



## DIPLOMATURA INTERNACIONAL EN

# Medicina del Estilo de Vida

**Prevención, tratamiento y remisión de enfermedades crónicas mediante  
la aplicación de intervenciones basadas en evidencia**



## Duración:

200 hs.

## Días y horarios:

Del 11 de marzo al 11 de noviembre.  
Miércoles de 9:00 a 13:00 hs. (modalidad asincrónica)

### Calendario:

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

\* Evaluación parcial

\*\* Evaluación final

### MARZO | Introducción y Coaching en Salud

- **11 de marzo:** Apertura del ciclo lectivo e Introducción a la Medicina del Estilo de Vida.
  - *Docente:* Dra. Evelyn Re
- **18 de marzo:** Coaching en Salud (Parte I).
  - *Docente:* Dra. Evelyn Re
- **25 de marzo:** Coaching en Salud (Parte II).
  - *Docentes:* Dra. Evelyn Re y Lic. Hernán Maroni

### ABRIL | Nutrición Basada en Plantas

- **01 de abril:** Fundamentos de Nutrición I.

- *Docente:* Dra. Evelyn Re
- **08 de abril:** Fundamentos de Nutrición II.
  - *Docente:* Dra. Evelyn Re
- **15 de abril:** Fundamentos de Nutrición III.
  - *Docentes:* Dra. Evelyn Re y Dra. Agustina Palmegiano
- **22 de abril:** Fundamentos de Nutrición IV.
  - *Docente:* Dra. Evelyn Re
- **29 de abril:** Fundamentos de Nutrición V.
  - *Docente:* Dra. Evelyn Re
- **06 de mayo:** Nutrición Aplicada I.
  - *Docente:* Dra. Evelyn Re
- **13 de mayo:** Nutrición Aplicada II.
  - *Docentes:* Dra. Francisca Soto-Aguilar y Dra. Evelyn Re
- **20 de mayo:** Medicina Culinaria y Taller Práctico.
  - *Docentes:* Lic. Hernán Maroni y Aifra Ruiz (Educatra Culinaria)

#### **MAYO | Nutrición Especializada**

- **27 de mayo:** Alimentación en el Ciclo Vital (Niñez y Embarazo y Lactancia).
  - *Docentes:* Dra. Ilanit Bomer y Lic. Carla Ballesteros
- **03 de junio:** Nutrición Deportiva.
  - *Docente:* Lic. Sabrina Goddard

## JUNIO | Genética y Microbiota

- **10 de junio:** Epigenética.
  - *Docente:* Dra. Marcela Brocco
- **17 de junio:** Microbiota Intestinal (Parte I).
  - *Docente:* Dra. Evelyn Re
- **24 de junio:** Microbiota Intestinal (Parte II).
  - *Docentes:* Dra. Sabrina Critzman y Dr. Ignacio Caldo
- **01 de julio:** Microbiología y Probióticos.
  - *Docente:* Dr. Gabriel Vinderola

## JULIO | Abordaje Integral de Enfermedades Crónicas

- **08 de julio:** Abordaje de Enfermedades Crónicas No Transmisibles I.
  - *Docente:* Dra. Evelyn Re
- **15 de julio:** Abordaje de Enfermedades Crónicas No Transmisibles II.
  - *Docente:* Dra. Francisca Soto-Aguilar
- **22 de julio:** Abordaje de Enfermedades Crónicas No Transmisibles III.
  - *Docentes:* Dra. Cinthya Rossi y Dra. Marcela Sandoval
- **29 de julio:** Abordaje de Enfermedades Crónicas No Transmisibles IV.
  - *Docente:* Lic. Marcela Casonu
- **05 de agosto:** EXAMEN PARCIAL.

## AGOSTO | Actividad Física

- **19 de agosto:** Prescripción de Actividad Física I.
  - *Docente:* Dra. Evelyn Re
- **26 de agosto:** Prescripción de Actividad Física II.
  - *Docentes:* Dra. Julieta Coronado y Dra. Evelyn Re
- **02 de septiembre:** Prescripción de Actividad Física III.
  - *Docente:* Lic. Pablo Añon

#### SEPTIEMBRE | Fisiología, Cronobiología y Sueño

- **09 de septiembre:** Cronobiología Médica.
  - *Docente:* Dra. Evelyn Re
- **16 de septiembre:** Medicina del Sueño I.
  - *Docentes:* Dra. Evelyn Re y Dr. Daniel Cardinali
- **23 de septiembre:** Medicina del Sueño II.
  - *Docente:* Dra. Evelyn Re

#### OCTUBRE | Neurociencias y Salud Mental

- **30 de septiembre:** Neurociencia del Estrés.
  - *Docente:* Dr. Ismael Palacios
- **07 de octubre:** Gestión del Estrés.
  - *Docente:* Lic. Cristóbal Carrasco
- **14 de octubre:** Gestión de la Ansiedad.
  - *Docente:* Lic. Mariana Pérez



- **21 de octubre:** Control de Adicciones I.
  - *Docente:* Dr. Francisco Dadic
- **28 de octubre:** Control de Adicciones II.
  - *Docente:* Dr. Francisco Dadic
- **04 de noviembre:** Acompañamiento Terapéutico en Adicciones.
  - *Docente:* Lic. Carlos Mohr

#### **NOVIEMBRE | Vinculación social**

- **11 de noviembre:** Vinculación Social.
  - *Docente:* Lic. Yamila Zabeo
- **18 de noviembre:** EXAMEN FINAL INTEGRADOR.

**TALLERES DE FORMACIÓN PRÁCTICA Y COMPLEMENTARIA** *Espacios sincrónicos diseñados para consolidar competencias clínicas y preparar las instancias de evaluación.*

- **Talleres Prácticos de Aplicación Clínica**
  - *Docente:* Dra. Evelyn Re
- **Talleres de Deprescripción**
  - *Docente:* Dra. Evelyn Re
- **Preparación para Examen Internacional IBLM**
  - *Docente:* Dra. Francisca Soto-Aguilar
- **Encuentros de Intercambio Académico:** Espacio mensual sincrónico con el cuerpo docente para intercambio y resolución de dudas.

## **Modalidad y localización:**

**Virtual**

## Aranceles (\*):

**Matrícula:** \$40000.

**Externos:** Contado \$864000 ó 9 cuotas de \$120000.

**Comunidad UAI y miembros de la Asociación Médica Argentina de Medicina del Estilo de Vida:**  
Contado \$734400 ó 9 cuotas de \$96000.

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

**Matrícula:** USD 30.

**Arancel:** Contado USD 900 o 9 cuotas de USD 120.

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

**Arancel:** Contado USD 750 o 9 cuotas de USD 100.

(\*) 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.

## Enfoque general:

La Diplomatura Internacional en Medicina del Estilo de Vida es un programa académico de un año de duración dirigido exclusivamente a médicos matriculados de habla hispana. Su propósito central es ofrecer una formación rigurosa basada en evidencia científica que cumpla con altos estándares de calidad. El enfoque principal es capacitar a los profesionales para integrar los cambios esenciales en el estilo de vida como estrategia terapéutica y preventiva, poniendo un fuerte énfasis en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.

El programa busca desarrollar una sólida competencia profesional, permitiendo a los médicos aplicar con éxito los principios de la Medicina del Estilo de Vida en su práctica clínica. Además, el diplomado ofrece equivalencia para solicitar el prestigioso examen de certificación internacional IBLM.

## Objetivos:

- Comprendan los determinantes de la salud humana y su impacto en la prevención y remisión de patologías crónicas.
- Integren la modificación del estilo de vida (NBP, actividad física, gestión del estrés, cronobiología y sueño, y abordaje de adicciones) como una estrategia terapéutica esencial.
- Desarrollen la competencia para confeccionar programas de estilo de vida sostenibles utilizando herramientas de coaching en salud.
- Adquieran los conocimientos requeridos para solicitar el examen de certificación internacional IBLM (International Board of Lifestyle Medicine)

## Resultados de Aprendizaje:

- Aplicar la Medicina del Estilo de Vida: Aplicar conocimientos profundizados de los principales determinantes de la salud humana, la salud pública y la epidemiología para practicar la prevención, el tratamiento y la posible remisión de patologías crónicas.
- Diseñar Programas Terapéuticos: Diseñar y confeccionar programas de estilo de vida integrales como estrategia preventiva y terapéutica para sus pacientes.
- Utilizar el Coaching en Salud: Utilizar herramientas de coaching en salud para realizar un acompañamiento efectivo que asegure la sostenibilidad de los cambios de hábitos en el tiempo.
- Prescribir Nutrición Basada en Plantas (NBP): Realizar la prescripción de Nutrición Basada en Plantas (NBP) según las necesidades individuales y el ciclo vital (incluyendo adultos y niños).
- Prescribir Actividad Física: Prescribir la actividad física de manera adecuada, considerando las individualidades y el grupo etario del paciente.
- Manejar el Estrés y el Sueño: Aplicar el conocimiento de la neurociencia del estrés para utilizar y prescribir técnicas de manejo del estrés avaladas por la ciencia, y establecer una correcta prescripción de higiene del sueño y principios de la cronobiología humana.
- Integrar Conceptos de Microbiota y Epigenética: Integrar los conocimientos profundizados sobre la microbiota en adultos y niños, así como los fundamentos de la epigenética, en el enfoque clínico.
- Asistir en Adicciones: Realizar el acompañamiento necesario para el cese del consumo de sustancias tóxicas.
- Considerar el Entorno: Demostrar conocimientos sobre medicina geo ambiental como parte de la evaluación integral de los pacientes.

## 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

### MÓDULO 2

#### HERRAMIENTAS DE COACHING

COACHING EN SALUD I

COACHING EN SALUD II

### MÓDULO 3

#### NUTRICION BASADA EN PLANTAS

INTRODUCCION A LA ALIMENTACION BASADA EN PLANTAS

MICRONUTRIENTES:

CALCIO. VITAMINA D. HIERRO

OMEGA 3. ZINC

VITAMINA B12

MACRONUTRIENTES:

PROTEINAS. GRASAS. ACEITES

CARBOHIDRATOS. REGULACION DEL APETITO. VIAS HEDONICAS

PLATO COMPLETO. DISTRIBUCION DE MACRONUTRIENTES

MANEJO CULINARIO DE LOS ALIMENTOS. HERRAMIENTAS PRACTICAS

### MÓDULO 4

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

NUTRICION BASADA EN PLANTAS EN GESTACION Y LACTANCIA

NUTRICION BASADA EN PLANTAS EN INFANCIA Y ADOLESCENCIA

ALIMENTACION BASADA EN PLANTAS EN DEPORTE

### MÓDULO 5

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

ABP EN LA PATOLOGÍA CARDIOVASCULAR

ABP EN LA PATOLOGIA CEREBROVASCULAR

ABP EN LA PATOLOGIA RENAL

### MÓDULO 6

#### AMBIENTE Y SALUD

EPIGENÉTICA. EL AMBIENTE COMO DETERMINANTE DE LA SALUD HUMANA  
SALUD GEOMABIENTAL  
DIETAS SUSTENTABLES  
SALUD PUBLICA. EPIDEMIOLOGIA. ABORDAJES

## **MÓDULO 7**

### **MICROBIOTA**

INTRODUCCION. MICROBIOTA EN LA ADULTEZ  
MICROBIOTA EN LA INFANCIA  
PROBIOTICOS Y FERMENTADOS EN LA PRACTICA CLINICA  
SALUD INTESTINAL, MICROBIOTA Y HABITOS  
NEUROINMUNOENDOCRINOLOGIA

## **EXAMEN PARCIAL**

## **MÓDULO 8**

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

MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA EN LA SALUD CARDIOVASCULAR Y METABOLICA  
MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA EN LA SALUD CEREBROVASCULAR Y EN LA PREVENCION DE  
PATOLOGIAS NEURODEGENERATIVAS Y DEMENCIAS  
MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA EN LA SALUD RENAL  
MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA EN EL CANCER

## **MÓDULO 9**

### **EJERCICIO FISICA**

CINTRODUCCION. IMPLICANCIAS DEL EJERICICO EN LA SALUD Y LA PREVENCION DE ENFERMEDADES  
CRONICAS. MUSCULO COMO ORGANO ENDOCRINO. MIOCINAS. PRESCRIPCION ADECUADA DE  
ACTIVIDAD FISICA EN CONSULTORIO  
PRESCRIPCION DE ACTIVIDAD FISICA EN LOS EXTREMOS DE LA VIDA: INFANCIAS  
PRESCRIPCION DE ACTIVIDAD FISICA EN LOS EXTREMOS DE LA VIDA: ADULTOS MAYORES

## **MÓDULO 10**

### **CRONOBIOLOGÍA**

CRONOMEDICINA Y CRONOBIOLOGIA  
HIGIENE DEL SUEÑO. CRONODISRRUPCION  
CRONONUTRICION

Universidad Abierta Interamericana  
**UAI**

## **MÓDULO 11**

### **NEUROCIENCIA DEL ESTRÉS Y LA MEDITACION**

NEUROCIENCIA DEL ESTRÉS

IMPACTO DEL ESTRÉS EN LA SALUD. CUESTIONARIOS VALIDADOS PARA SU EVALUACION CLINICA  
MINDFULNESS, TEORIA Y PRACTICA.

TRASTORNOS DE ANSIEDAD. ABORDAJES Y ACOMPAÑAMIENTO CLINICO

AUTOCUIDADO PARA EL PROFESIONAL DE LA SALUD

## **MÓDULO 12**

### **ADICCIONES Y SUSTANCIAS DE RIESGO**

TABAQUISMO Y ACOMPAÑAMIENTO EN CESACION TABAQUICA

CONSUMO DE ALCOHOL, MARIHUANA Y OTRAS SUSTANCIAS DE RIESGOS

NEUROCIENCIA DE LAS ADICCIONES

ACOMPAÑAMIENTO EN ADICCIONES

## **MÓDULO 13**

### **CONECTIVIDAD SOCIAL POSITIVA Y ASPECTOS PSICOSOCIALES DE LA SALUD**

VINCULOS SOCIALES SANOS Y LA IMPORTANCIA DE UNA RED DE CONTENCIÓN

## **EXAMEN FINAL**

## **Metodología:**

- Duración Total: 200 horas reloj.
- Distribución de Horas:
  - Asincrónicas: 120 horas.
  - Sincrónicas: 80 horas.

### **2. Estructura de Clases y Actividades**

- Clases Asincrónicas: Las clases de cada unidad (Actividades asincrónicas) quedarán disponibles cada miércoles a las 9 am.
- Encuentros Sincrónicos: Se realiza un encuentro mensual sincrónico con docentes destinado al intercambio y discusión del contenido académico, talleres y practicas con un total de 80 horas.

### **3. Recursos y Soporte**

- Aulas Virtuales: Se utilizarán aulas virtuales para el dictado de las clases teóricas.
- Biblioteca Virtual: Se dispondrá de una biblioteca virtual para descargar material complementario, clases grabadas y libros digitales.

#### 4. Evaluación y Acreditación

- Instancias de Evaluación: Se incluyen instancias evaluativas para acreditar los saberes adquiridos, tales como un examen parcial y un examen final.
- Actividades Formativas: La metodología se complementa con la redacción de ejercicios por unidad y exámenes formativos.

### Evaluación:

Evaluación parcial

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*)

### Cuerpo docente:

Aifra Ruiz (Educadora Culinaria)  
Agustina Palmegiano (Médica Endocrinóloga)  
Carla Ballesteros (Licenciada en Nutrición)  
Carlos Mohr (Licenciada en Psicología)  
Cinthya Rossi (Médica Neuróloga)  
Cristobal Carrasco (Licenciado en Psicología)  
Daniel Cardinali (Doctor en Cronobiología Honoris Causa)  
Julieta Coronado (Médica Deportóloga)  
Francisco Dadic (Médico Toxicólogo)  
Gabriel Vinderola (Doctor en Microbiología)  
Hernán Maroni (Coaching y Licenciado en Nutrición)  
Ignacio Caldo (Médico Gastroenterólogo)  
Ilanit Bomer (Médica Pediatra y Nutricionista)  
Ismael Palacios (Doctor en Neurobiología)  
Marcela Brocco (Doctora en Epigenética)  
Marcela Casonu (Licenciada en Nutrición)

Universidad Abierta Interamericana

UAI

Marcela Sandoval (Médica certificada en MEV)

Mariana Perez (Licenciada en Psicología)

Pablo Anon (Licenciado en Ejercicio Físico)

Sabrina Critzman (Médica Pediatra)

Sabrina Goddard (Licenciada en Nutrición)

Yamila Zabeo (Licenciada en Psicología)

## Contacto:



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



Envíanos un WhatsApp a +54 9 11 21823616

Universidad Abierta Interamericana  
**UAI**