ARANCEL

Matrícula \$ 3.500-

3 cuotas de \$ 3.500-

### Canales de pago

- A través de la intranet del socio de forma online con Tarjeta de Crédito o Débito  
<https://www.ama-med.org.ar/login>
- Pagomiscuentas a través de homebanking
- Cuponera Rapipago



Av. Santa Fe 1171 - C1059ABF - Buenos Aires Argentina



[www.ama-med.org.ar](http://www.ama-med.org.ar)



(54-11) 5276-1040 Int. 203



[egama-semipresencial@ama-med.org.ar](mailto:egama-semipresencial@ama-med.org.ar)