



# 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. 1 módulo por semana disponible con acceso online en cualquier día y horario. Encuentros semanales online (60% participación).

Fecha de Inicio: 6/9/2021

Fecha de Fin: 6/12/2021

#### DIRECTORES

Dr. Cristian Dellepiane

Dr. Fabian García

Dr. Daniel Lew

#### CARGA HORARIA

40 horas.





## PLAN DE ESTUDIOS

### Módulo de bienvenida (6/9/2021)

### Módulo 1 (13/9/2021)

#### 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 (20/9/2021)

#### 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 (27/9/2021)

#### 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 (4/10/2021)

#### 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 (11/10/2021)

#### 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 (18/10/2021)**

#### 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 estas terapias.

### **Módulo 7 (25/10/2021)**

#### 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 (1/11/2021)**

#### 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.



### PLAN DE ESTUDIOS

#### **Módulo 9 (8/11/2021)**

##### 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 (15/11/2021)**

##### Salud planetaria

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

#### **Módulo 11 (22/11/2021)**

##### 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 (29/11/2021)**

##### 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 online. 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 Molledo
- 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 \$ 4.200-

3 cuotas de \$ 4.200-

### 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

