



## DIPLOMATURA INTERNACIONAL EN

# Medicina del Estilo de Vida

**Promoviendo la Salud a través de Hábitos Sostenibles**



## Duración:

200 hs. (140 hs. sincrónicas - 60 hs. de actividades extracurriculares)

## Días y horarios:

Del 12 de marzo al 5 de noviembre.

Miércoles de 9:00 a 13:00 hs.

### Calendario:

Marzo	12	19	26		
Abril	9	16	23	30	
Mayo	7	14	21	28	
Junio	4	11	18	25	
Julio	2	9	16	23	
Agosto	6	13	20	27	
Septiembre	3	10	17	24	
Octubre	1	8	15	22	29
Noviembre	5				

## Modalidad y localización:

Virtual

## Aranceles (\*):

**Matrícula Externos:** \$80000.

Del 01/12/2024 al 15/01/2025 - Bonificación del 100% de la matrícula (en esta bonificación el alumno debe abonar la primera cuota al momento de inscribirse)

Del 16/01/2025 al 07/02/2025 - Bonificación del 75% de la matrícula.

Del 08/02/2025 al 25/02/2025 - Bonificación del 50% de la matrícula.

**Arancel Externos:** Contado \$700000 ó 9 cuotas de \$96000.

**Matrícula Comunidad UAI:** \$50000.

**Del 01/12/2024 al 15/01/2025**

Del 01/12/2024 al 15/01/2025 - Bonificación del 100% de la matrícula (en esta bonificación el alumno debe abonar la primera cuota al momento de inscribirse)

Del 16/01/2025 al 07/02/2025 - Bonificación del 75% de la matrícula.

Del 08/02/2025 al 25/02/2025 - Bonificación del 50% de la matrícula.

**Arancel Comunidad UAI:** Contado \$550000 ó 9 cuotas de \$76000.

**Extranjeros no residentes en Argentina (\*\*):**

**Matrícula:** USD 80.

**Arancel:** Contado USD 1485 o 9 cuotas de USD 200.

**Miembros de la Sociedad Chilena de Medicina y Nutrición Preventiva:**

**Matrícula:** USD 50.

**Arancel:** Contado USD 1250 o 9 cuotas de USD 170.

(\*) En caso de elegir la opción de pago al contado deberá avisarnos al momento de abonar la matrícula, o dentro del primer mes de cursado a [uai.extensionrosario@uai.edu.ar](mailto:uai.extensionrosario@uai.edu.ar) ó al WhatsApp: +54 9 11 2182-3616. Transcurrido ese período la opción ya no será válida y deberá pagar obligatoriamente las cuotas mensuales según el valor establecido en cada capacitación

(\*\*) Los aranceles de esta actividad comprenden únicamente los conceptos de matrícula y cuota. Todo impuesto, tasa o contribución asociada a los pagos en dólares estadounidenses que pudiera ser aplicada por el país de origen, así como cualquier otra suma que se adicione en virtud de las tarifas vigentes en la entidad bancaria al momento de realizar la transacción, queda a exclusivo cargo del alumno.

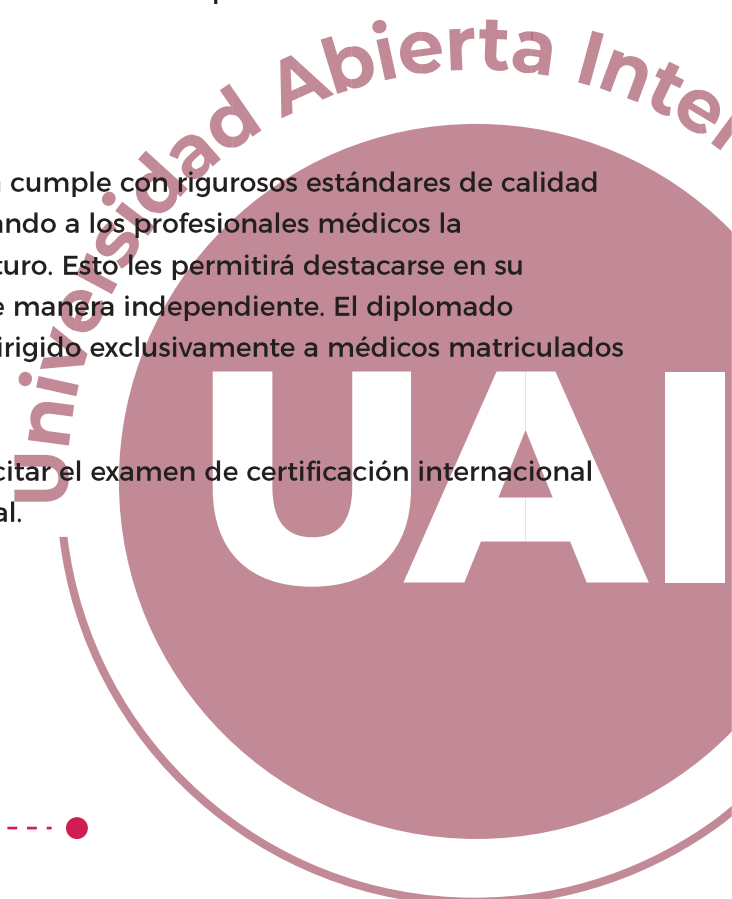
## Requisitos de admisión:

Médicos matriculados o en proceso de matriculación. Especialistas de la profesión médica.

## Enfoque general:

Este programa académico en Medicina del Estilo de Vida cumple con rigurosos estándares de calidad en sus contenidos basados en evidencia científica, brindando a los profesionales médicos la oportunidad de acceder a una formación orientada al futuro. Esto les permitirá destacarse en su práctica clínica y potenciar su capacidad para trabajar de manera independiente. El diplomado académico tiene una duración de un año lectivo y está dirigido exclusivamente a médicos matriculados de habla hispana.

Este diplomado académico ofrece equivalencia para solicitar el examen de certificación internacional IBLM, reconocido como el más prestigioso a nivel mundial.



La Diplomatura Internacional en Medicina del Estilo de Vida proporciona una formación completa para profesionales de la salud interesados en la prevención, tratamiento y manejo de enfermedades crónicas mediante intervenciones que promuevan cambios sostenibles en el estilo de vida. Este programa, con un enfoque interdisciplinario y respaldado por evidencia científica, abarca diversas áreas como la nutrición, la actividad física, la salud mental, el sueño, el manejo del estrés y el fortalecimiento de relaciones saludables.

El carácter internacional de esta diplomatura permite a los participantes acceder al conocimiento de expertos de todo el mundo, aplicar herramientas prácticas a nivel local y desarrollar habilidades para liderar cambios positivos en la salud tanto individual como comunitaria.

Este programa se ha diseñado siguiendo rigurosos estándares de calidad, fundamentados en evidencia científica, y ofrece a los profesionales médicos la posibilidad de acceder a una formación que mira hacia el futuro. Esto les permitirá sobresalir en su práctica clínica y fortalecer su capacidad de trabajo independiente. La diplomatura tiene una duración de un año académico y está destinada exclusivamente a médicos matriculados de habla hispana.

## Objetivos:

Los objetivos de esta formación en Medicina del Estilo de Vida son poner un fuerte énfasis en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, enseñando a los médicos a integrar de manera esencial los cambios en el estilo de vida en su enfoque clínico, lo que contribuye al bienestar y la salud de sus pacientes.

Además, enfocarnos en el desarrollo de una sólida competencia profesional, equipándolos con el conocimiento y las habilidades necesarias para aplicar con éxito los principios de la Medicina del Estilo de Vida en su práctica clínica diaria

### 1. Comprender los Fundamentos de la Medicina del Estilo de Vida:

Conocer la relación entre hábitos de vida y el desarrollo de enfermedades crónicas:

- Realizar análisis detallados de estudios de casos relacionados con patologías crónicas comunes (como diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedades cardíacas).
- Participar en debates sobre los mecanismos fisiológicos implicados en la influencia de los hábitos de vida.

### 2. Desarrollar Intervenciones Efectivas:

- Diseñar y aplicar estrategias prácticas para mejorar la calidad de vida de los pacientes mediante cambios sostenibles en sus hábitos diarios:
- Elaborar planes de intervención personalizados en talleres prácticos, enfocándose en diferentes grupos poblacionales

### **3. Fomentar la Prevención y Promoción de la Salud:**

- Implementar programas comunitarios para la prevención de enfermedades y la promoción de estilos de vida saludables:
- Planificar la implementación de programas comunitarios en diferentes contextos socioeconómicos y culturales.
- Diseñar campañas de promoción de la salud

### **4. Integrar un Enfoque Multidisciplinario:**

- Colaborar con profesionales de diversas áreas de la salud para brindar atención integral y personalizada:
- Desarrollo de planes de tratamiento integrales para pacientes con necesidades complejas.
- Estudio casos clínicos, discutiendo cómo cada especialidad puede contribuir a un abordaje integral.

### **5. Aplicar Herramientas Basadas en Evidencia:**

- Utilizar tecnología, datos y recursos científicos para evaluar y monitorear el impacto de las intervenciones en el estilo de vida:
- Aprender a utilizar herramientas tecnológicas (por ejemplo, aplicaciones para el seguimiento del estado físico, plataformas de telemedicina) para la evaluación continua.
- Practicar la revisión crítica de artículos científicos, aplicando los conocimientos adquiridos para evaluar intervenciones y datos obtenidos.

### **6. Desarrollar Habilidades de Comunicación Efectiva:**

- Comunicación con Pacientes: Aprender técnicas para comunicarse efectivamente con los pacientes sobre cambios en el estilo de vida, abordando resistencias y motivándolos hacia el cambio.
- Rol del Coaching en Salud: Aplicar técnicas de coaching para promover la adherencia de los pacientes a hábitos saludables.

### **7. Evaluar y Monitorear el Cambio de Comportamiento:**

- Uso de Cuestionarios y Herramientas de Evaluación: Conocer y aplicar herramientas validadas para evaluar cambios en la calidad de vida y adherencia a las intervenciones de estilo de vida.
- Monitoreo de Progreso: Aprender a interpretar datos de seguimiento y ajustar las intervenciones de acuerdo con la evolución de los pacientes.

### **8. Implementar Estrategias de Manejo del Estrés:**

- Técnicas de Reducción del Estrés: Enseñar y practicar técnicas de reducción del estrés basadas en evidencia, como mindfulness, relajación progresiva y respiración profunda.
- Autocuidado para Profesionales de la Salud: Desarrollar planes de autocuidado para los profesionales para evitar el agotamiento y mejorar el desempeño en la práctica clínica.

### 9. Aproximación a la Salud Mental:

- Promoción de la Salud Mental: Evaluar el impacto de los hábitos de vida en la salud mental y desarrollar estrategias de intervención en pacientes con síntomas de ansiedad y estrés crónico.
- Intervención Psicosocial: Colaborar con equipos multidisciplinares para abordar factores psicosociales que afectan el bienestar de los pacientes.

### 10. Desarrollar Competencias en Prescripción de Actividad Física:

- Evaluación de Condición Física: Aprender a evaluar la condición física de los pacientes y prescribir ejercicio de manera personalizada, adaptando la recomendación a cada etapa de la vida y a las patologías existentes.
- Intervención en Patologías Específicas: Entender cómo prescribir actividad física segura para pacientes con enfermedades crónicas

### 11. Utilizar la Cronobiología en la Práctica Clínica:

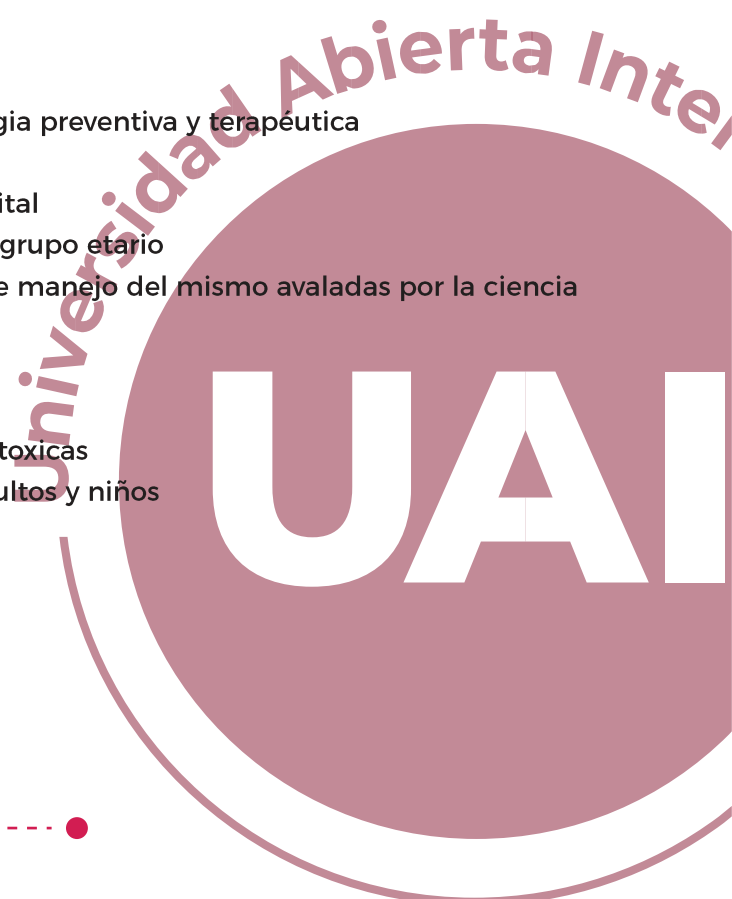
- Crononutrición: Comprender la importancia de los ritmos circadianos en la alimentación y el impacto en la salud metabólica.
- Higiene del Sueño: Desarrollar planes de mejora del sueño para pacientes, considerando intervenciones tanto conductuales como del ambiente.

### 12. Promover la Conectividad Social Positiva:

- Importancia de los Vínculos Sociales: Conocer el papel de la conectividad social en la salud y desarrollar estrategias para que los pacientes mejoren sus redes de apoyo.
- Intervención en Soledad y Aislamiento: Aprender a intervenir en pacientes que presenten riesgos por soledad o aislamiento social, promoviendo vínculos positivos

## Competencias a desarrollar:

- Confección de programas de estilo de vida como estrategia preventiva y terapéutica
- Herramientas de coaching en salud
- Prescripción de Nutrición Basada en Plantas en el ciclo vital
- Prescripción de actividad física según individualidades y grupo etario
- Conocimiento de la neurociencia del estrés y técnicas de manejo del mismo avaladas por la ciencia
- Prescripción de higiene del sueño
- Bases de la cronobiología humana
- Bases de la Crononutrición
- Acompañamiento en el cese del consumo de sustancias tóxicas
- Conocimientos profundizados sobre la microbiota en adultos y niños
- Conocimientos sobre la epigenética
- Conocimientos sobre medicina geo ambiental
- Principales determinantes de la salud humana



Salud pública y epidemiología

## Contenidos:

### MODULO 1:

#### MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA

APERTURA DE CICLO

INTRODUCCION E HISTORIA

COMPETENCIAS DEL MEDICO DE ESTILO DE VIDA

CONFECCION DE PROGRAMAS DE ACOMPAÑAMIENTO PERSONALIZADOS

#### HERRAMIENTAS DE COACHING

Clase 1 y 2: COACHING EN SALUD I

Clase 3 y 4: COACHING EN SALUD II

#### NUTRICION BASADA EN PLANTAS

Clase 1: INTRODUCCION A LA ALIMENTACION BASADA EN PLANTAS

#### MICRONUTRIENTES:

Clase 2: CALCIO. VITAMINA D. HIERRO

Clase 3: OMEGA 3. ZINC

Clase 4: VITAMINA B12

#### MACRONUTRIENTES:

Clase 5: PROTEINAS. GRASAS. ACEITES

Clase 6: CARBOHIDRATOS. REGULACION DEL APETITO. VIAS HEDONICAS

Clase 7: PLATO COMPLETO. DISTRIBUCION DE MACRONUTRIENTES

MANEJO CULINARIO DE LOS ALIMENTOS. HERRAMIENTAS PRACTICAS

#### NUTRICION BASADA EN PLANTAS EN EL CICLO VITAL Y DEPORTE

Clase 1: NUTRICION BASADA EN PLANTAS EN GESTACION Y LACTANCIA

Clase 2: NUTRICION BASADA EN PLANTAS EN INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Clase 3: ALIMENTACION BASADA EN PLANTAS EN DEPORTE

#### ALIMENTACION BASADA EN PLANTAS (ABP) EN ENFERMEDADES CRONICAS NO TRANSMISIBLES

Clase 1: ABP EN LA PATOLOGÍA CARDIOVASCULAR

Clase 2: ABP EN LA PATOLOGIA CEREBROVASCULAR

Clase 3: ABP EN LA PATOLOGIA RENAL

### **AMBIENTE Y SALUD**

Clase 1: EPIGENÉTICA. EL AMBIENTE COMO DETERMINANTE DE LA SALUD HUMANA

Clase 2: SALUD GEOMABIENTAL

Clase 3: DIETAS SUSTENTABLES

Clase 4: SALUD PUBLICA. EPIDEMIOLOGIA. ABORDAJES

### **INTESTINO Y MICROBIOTA**

Clase 1: INTRODUCCION. MICROBIOTA EN LA ADULTEZ

Clase 2: MICROBIOTA EN LA INFANCIA

Clase 3: PROBIOTICOS Y FERMENTADOS EN LA PRACTICA CLINICA

Clase 4: SALUD INTESTINAL, MICROBIOTA Y HABITOS

Clase 5: NEUROINMUNOENDOCRINOLOGIA

### **EXAMEN PARCIAL**

#### **MODULO 2:**

### **MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA (MEV) EN LA PREVENCION Y EL TRATAMIENTO DE LAS ENFERMEDADES CRONICAS NO TRANSMISIBLES**

Clase 1: MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA EN LA SALUD CARDIOVASCULAR Y METABOLICA

Clase 2: MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA EN LA SALUD CEREBROVASCULAR Y EN LA PREVENCION DE PATOLOGIAS NEURODEGENERATIVAS Y DEMENCIAS

Clase 3: MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA EN LA SALUD RENAL

Clase 4: MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA EN EL CANCER

### **ACTIVIDAD FISICA**

Clase 1 y 2: INTRODUCCION. IMPLICANCIAS DEL EJERICICO EN LA SALUD Y LA PREVENCION DE ENFERMEDADES CRONICAS. MUSCULO COMO ORGANO ENDOCRINO. MIOCINAS. PRESCRIPCION ADECUADA DE ACTIVIDAD FISICA EN CONSULTORIO

Clase 3: PRESCRIPCION DE ACTIVIDAD FISICA EN LOS EXTREMOS DE LA VIDA: INFANCIAS

Clase 4: PRESCRIPCION DE ACTIVIDAD FISICA EN LOS EXTREMOS DE LA VIDA: ADULTOS MAYORES



## CRONOBIOLOGIA

Clase 1: CRONOMEDICINA Y CRONOBIOLOGIA

HIGIENE DEL SUEÑO. CRONODISRRUPCION

CRONONUTRICION

## NEUROCIENCIA DEL ESTRÉS Y LA MEDITACION

Clase 1: NEUROCIENCIA DEL ESTRÉS

Clase 2: IMPACTO DEL ESTRÉS EN LA SALUD. CUESTIONARIOS VALIDADOS PARA SU EVALUACION CLINICA

Clase 3: MINDFULNESS, TEORIA Y PRACTICA.

Clase 4: TRASTORNOS DE ANSIEDAD. ABORDAJES Y ACOMPAÑAMIENTO CLINICO

AUTOCUIDADO PARA EL PROFESIONAL DE LA SALUD

## ADICCIONES Y SUSTANCIAS DE RIESGO

Clase 1 y 2: TABAQUISMO Y ACOMPAÑAMIENTO EN CESACION TABAQUICA

CONSUMO DE ALCOHOL, MARIHUANA Y OTRAS SUSTANCIAS DE RIESGOS

NEUROCIENCIA DE LAS ADICCIONES

ACOMPAÑAMIENTO EN ADICCIONES

## CONECTIVIDAD SOCIAL POSITIVA Y ASPECTOS PSICOSOCIALES DE LA SALUD

Clase 1: VINCULOS SOCIALES SANOS Y LA IMPORTANCIA DE UNA RED DE CONTENCIÓN

## EXAMEN FINAL DE ACREDITACION.

## Metodología:

100 % virtual

60% de asistencia sincrónica



1. Clases Magistrales Internacionales:

Impartidas por expertos en medicina del estilo de vida de diferentes países.

2. Análisis de Casos Clínicos:

Resolución de casos basados en contextos culturales diversos y situaciones reales.

3. Talleres Prácticos:

Prácticas supervisadas en diseño de intervenciones personalizadas.

4. Foros Interactivos:

Espacios para compartir experiencias, discutir desafíos y explorar enfoques multidisciplinarios.

**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS**

- Talleres sincrónicos opcionales sobre de prescripción farmacológica
- Talleres sincrónicos opcionales con exposición de casos clínicos y espacios de intercambio de dudas
- Talleres sincrónicos opcionales para preparación de examen de certificación internacional IBLM, en caso de que desees realizarlo.
- Podcast con invitados especiales
- Ciclo de Conferencias Internacionales sincrónicas opcionales

**Evaluación:**

Evaluación parcial al final del primer módulo

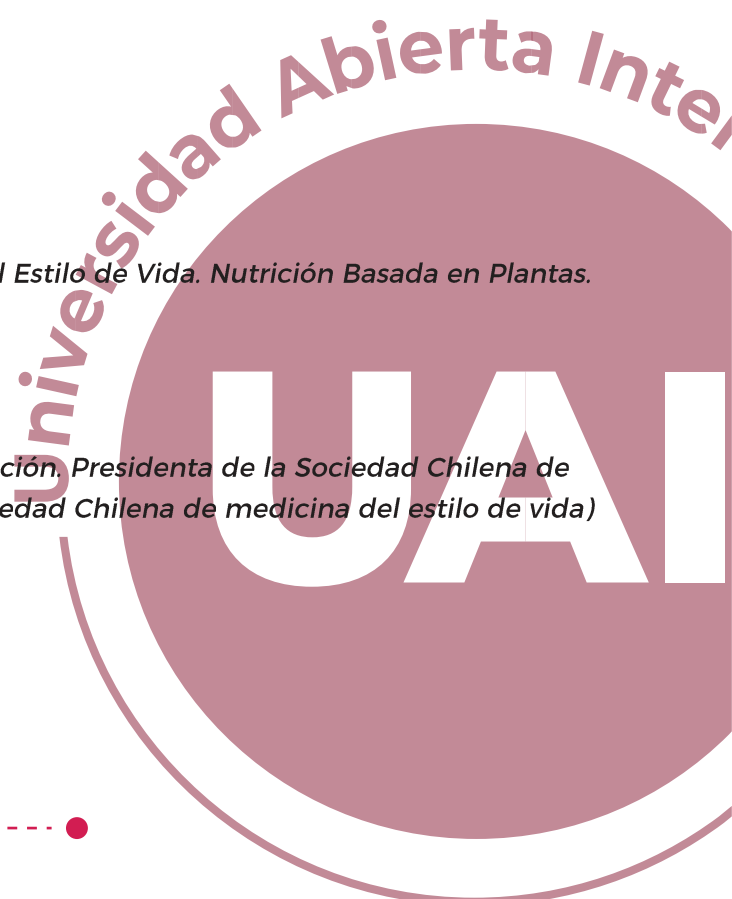
Evaluación final

**Directora:**

**Dra. Evelyn Vanina Re** (*Médica. Cardiología. Medicina del Estilo de Vida. Nutrición Basada en Plantas. Cronobiología*)

**Coordinadora:**

**Dra. Francisca Soto Aguilar** (*Medica especialista en nutrición. Presidenta de la Sociedad Chilena de medicina y nutrición preventiva. Ex presidenta de la Sociedad Chilena de medicina del estilo de vida*)



## Cuerpo docente:

Dr. Claudio de Paulis (Médico. Coach en salud)  
Lic. Hernán Maroni (Licenciado en Nutrición. Nutrición basada en plantas)  
Lic. Marcela Casonu (Licenciada en Nutrición. Patología renal)  
Dra. Ilanit Bomer (Médica. Pediatra especializada en nutrición basada en plantas)  
Lic. Sabrina Goddard (Nutricionista. Nutrición basada en plantas)  
Dra. Marcela Brocco (Bióloga CONICET. Biología molecular y epigenética)  
Dra. Sabrina Critzmann (Pediatra. Microbiota infantil)  
Dr. Gabriel Vinderola (Científico CONICET. Microbiota)  
Dr. Julio Giorgini (Médico. Cardiología psicosocial)  
Dra. Julieta Coronado (Médica deportóloga)  
Dra. Cynthia Rossi (Médica neuróloga)  
Dr. Ignacio Caldo (Médico certificado en mindfulness)  
Lic. Mariana Pérez (Psicóloga. Trastornos de ansiedad)  
Dr. Francisco Dadic (Médico toxicología y adicciones)  
Lic. Yamila Zabaleo (Psicóloga cognitiva conductual)  
Lic. María Elena Colombo (Licenciada en Nutrición. Nutrición basada en plantas)  
Dr. Pablo Olavegeascoechea (Médico, certificado en Medicina del Estilo de Vida)

## Docentes Internacionales:

Dr. Ismael Palacios (Doctor en Neurociencias)  
Dr. Daniel Cardinali (Doctor Especialista en Trastornos del Sueño y Cronobiología)  
Dra. Marcela Sandoval (Doctora. Miembro IBLM / ACLM)  
Dra. Francisca Soto Aguila (Doctora. Presidenta SOCHIMENUP)  
Lic. Cristóbal Carrasco (Licenciado especialista en Mindfulness Based Stress Reduction).  
Lic. Aifra Ruíz (Licenciada - Coach en Medicina del Estilo de Vida)  
Dr. Diego Ponienman (Médico - Certificado en Medicina del Estilo de Vida)

## Contacto:



[uai.extensionrosario@uai.edu.ar](mailto:uai.extensionrosario@uai.edu.ar)



Envíanos un WhatsApp a +54 9 11 21823616

Universidad Abierta Interamericana  
**UAI**