



**ESCUELA DE GRADUADOS  
ASOCIACIÓN MÉDICA ARGENTINA**

(54-11) 5276-1040 Int. 212/213/214

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

Av. Santa Fe 1171 - C1059ABF - Buenos Aires Argentina

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





ESCUELA DE GRADUADOS  
ASOCIACIÓN MÉDICA ARGENTINA

Programa de Curso



UNIVERSIDAD  
**AUSTRAL**

**CIENCIAS  
BIOMÉDICAS**

## Diplomatura en Medicina del Estilo de Vida

Online 2025

### Directores

Director: Dr. Cristian Dellepiane

Subdirector: Dr. Fabian Garcia

### Cuerpo docente

Coordinación: Camila Alonso.

Director: Dr. Cristian Dellepiane

Subdirector: Dr. Fabian Garcia

Docentes:

Lic. Juan Fraga

Dr. Osvaldo Jarast

Dr. Daniel Adrian Lew

Dr. Martín Koretzky

Dra. Susana Apoloni

Dr. Luis Daverede

Lic. Silvia Juarez

### Calendario

Fecha de inicio: 8/05/2025

Fecha de fin: 25/09/2025

El curso se dicta en modalidad online. Espacios sincrónicos de encuentro:: Todos los jueves 19.30hs



## Programa de Curso

Carga horaria: 210 hs

### Destinatarios

El programa está dirigido a cualquier profesional de la salud interesado en aplicar los pilares de la MEV en su práctica profesional (médicos, odontólogos, nutricionistas, kinesiólogos, fisiatras, etc.) El participante podrá utilizar lo aprendido ya sea para un propósito personal, para complementarlo con su práctica o como forma de trabajo principal.

Una vez finalizada la programa, el estudiante será capaz de:

- Elaborar una correcta anamnesis desarrollando una historia clínica completa desde un enfoque que contemple todos los aspectos de la persona.
- Describir los diferentes pilares que conforman la MEV y conocer la forma de prescribir cada uno de los pilares.
- Adquirir una base sólida para poder entender cómo modificar las conductas, como ayudar a una buena gestión emocional y de esa manera integrar la salud emocional a la consulta general.
- Formular estrategias y planes personalizados de salud.

## Presentación e interés del curso

A lo largo del Programa, se abordarán los seis pilares fundamentales de la Medicina del Estilo de Vida (MEV), que comprenden la promoción de una alimentación saludable, la priorización de la actividad física y la mejora de la calidad del sueño, la gestión efectiva de las emociones, la valoración de la conexión social y la evitación de sustancias nocivas. Además, se enfocará en el pilar primordial que es el cuidado del planeta y se ofrecerá un enfoque práctico para el manejo de las principales enfermedades crónicas.

Esta propuesta está dirigida a los profesionales de la salud que deseen enriquecer o integrar estos pilares en su práctica clínica o adoptarla como enfoque principal de trabajo. Junto a expertos explorarán aspectos específicos que a menudo no se incluyen en los cursos convencionales, como la perspectiva de la MEV en la práctica clínica de diferentes especialidades médicas, incluyendo



## Programa de Curso

médicos, odontólogos, nutricionistas, kinesiólogos, además de estrategias para el manejo del dolor y otros temas relevantes para una comprensión completa de esta disciplina.

### Objetivos

Formar profesionales de la salud que sean capaces de:

- Promover conductas saludables como 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.

### Acerca del curso

En los últimos 40 años hemos sido testigos del aumento imparable de enfermedades como la obesidad, diabetes y 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.

## PLAN DE ESTUDIOS

### Contenidos

Módulo 1: Introducción a la Medicina del Estilo de Vida

#### Objetivos:

- Definir los conceptos fundamentales de la Medicina del Estilo de Vida (MEV) y describir su rol en los sistemas de salud.
- Identificar y describir las competencias clave de la Medicina del Estilo de Vida.
- Analizar la epidemiología de las enfermedades crónicas y su evolución en el tiempo.
- Interpretar la evidencia científica que demuestra la asociación entre conductas y resultados en salud, así como la evidencia entre intervenciones e impacto en salud.
- Describir la patogénesis y los costos de las enfermedades crónicas.



## Programa de Curso

- Aplicar estrategias efectivas de comunicación con los pacientes para establecer una relación médico-paciente efectiva.
- Criticar y evaluar la evidencia científica que respalda las prácticas de la Medicina del Estilo de Vida.

### **Contenidos:**

- Definición de MEV y su rol en los sistemas de salud.
- Competencias de la Medicina del Estilo de Vida.
- Epidemiología de las enfermedades crónicas.
- Patogénesis de las enfermedades crónicas.
- Costos de las enfermedades crónicas.
- Evidencia científica sobre la asociación entre conductas y resultados en salud.
- Evidencia científica sobre intervenciones e impacto en salud.
- Prioridad de la MEV en las Guías de Práctica Clínica (GPC) de las enfermedades crónicas.

### Módulo II: Cambios conductuales para optimizar la salud

#### **Objetivos:**

- Definir el concepto de hábito y distinguir entre hábitos positivos y negativos.
- Explicar los principios fundamentales de la entrevista motivacional y su aplicación en la modificación de conductas.
- Identificar las herramientas y técnicas de evaluación del paciente en el contexto de la salud conductual.
- Elaborar un plan de acción basado en la evaluación integral del paciente y sus necesidades específicas.

#### **Contenidos:**

- Los hábitos: construcción y deconstrucción.
- Los Modelos que favorecen los cambios de conducta (la entrevista motivacional, el modelo transteórico, la terapia cognitivo conductual, y otras).
- La evaluación del paciente.
- Plan de acción para el cambio de conductas del paciente.

### MÓDULO III: Manejo de cesación tabáquica y otras sustancias nocivas

#### **Objetivos:**

- Identificar las intervenciones más efectivas para la cesación tabáquica, incluyendo farmacoterapia y terapia conductual.
- Identificar y describir las herramientas de rastreo más utilizadas para detectar el mal uso del alcohol.
- Describir los efectos del consumo de alcohol a corto y largo plazo en la salud física y mental.

#### **Contenidos:**

- Intervenciones para la cesación tabáquica.
- Herramientas de rastreo del mal uso del alcohol.



## Programa de Curso

- Efectos del alcohol y controversias

Módulo IV: Ciencia de la Nutrición, Evaluación y Prescripción

### Objetivos:

- Incorporar una perspectiva histórica y antropológica de la alimentación para conceptualizar su rol en la promoción de la salud y su impacto en la sustentabilidad planetaria.
- Revisar y analizar críticamente los estudios fundacionales de la ciencia nutricional, derivando los grandes conceptos para la práctica.
- Identificar y explicar cómo los patrones nutricionales basados en alimentos ultraprocesados se encuentran en la raíz de las enfermedades más comunes, y cómo los patrones basados en alimentos enteros a predominio de plantas son pivotaes en la prevención y tratamiento de dichas condiciones.
- Evaluar diferentes patrones dietéticos, identificar las deficiencias y excesos nutricionales, y discutir las consecuencias para la salud de estos desequilibrios.
- Conocer y evaluar las dietas más importantes con sus beneficios y limitaciones. La dieta de Harvard, la dieta DASH, Mediterránea, vegetariana, la dieta portafolio, cetogénica, ayuno intermitente, etc.
- Incorporar el concepto de medicina culinaria incluyendo al rol del profesional de la salud como instructor/a de cocina.

### Contenidos:

1) Introducción y Contexto Histórico de la Alimentación ○ Evolución de la Alimentación Humana

- Orígenes de la alimentación humana.
- Impacto de la agricultura en la alimentación y en la organización social.
- Externalización de la digestión.
- Coevolución. Relación ser humano y naturaleza.
- Desafíos modernos: Alimentación industria y alimentación consciente.

2) La Ciencia de la Nutrición

- Alimentación óptima para el ser humano y el planeta: Perspectivas históricas y antropológicas.
- Literatura científica y resumen de estudios destacados: Estudio de las siete naciones, Estudio de China y Estudio de los adventistas.
- Comparación de dietas tradicionales y modernas.
- El rol de la nutrición en la causalidad de enfermedades y como herramienta terapéutica.

3) Estrategias nutricionales en la práctica clínica

- Estrategias para Implementar Dietas Saludables
- Desafíos de Implementación de dietas.
- Resultados de estudios sobre la efectividad de diferentes dietas (por ejemplo, Atkins, Mediterránea, baja en grasas)
- Literatura científica y resumen de estudios destacados: casos de estudio y aprendizajes sobre la implementación de dietas.



## Programa de Curso

- Factores que afectan la adherencia y mantenimiento de cambios dietéticos.
- Intervenciones y estrategias para promover cambios de hábitos alimentarios y mejorar la adherencia (educación nutricional, apoyo grupal, modelos de conducta).

### Módulo V: Obesidad y Salud digestiva

#### **Objetivos y contenidos:**

- Definir obesidad.
- Conocer su epidemiología, estrategias para la prevención y tratamiento.
- Enfoque diagnóstico y terapéutico de la obesidad.
- Evaluación y manejo de las principales consultas sobre malestares gastrointestinales (Reflujo gastroesofágico, constipación, etc.).
- Conocer qué es el microbioma y cómo optimizar su funcionamiento.
- Conocer la medicina culinaria.

### Módulo VI: ALIMENTACIÓN BASADA EN PLANTAS

#### **Objetivos Generales:**

- Recorrer el Plato de alimentación saludable de Harvard, visitando estrategias prácticas para que el profesional de la salud pueda transmitirlos al paciente.
- Estrategias para la incorporación de frutas
- De qué manera podemos enriquecer la mesa de las verduras
- Cómo utilizar en la práctica los cereales. Desde hacer el pan casero hasta el uso práctico de los pseudocereales.
- Recursos para incorporar legumbres, tofu, semillas, frutos secos, etc, a la vida real.
- Herramientas para lograr una alimentación que sea sustentable, libre de ultraprocesados y factible.

#### **Contenidos:**

##### Plato de Alimentación Saludable de Harvard

- Explicación del modelo y sus fundamentos científicos.
- Comparación con otras guías alimentarias.
- Estrategias para que los profesionales de la salud se lo enseñen a los pacientes.
- Aplicaciones prácticas en distintos contextos socioculturales.

##### Estrategias para la incorporación de frutas

- ¿Qué nos dice la evidencia científica?
- Ideas prácticas para aumentar el consumo en distintas comidas del día.
- Adaptaciones según preferencias, almacenamiento y estacionalidad (climáticas y no climáticas)
- Técnicas para mejorar la aceptación.

##### Enriquecimiento de la mesa con verduras

- Formas de preparación. Hervidas, al horno y en ensaladas.
- Métodos de cocción para preservar nutrientes.
- Uso de hierbas, especias y aceites para potenciar sabores.



## Programa de Curso

- Estrategias para aumentar el consumo en personas con baja adherencia.
- Uso práctico de cereales y pseudocereales
- Diferencias nutricionales entre cereales integrales y refinados.
  - Elaboración de pan casero y otros productos a partir de cereales integrales.
  - Introducción y beneficios de pseudocereales como quinoa, amaranto y trigo sarraceno.
  - Prescripción de preparaciones simples y rápidas
  - Incorporación de legumbres, tofu, semillas y frutos secos
  - Rol de las proteínas saludables en una alimentación basada en plantas.
  - Técnicas de remojo, cocción y fermentación para mejorar digestibilidad y biodisponibilidad de nutrientes.
  - Recetas prácticas para integrar estos alimentos en desayunos, almuerzos y cenas.
  - Mitos y realidades sobre su consumo.
- Herramientas para una alimentación sustentable, libre de ultraprocesados y factible
- ¿Qué es una alimentación sostenible?
  - ¿Cómo puedo reducir el consumo de ultraprocesados de mis pacientes?
  - Planificación y encadenamientos en los procesos de compra, almacenamiento y consumo de alimentos.
  - Técnicas de compra y almacenamiento para optimizar recursos y evitar desperdicios.

### Módulo VII: Actividad física, ciencia y prescripción

#### Objetivos:

- Comprender la relación entre la salud y la actividad física y el impacto que tiene en el enfoque de la MEV.
- Describir los componentes principales de la actividad física y cómo cada uno contribuye a la salud integral.
- Identificar los parámetros que determinan el sedentarismo y como lograr modificar este hábito.
- Identificar los criterios para la evaluación del paciente antes de iniciar un plan de ejercicio, enfatizando la importancia de un enfoque personalizado y seguro.
- Desarrollar estrategias para motivar y sostener un plan estilo de vida que incluya adecuados niveles de actividad física, explorando técnicas de cambio de comportamiento y adherencia a largo plazo.
- Comprender el enfoque de la actividad física como terapia sobre las enfermedades crónicas no transmisibles.

#### Contenidos:

- 1) Relación entre salud, calidad de vida y actividad física
  - Relación entre salud y actividad física.
  - Beneficios de la actividad física en la salud y calidad de vida.
  - Datos epidemiológicos relacionados con la actividad física.
- 2) Componentes y tipos de actividad física
  - Componentes principales de la actividad física: aeróbica, resistencia, flexibilidad y equilibrio.
  - Tipos de ejercicios y sus efectos adaptativos.



## Programa de Curso

- Gastos energéticos y efectos del ejercicio.
- 3) Evaluación y planificación del ejercicio físico
  - Evaluación del paciente previo a la iniciación de un plan de ejercicio.
  - Evaluación previa antes de iniciar un programa de ejercicio.
  - Modelos de iniciación para principiantes y avanzados.
- 4) Ergonomía y trastornos musculoesqueléticos
  - Trastornos ergonómicos en la vida cotidiana.
  - Síndromes dolorosos secundarios a trastornos ergonómicos: detección y estrategias para modificar actitudes.
  - Datos epidemiológicos relacionados con los trastornos ergonómicos.
- 5) Estrategias de motivación y sostenibilidad en la actividad física
  - Estrategias para motivar y sostener un plan de vida con adecuados niveles de actividad.

### Módulo VIII: Bienestar emocional

#### **Objetivos:**

- Comprender la relevancia de la psicología positiva en la salud en la práctica de la medicina del estilo de vida.
- Valorar el impacto de las relaciones sociales en la felicidad, el bienestar, y su influencia en la salud según estudios científicos.
- Reflexionar sobre prácticas saludables para la prevención del burnout y la promoción del bienestar a través del autocuidado.
- Conocer instrumentos de medición del bienestar emocional, para la identificación y promoción de fortalezas del carácter y virtudes.
- Integrar los principios del Modelo PERMA con ejercicios sencillos y prácticos basados en la psicología positiva en la consulta médica.

#### **Contenidos:**

- 1) Introducción a la psicología positiva y su relevancia en la salud
  - Historia y conceptos fundamentales de la psicología positiva.
  - Relación entre emociones positivas y su impacto en la salud física y mental.
  - Dimensión biológica y los avances en neurociencia.
- 2) La importancia de las conexiones sociales
  - Estudios científicos sobre relaciones humanas y su influencia en el bienestar.
- 3) Evaluación del bienestar
  - Instrumentos de medición del bienestar.
  - Las fortalezas del carácter y las virtudes.
- 4) Intervenciones en estilo de vida para el bienestar emocional
  - Principios del Modelo PERMA.



## Programa de Curso

- Estrategias y ejercicios prácticos basados en la psicología positiva en la consulta médica.
- 5) Autocuidado proactivo y modificación de conducta
- 6) Relevancia del autocuidado en la prevención del burnout y la promoción del bienestar.
- Incorporación de prácticas saludables como parte del autocuidado.

### Módulo IX: La salud del profesional de la salud

#### Objetivos

- Citar la evidencia científica que muestre como los profesionales de la salud mas propensos a una vida saludable, aconsejan mas a sus pacientes en estilo de vida
- Estrategias para incorporar bienestar en salud en los lugares de trabajo
- Planificar una evaluación personal y un plan de acción

#### Contenidos

- Cuestionario para determinar burnout
- Evaluación de la salud y como impacta en el cuidado de los pacientes.

### Módulo X: Estrés y formas de manejo

#### Objetivos:

- Definir el estrés y diferenciar entre el estrés agudo y crónico, describiendo su fisiología y sus implicaciones en la salud física, emocional y su impacto en el bienestar general.
- Examinar instrumentos para el diagnóstico del estrés, la ansiedad y la depresión, dentro de la práctica clínica.
- Analizar recursos y terapias para el manejo del estrés, integrando técnicas basadas en evidencia científica.
- Definir la meditación y mindfulness, conocer sus diferentes métodos y comprender la evidencia científica que respalda su uso en el manejo del estrés.
- Describir el concepto de resiliencia y su importancia en la respuesta al estrés.

#### Contenidos:

- Definición del estrés: ¿Qué es el estrés? Diferenciación entre estrés agudo y crónico, con énfasis en la fisiología del estrés.
- Instrumentos validados para el diagnóstico de estrés, ansiedad y depresión.
- Definición de resiliencia: su rol clave en la adaptación y respuesta al estrés.
- La expansión de la meditación en Occidente, tipos de meditaciones. Mitos y beneficios de su aplicación y práctica.

### Módulo XI: Ciencia del sueño



## Programa de Curso

### **Objetivos:**

- Sueño y Estilo de Vida.
- Conocer la fisiología del sueño y vigilia.
- Identificar biotipos y su impacto en el estilo de vida.
- Comprender el rol del sueño en enfermedades crónicas.
- Explorar la privación del sueño y sus consecuencias.
- Conocer los trastornos comunes del sueño.
- Identificar factores del estilo de vida que afectan el sueño.
- Comprender cómo mejorar el sueño con cambios en el estilo de vida.

### **Contenidos:**

- Evaluación y manejo del dolor.
- Fisiología básica del sueño y vigilia.
- Biotipos y su implicancia en el estilo de vida.
- Rol del sueño en las enfermedades crónicas y como estrategia terapéutica.
- Epidemia de privación del sueño.
- Trastornos más comunes del sueño.
- Estilo de vida y su impacto en la calidad y duración del sueño.
- Cambios en el estilo de vida para mejorar la calidad del sueño.

### Módulo XII: Dolor Cronico

#### **Objetivos:**

- Dolor y su manejo.
- Definir el dolor y sus tipos.
- Identificar cómo evaluar el dolor y su impacto.
- Conocer terapias no farmacológicas para el dolor.

#### **Contenidos:**

- Dolor y tipos de dolor.
- Evaluación del dolor y su impacto en la vida diaria.
- Medidas no farmacológicas y terapias complementarias con evidencia científica.

### Módulo XIII: Integración, Proceso Clave

#### **Objetivos:**

- Conocer la historia clínica en Medicina Estilo de Vida (MEV).
- Comprender la importancia de la historia clínica enfocada en el estilo de vida y sus componentes principales.
- Conocer diferentes estrategias y herramientas para efficientar y hacer más productivo el trabajo del médico en la medicina del estilo de vida.
- Evaluar las estrategias educativas y preventivas empleadas en programas de MEV para promover



## Programa de Curso

hábitos saludables.

- Explorar las ventajas de las visitas grupales para aumentar el compromiso de los pacientes con los cambios en su estilo de vida.
- Conocer los diferentes modelos de atención en Medicina Estilo de Vida y su impacto en la salud del paciente.
- Analizar los costos y beneficios de distintos modelos de atención aplicados a la MEV en comparación con modelos tradicionales.
- Conocer y analizar los principales programas de Medicina Estilo de Vida a nivel internacional.

### **Contenidos:**

- Conocer la historia clínica en MEV.
- Conocer como las visitas grupales y la telesalud pueden optimizar a la MEV.
- Modelos de atención.
- Conocer los programas existentes en MEV

### Módulo XIV: Salud de la mujer

#### **Objetivos:**

- Analizar el impacto de los seis pilares de la Medicina del Estilo de Vida (MEV) en las diferentes etapas de la vida de la mujer.
- Analizar el impacto de los factores prenatales y perinatales en el desarrollo de enfermedades crónicas y de salud mental a lo largo de la vida, considerando la influencia de la salud primaria en el sistema inmune, endocrino y nervioso.
- Evaluar los efectos de la inflamación crónica, el estrés, la alimentación y el manejo del microbioma en la salud materna e infantil, y su relación con la prevención de enfermedades en el periodo primal y postparto.
- Examinar en profundidad los síntomas fisiológicos y psicológicos del climaterio, evaluando su impacto en la calidad de vida a corto, mediano y largo plazo, así como identificar estrategias de manejo basadas en la MEV para abordarlos.
- Definir y analizar la sarcopenia, incluyendo su clasificación, síntomas, diagnóstico y criterios, y desarrollar estrategias efectivas de prevención y optimización de la salud ósea, integrando la Ley de Wolff y sus beneficios en el contexto del climaterio.

#### **Contenidos:**

- Salud primaria y sus implicancias en el desarrollo de sistemas adaptativos básicos: Impacto de la vida intrauterina, nacimiento y primer año de vida en la salud a largo plazo.
- Factores críticos en el desarrollo de la salud materna e infantil: Nutrición materna, estrés, microbiota y efectos de la inflamación crónica en el embarazo y el parto.
- Definición de climaterio desde una perspectiva moderna. Síntomas fisiológicos y psicológicos y su impacto en la calidad de vida, a corto, mediano y largo plazo.
- Sarcopenia: clasificación, síntomas, diagnóstico, criterios y estrategias de prevención.
- Ley de Wolff, definición y beneficios.



## Programa de Curso

- Estrategias de la MEV para tratamiento del climaterio en las distintas etapas de la vida.
- Consideración del tratamiento del climaterio en grupos de riesgo.

Módulo XV: Medicina del estilo de vida en diferentes etapas de la vida

### Objetivos:

- Analizar el impacto de las experiencias nutricionales tempranas y el ambiente intrauterino en la salud futura durante los primeros 1000 días de vida.
- Identificar los efectos de la exposición a químicos tóxicos y del estrés ambiental en el desarrollo infantil y su relación con el riesgo de enfermedades crónicas.
- Evaluar la importancia de la lactancia materna y la actividad física en las etapas tempranas de la vida como factores clave para el bienestar integral.
- Examinar las consecuencias de las experiencias infantiles adversas y el estrés crónico en el desarrollo físico y mental a largo plazo.
- Explorar estrategias de prevención y promoción del envejecimiento saludable, integrando los pilares de la medicina del estilo de vida, como la capacidad funcional y el entorno.
- Reconocer la transición demográfica y epidemiológica en el adulto mayor, reconociendo los desafíos y oportunidades para fomentar la salud en esta población.
- Aplicar intervenciones de medicina del estilo de vida adaptadas a la niñez y al adulto mayor, enfocadas en la prevención de enfermedades y la mejora de la calidad de vida.

### Contenidos:

#### 1. Pediatría

- Experiencias nutricionales tempranas: prenatal, ambiente intrauterino y primeros años de vida.
- Impacto en la salud a químicos tóxicos y estrés ambiental.
- Lactancia materna.
- Actividad física durante etapas tempranas de la vida.
- Experiencias infantiles adversas y estrés crónico.

#### 2. Envejecimiento

- Transición demográfica y epidemiológica.
- Envejecimiento saludable: capacidad funcional, capacidad intrínseca y ambiente.
- Estrategias para la prevención y promoción del envejecimiento saludable.

Módulo XVI: Salud planetaria

### Objetivos:

- Definir el cambio climático y su impacto en la salud.
- Identificar los principales impactos del cambio climático en la salud.
- Comprender el impacto de las conductas individuales para mitigar el



## Programa de Curso

cambio climático.

### **Contenidos:**

- Cambio climático y salud.
- Conductas para mitigar el cambio climático.

Módulo XVII: MEV y enfermedades Oncológicas

### **Objetivos y Contenidos**

- Introducción a la Oncología Integrativa y Epidemiología de los Cánceres Prevenibles: Definición de la oncología integrativa, examen de la prevalencia de los cánceres prevenibles y comprensión de sus causas.
- Prevalencia y Prevención del Cáncer: Análisis de las estadísticas de prevalencia del cáncer y de las estrategias de prevención a nivel global y en Argentina.

- Impacto de los Hábitos Alimentarios y de Estilo de Vida en el Riesgo de Cáncer: Evaluación de la influencia de la dieta, la nutrición, la actividad física y otros hábitos de estilo de vida en el riesgo de cáncer.
- Micoterapia con Hongos Adaptógenos en Oncología: Exploración del Uso de hongos medicinales en la oncología integrativa.
- Psiconeuroinmunología Clínica en Oncología: Comprensión de la conexión mente-cuerpo en el cáncer y su impacto en el tratamiento y los resultados de los pacientes.

### **Objetivos:**

- Aplicar los pilares de la Medicina del estilo de vida en oncología
- o Comprender los principios de la Oncología Integrativa y la Epidemiología de los Cánceres Prevenibles.
- o Identificar y evaluar los factores modificables del estilo de vida que influyen en el riesgo de cáncer.
- o Aplicar terapias complementarias en la atención oncológica.

Módulo XVIII: MEV y Diabetes

### **Objetivos y Contenidos**

- Diagnóstico de categorías de riesgo aumentado (prediabetes) y de diabetes.
- Rol de la prescripción alimentaria en la prevención de la diabetes.
- Rol del óvalo nutricional o la pirámide nutricional para conocer y adaptar los grupos de alimentos para una nutrición saludable.
- Rol del ejercicio en la prevención de la diabetes.
- Relación entre los trastornos del sueño y la diabetes.

### **Objetivos:**

- Realizar un diagnóstico de las categorías de riesgo elevado y de la población en riesgo de desarrollar diabetes y diabetes mellitus.
- Evaluar el impacto del ejercicio físico en la reducción de la incidencia de diabetes mellitus.



## Programa de Curso

- Analizar la relación entre los trastornos del sueño y el desarrollo de diabetes mellitus.
- Comprender la importancia de diseñar un plan alimentario adecuado, basado en la prescripción médica, para reducir el riesgo y retrasar la aparición de diabetes tipo 2.
- Seleccionar alimentos basándose en los principios nutricionales que aporta cada grupo.
- Personalizar el plan alimentario para fomentar la adherencia a largo plazo y prevenir enfermedades crónicas.

Módulo XIX: MEV y enfermedades cardiovasculares

### **Objetivos y Contenidos:**

- Aplicar los pilares de la Medicina del estilo de vida en la salud Cardiovascular.
- Hipertensión con un enfoque distinto.
- Dislipidemia.

Objetivos:

- Aplicar los principios de la Medicina del Estilo de Vida para prevenir y tratar enfermedades cardiovasculares.
- Identificar los factores de riesgo modificables en hipertensión y dislipidemia.
- Incorporar cambios en la dieta y ejercicio como estrategias clave en el manejo cardiovascular.
- Promover el control del estrés y hábitos de sueño para mejorar la salud cardiovascular.
- Educar a los pacientes sobre la importancia de un enfoque integral en la prevención cardiovascular.

## Cronograma

<https://docs.google.com/document/d/15YkQ0qmOrr75bKh43Cv1b42yeJTKGk2zrnzNmtkFeHs/edit>

## Requisitos

- Ser profesional de la salud
- Fotocopia de título
- Fotocopia de DNI

## Condiciones de aprobación

Asistencia al 70% de los encuentros sincrónicos de los días jueves a las 19.30h.

Aprobación de los cuestionarios de elección múltiple de los módulos.

Entrega de trabajo final ( caso clínico o breve proyecto de alguna intervención en medicina del estilo de vida ) a presentar al final de la cursada ( entre el 22/9 y el 3/10 a las 23.59). Los lineamientos del mismo se brindarán durante el curso.



## Aranceles

1. 5 cuotas mensuales sin interés de \$137.000 c/u.-\*
2. Podrá pagar la totalidad del curso en un pago de \$479.500- obteniendo un -30% de descuento antes del 21/02/25. (Abonando con VISA Bco Macro en hasta 3 cuotas s/interés)
3. Podrá pagar la totalidad del curso en un pago de \$513.750- obteniendo un -25% de descuento para socios AMA antes del inicio del curso. (Abonando con VISA Bco Macro en hasta 3 cuotas s/interés)
4. Podrá pagar la totalidad del curso en un pago de \$582.250.- obteniendo un -15% de descuento para Residentes en Argentina antes del inicio del curso. (Abonando con VISA Bco Macro en hasta 3 cuotas s/interés)
5. Total del curso a partir del 8/05/2025: \$685.000.- (Abonando con VISA Bco Macro en hasta 3 cuotas s/interés)
6. Residentes en el exterior
  - 1 Pago único de \$785.000.-



**ESCUELA DE GRADUADOS  
ASOCIACIÓN MÉDICA ARGENTINA**

## **Programa de Curso**



### **Canales de pago**

- A través de la intranet del socio de forma online con Tarjeta de Crédito o Débito o generando un cuponera para pagofacil o rapipago  
[www.ama-med.org.ar/login](http://www.ama-med.org.ar/login)
- Pagomiscuentas a través de homebanking
- Beneficio con Tarjeta de Crédito Visa del Bco Macro: 3 cuotas sin interés

### **Consultas**

[info@aamevi.ar](mailto:info@aamevi.ar)



**ESCUELA DE GRADUADOS  
ASOCIACIÓN MÉDICA ARGENTINA**

## **Programa de Curso**



### **CERTIFICACIÓN**

Escuela de Graduados de la Asociación Médica Argentina

“Inscripta con el N° 1 en el Registro Público de Centros de Investigación e Instituciones de Formación Profesional Superior del Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología de la Nación (Resol. 389)”

