

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. | Manejo del estrés y mindfulness. Regular para sostener: el estrés como señal, no como enemigo | Margarita García |
| 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. | Soledad y aislamiento en los trabajadores. Reconectar para sanar: el vínculo como factor protector | Pilar Hernandez, Psiquiatra |
| 02:10 - 02:45 p.m. | Salud del sueño. Dormir para restaurar: el descanso como base de la salud integral | Leslie Vargas, Medico del Sueño |

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

| | | |
|-----------------------|--|----------------------------------|
| 02:45 - 03:00 p.m. | Break | |
| 03:00 - 03:35 p.m. | Turnos rotativos, cronotipo y productividad. Respetar los ritmos: trabajar en coherencia con el reloj biológico | Sergio Naza, Médico del Sueño |
| 03:35 - 04:10 p.m. | Programa de abandono y prevención del consumo de sustancias, alcohol y tabaco. Elegir con conciencia: fortalecer la libertad y el autocuidado. | Jeffrey González, Psiquiatra |
| 04:10 - 04:45 p.m. | Taller final – Reconectar con la naturaleza para cuidar la vida. | Juan Carlos Santacruz |
| 04:45 - 05:00 p.m. | Evaluación y certificación | |