



ENCUENTRO LATINOAMERICANO
MEDICINA DE ESTILO DE VIDA

Agenda Académica

DÍA 1 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

Dr. Bruno Colontoni. Presidente Colegio Brasileiro de Medicina do Estilo de Vida.

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 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 - 5:25 P.M. | Panel: Medicina culinaria. Mitos y realidades para el contexto latinoamericano.

Dra. Martha Eugenia García, Inmunóloga Amesvida

Dra. Liliana Rojas. Nutrióloga Amesvida

5:25 - 5:40 P.M. | Conferencia: Nutrición desde una perspectiva evolutiva.

Dr. Fabián García. Internista AAMEVi

5:40 - 5:55 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

5:55- 6:10 P.M. | Conferencia: La naturaleza como soporte de una estrategia biofílica de preservación de la salud.

Juan Carlos Santacruz. Director Amesvida

6:10 - 6:40 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**

6:20 - 6:30 P.M. | Práctica biofílica de inmersión en la naturaleza.

Juan Carlos Santacruz. Director Amesvida



ENCUENTRO LATINOAMERICANO
MEDICINA DE ESTILO DE VIDA



DÍA 3 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.

Dr. Jesús Ramírez, Psicólogo Amesvida

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 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 de Familia. 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 de Familia, 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. Jesús Ramírez, Psicologo



ENCUENTRO LATINOAMERICANO
MEDICINA DE ESTILO DE VIDA

DÍA 5 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 - 5:50 P.M. | Resumen de aprendizajes clave.

Dr. Sebastián Florido. Médico, Amesvida

Dr. Fabián García, Presidente AAMEVi

Dra. Martha Eugenia García, Presidente Amesvida

5:50 - 6:05 P.M. | Plan de acción para la implementación de la MEV en la
comunidad. Proyecto Living Lab

Dra. Ana María Betancur. Deportóloga, Amesvida.

6:05- 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

**Dr. Bruno Colontoni. Presidente Colegio Brasileiro de Medicina
do Estilo de Vida.**

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