

46° CONGRESO COLOMBIANO DE MEDICINA DEL TRABAJO Y SALUD OCUPACIONAL

80 años forjando entornos laborales
saludables y productivos.

ABRIL 27 PRE-CONGRESO
Curso certificado en Medicina de Estilo de Vida



Sociedad Colombiana
de Medicina del Trabajo



Lifestyle Medicine
GLOBAL ALLIANCE

Evento Académico: Medicina de Estilo de Vida y Salud Laboral

La **Sociedad Colombiana de Medicina del Trabajo - SCMT** en alianza con la **Asociación Colombiana de Medicina de Estilo de Vida - AMESVIDA** invita a profesionales de la salud, líderes organizacionales y actores del sector empresarial a participar en este espacio académico de alto nivel, orientado a **integrar la Medicina de Estilo de Vida (MEV) con la Medicina del Trabajo** en el marco de nuestro Congreso de celebración de los 80 años y en la **Agenda del Pre-Congreso**. El evento es certificable por la SCMT y AMESVIDA con el respaldo de **Lifestyle Medicine Global Alliance**.

46° CONGRESO COLOMBIANO DE MEDICINA DEL TRABAJO Y SALUD OCUPACIONAL

80 años forjando entornos laborales
saludables y productivos.

ABRIL 27 PRE-CONGRESO
Curso certificado en Medicina de Estilo de Vida

Propósito del evento

Fortalecer las competencias de los participantes mediante **herramientas basadas en evidencia** para la preservación de la salud, la seguridad y la productividad sostenible en los entornos de trabajo utilizando los 6 pilares de la Medicina de Estilo de Vida.

La agenda integrará la Medicina de Estilo de Vida promoviendo una práctica profesional más preventiva, humanizada y efectiva.

Beneficios de participar

- Actualización científica aplicada al entorno laboral
- Fortalecimiento de competencias preventivas
- Intercambio con expertos y pares
- Herramientas para la transformación organizacional
- Certificación de participación

46° CONGRESO COLOMBIANO DE MEDICINA DEL TRABAJO Y SALUD OCUPACIONAL

80 años forjando entornos laborales
saludables y productivos.

ABRIL 27 PRE-CONGRESO
Curso certificado en Medicina de Estilo de Vida

08:00 - 08:55 a.m.	Medicina de estilo de vida en el entorno laboral. Estrategia y herramientas de implementación	Maria Claudia Borda Martha García
08:55 - 09:30 a.m.	Alimentación consciente y saludable. Nutrir la vida: comer con sentido, presencia y equilibrio	Leany Blandón, Nutricionista
09:30 - 10:05 a.m.	Alimentación en el entorno empresarial. Entornos que nutren: cuando el trabajo también cuida	Ana Maria Urrea, Nutricionista
10:05 - 10:40 a.m.	Break	
10:40- 11:25 a.m.	Prescripción de actividad física y movimiento. Mover para vivir: el cuerpo en acción como recurso de salud	Eliana Rojas, Deportóloga

46° CONGRESO COLOMBIANO DE MEDICINA DEL TRABAJO Y SALUD OCUPACIONAL

80 años forjando entornos laborales
saludables y productivos.

ABRIL 27 PRE-CONGRESO
Curso certificado en Medicina de Estilo de Vida

11:25- 12:00 a.m.	El cuerpo que escucha: cómo tus emociones hablan con tu sistema inmune	Juan Ignacio Antolini, Psicólogo
12:00 - 01:00 p.m.	Taller de alimentación consciente: Del plato al hábito	Eymard Torres, Internista
01:00 - 01:35 p.m.	Amigos, trabajo y salud. Tejer redes que cuidan: relaciones que sostienen el bienestar	Daniel Uribe, Psiquiatra. Felipe Uribe, Antropólogo María Claudia Borda
01:35 - 02:10 p.m.	Salud del sueño. Dormir para restaurar: el descanso como base de la salud integral	Leslie Vargas, Médico del Sueño
02:10 - 02:25 p.m.	Break	

46° CONGRESO COLOMBIANO DE MEDICINA DEL TRABAJO Y SALUD OCUPACIONAL

80 años forjando entornos laborales
saludables y productivos.

ABRIL 27 PRE-CONGRESO
Curso certificado en Medicina de Estilo de Vida

02:25 - 02:55 p.m.	Turnos rotativos, cronotipo y productividad. Respetar los ritmos: trabajar en coherencia con el reloj biológico	Sergio Naza, Médico del Sueño
02:55 - 03:30 p.m.	Programa de abandono y prevención del consumo de sustancias, alcohol y tabaco. Elegir con conciencia: fortalecer la libertad y el cuidado.	Jeffrey González, Psiquiatra
03:30 - 04:20 p.m.	Biofilia y salud: una relación insoluble. Taller final – Reconectar con la naturaleza para cuidar la vida.	Juan Carlos Santacruz
04:20 - 04:30 p.m.	Evaluación y certificación	