



ENCUENTRO LATINOAMERICANO
MEDICINA DE ESTILO DE VIDA

Agenda Académica

DÍA 1 Abril 6 Lunes SESIÓN INAUGURAL

Panorama y evidencia científica

4:30 - 4:40 P.M. | Bienvenida y objetivos del evento.

Juan Carlos Santacruz. Director de Amesvida

4:40 - 5:10 P.M. | Importancia de la Medicina de Estilo de Vida en la preservación de la salud y como soporte terapéutico imprescindible en el manejo de enfermedades crónicas. Panorama actual y retos.

Dra. Martha Eugenia García. Presidente Amesvida.

Dr. Fabián García. Presidente AAMeVi

5:10 - 5:40 P.M. | Panel de expertos: Evidencia científica sobre el impacto de la MEV en la salud pública.

Dra. Sandra Lanza. Presidente SochiMEV

Dra. Martha Eugenia García. Presidente Amesvida.

Dr. Fabián García. Presidente AAMeVi

5:40 - 6:10 P.M. | Panel de expertos: Experiencias de implementación en diferentes contextos.

Dr. Eymard Torres. Internista Amesvida

Dra. Camila Delia. Medica deportologia. AAMEVI



ENCUENTRO LATINOAMERICANO
MEDICINA DE ESTILO DE VIDA



DÍA 2 Abril 7 martes PILARES 1 Y 2 Alimentación y Movimiento

4:30 - 4:45 P.M. | Conferencia: Alimentación como medicina: cómo la nutrición influye en la preservación de la salud y tratamiento de enfermedades.

Dra. Ana María Urrea. Nutricionista Amesvida

4:45 - 5:00 P.M. | Conferencia: Beneficios de la alimentación basada en la microbiota y su aplicación en la vida cotidiana.

Dra. Leany Blandón. Nutricionista Amesvida

5:00 - 5:20 P.M. | Panel: Medicina culinaria. Mitos y realidades para el contexto latinoamericano.

Dra. Martha Eugenia García, Inmunóloga Amesvida

Dra. Liliana Rojas. Nutrióloga Amesvida

5:20 - 5:35 P.M. | Conferencia: Nutrición desde una perspectiva evolutiva.

Dr. Fabián García. Internista AAMEVi

5:35- 5:50 P.M. | Conferencia: El ejercicio como pilar fundamental de la salud: ¿cómo impacta en la vida diaria?.

Lic. Magali Montes Barnettson. Licenciada en Educación Física, Salud y Deporte. Aamevi

5:50- 6:05 P.M. | Conferencia: La naturaleza como soporte de una estrategia biofílica de preservación de la salud.

Juan Carlos Santacruz. Director Amesvida

6:05- 6:35 P.M. | Panel: Rutinas de ejercicio accesibles para todas las edades, Cómo integrar el movimiento en la vida cotidiana.

**Dra. Ana María Betancur. Dra. Rosa Gómez. Dra. Angélica García
Deportólogas Amesvida**

6:35 - 6:45 P.M. | Práctica biofílica de inmersión en la naturaleza.

Juan Carlos Santacruz. Director Amesvida



ENCUENTRO LATINOAMERICANO
MEDICINA DE ESTILO DE VIDA



DÍA 3 Abril 8 miércoles PILARES 3 Y 4 Higiene Mental y Sueño

La regulación biológica como base del bienestar.

4:30 - 4:45 P.M. | Conferencia: La conexión entre la mente y el cuerpo: cómo el estrés impacta la salud y qué hacer al respecto.

Lic. Silvana Vargas, Aamevi

4:45 - 5:00 P.M. | Conferencia: Técnicas de mindfulness y relajación para la vida diaria. Estrategias para promover el pensamiento positivo.

Lic. Silvana Vargas, Aamevi

5:00 - 5:15 P.M. | Conferencia: Salud mental y Medicina de Estilo de Vida: claves para la prevención de trastornos emocionales.

Dra. Rosa Negrón, Psiquiatra Amesvida

5:15 - 5:30 P.M. | Conferencia: Integrando la Compasión en tu estilo de vida.

Dr. Hugo Eduardo Abuin. Clínica médica AAMEVI

5:30- 6:00 P.M. | Panel: La importancia del sueño en la salud y el rendimiento diario. El descanso para renovar la energía. Formas de descanso activo.

Dra Celina Micali AAMEVI

Juan Carlos Santacruz. Director Amesvida

6:00 - 6:15 P.M. | Conferencia: Higiene del sueño: hábitos para mejorar el descanso. Impacto de la luz azul y la tecnología en la calidad del sueño

Dr. Sergio Naza, Médico del Sueño, Amesvida

6:15 - 6:30 P.M. | Conferencia: El insomnio como problema de salud pública y estrategias para abordarlo.

Dr. Julio Iglesias, Médico Amesvida



ENCUENTRO LATINOAMERICANO
MEDICINA DE ESTILO DE VIDA



DÍA 4 Abril 9 jueves PILARES 5 Y 6 Relaciones y Sustancias

Una mirada integral al entorno social y conductual.

4:30 - 4:45 P.M. | Conferencia: La importancia de las relaciones interpersonales y el sentido de comunidad en la salud y el bienestar.

Dra Camila D'Elia, Aamevi

4:45 - 5:00 P.M. | Conferencia: Sexualidad y relacionamiento: impacto en la salud.

Dra. Laura Jaramillo, Médica Familiar. Amesvida

5:00 - 5:30 P.M. | Panel: La mujer como líder social de estilos de vida para el bienestar y el buen vivir.

Dra. Ana María Hurtado, Médica, Amesvida.

Dra. Luz Adriana Soto, Médica Familiar, Amesvida

5:30- 5:45 P.M. | Conferencia: Efectos del cigarrillo, alcohol y cigarrillos electrónicos en la salud. Impactos en la salud de la adicción a la tecnología.

Dr. Sebastián Estevez, Aamevi

5:45 - 6:00 P.M. | Conferencia: Bebidas energizantes: ¿Aliadas del rendimiento o una bomba para la salud?.

Dr. Mauricio Melo, Internista. ACMI

6:00 - 6:15 P.M. | Conferencia: Cerebro, placer y adicción: Cómo reprogramar nuestros hábitos. **Dr.. Fabián García, MD.**



ENCUENTRO LATINOAMERICANO
MEDICINA DE ESTILO DE VIDA

DÍA 5 Abril 10 viernes **CIERRE ESTRATÉGICO**

Del conocimiento a la acción colectiva.

5:00 - 5:20 P.M. | Conferencia: La medicina de estilo de vida en el entorno laboral.
Distintivo Empresa Saludable.

Dra María Claudia Borda. Médico del Trabajo, Amesvida

5:20 - 5:40 P.M. | Plan de acción para la implementación de la MEV en la
comunidad. Proyecto Living Lab

Dra. Ana María Betancur. Deportóloga, Amesvida.

5:40 - 6:10 P.M. | Resumen de aprendizajes clave.

Dr. Sebastián Florido. Médico, Amesvida

Dr. Fabián García, Presidente AAMEVi

Dra. Martha Eugenia García, Presidente Amesvida

6:10- 6:20 P.M. | Creación de la Red Latinoamericana de Medicina de Estilo de
Vida.

Dra. Sandra Lanza. Presidente SochiMEV

Dra. Martha Eugenia García. Presidente Amesvida.

Dr. Fabián García. Presidente AAMEVi

6:20 - 6:30 P.M. | Entrega de certificaciones.