



Congreso Colombiano De Medicina Familiar

Una respuesta a los retos de la Salud en Colombia



BLOQUE ACADÉMICO

MEV

MEDICINA DE ESTILO DE VIDA

Fecha: Jueves 3 Septiembre de 2026 **Hora:** 2:00 p.m.

Lugar: Club de Oficiales de la Fuerza Aérea Colombiana/Calle 64 #3B-21/Bogotá

En alianza con  **AMESVIDA**
COLOMBIA

El hogar como primer territorio de salud:

sembrando estilos de vida desde la familia 

LOS 6 PILARES DE LA MEV



ALIMENTACIÓN
SALUDABLE



ACTIVIDAD
FÍSICA



DESCANSO
Y SUEÑO
REPARADOR



MANEJO DEL
ESTRÉS



RELACIONES
SALUDABLES



EVITACIÓN DE
SUSTANCIAS Y
ENTORNOS NOCIVOS



En un contexto donde la salud empieza a perder silenciosamente desde edades tempranas, este bloque propone resignificar el hogar como el principal escenario de promoción de salud.

La familia es el primer equipo de salud.



Más allá de la consulta, el médico familiar está llamado a activar procesos de transformación en los entornos cotidianos.

Este bloque ofrecerá herramientas para pasar de la prescripción individual a la co-creación familiar del bienestar.



Pequeñas decisiones en casa, grandes cambios en la vida.
EMPECEMOS POR LO QUE MÁS IMPORTA: NUESTRAS FAMILIAS.



Congreso Colombiano De Medicina Familiar

Una respuesta a los retos de la Salud en Colombia



BLOQUE ACADÉMICO

MEV

MEDICINA DE ESTILO DE VIDA

En alianza con  AMESVIDA
COLOMBIA

I

Apertura con los 6 pilares y la intersección con la familia (30 min)



II

Microcharlas (15 min cada una)



III

Panel. Conversatorio integrador (20 min)



IV

Cierre experiencial (10 min)



Fecha: Jueves 3 Septiembre de 2026 **Hora:** 2:00 p.m.
Lugar: Club de Oficiales de la Fuerza Aérea Colombiana/Calle 64 #3B-21/Bogotá



Congreso Colombiano De Medicina Familiar

Una respuesta a los retos de la Salud en Colombia



BLOQUE ACADÉMICO

MEV

MEDICINA DE ESTILO DE VIDA

En alianza con



I

Apertura con los 6 pilares y la intersección con la familia

🕒 (30 min)

Exploraremos cómo los 6 pilares de la Medicina de Estilo de Vida se entrelazan en la dinámica familiar para construir entornos que promuevan salud, bienestar y prevención desde el hogar.





Congreso Colombiano De Medicina Familiar

Una respuesta a los retos de la Salud en Colombia



En alianza con



II Microcharlas

⌚ (15 min cada una)



Charla 1

"Cocinas que sanan: el hogar como laboratorio de alimentación consciente"

Paula Díez,
Médica especialista en alimentación basada en plantas.



Charla 2

"Familias en movimiento: activar el cuerpo como ritual cotidiano"

Diana Castro.
Médica familiar SOCMEF, Residente Medicina del deporte.



Charla 3

"Dormir en familia: ritmos, pantallas y hábitos que restauran"

Leslie Vargas,
Presidente ACMEs



Charla 4

"Emociones en casa: educar para gestionar, no para reprimir"

Luz Adriana Soto,
Médica Familiar SOCMEF



Charla 5

"Vínculos que protegen: la familia como red de apoyo y sentido"

Laura Jaramillo,
Médica Familiar SOCMEF



Charla 6

"Ambientes libres: cómo prevenir desde casa el consumo de riesgo"

Daniel Restrepo,
Médico Familiar SOCMEF



El hogar como primer territorio de salud: sembrando estilos de vida desde la familia.



Estrategias prácticas, culturalmente adaptadas y basadas en evidencia.



Más allá de la consulta, activamos procesos de transformación en los entornos cotidianos.



Congreso Colombiano De Medicina Familiar

Una respuesta a los retos de la Salud en Colombia



BLOQUE ACADÉMICO



En alianza con



III

Panel. Conversatorio integrador

🕒 20 min



Título:

“De la consulta al hogar:
¿Cómo activar el cambio real en
las familias?”



Formato:

Panel con 3–4 expertos
+ preguntas del público



Objetivo:

Traducir el conocimiento en
estrategias implementables



Panelistas



Alejandra León
Presidente
SOCMEF



Diego García
Médico
ACMT-AMESVIDA



Leslie Vargas
Presidente
ACMEs

IV

Cierre experiencial

🕒 10 min



Título:

“Un acuerdo familiar por la vida”
Práctica biofílica tejendo una red

Actividad:

“*Tejido familiar de salud*”

Experiencia simbólica para
fortalecer vínculos y compromisos
de cuidado en familia.



Facilitador:

Juan Carlos Santacruz
Director AMESVIDA



Pequeñas decisiones en casa, grandes cambios en la vida.
EMPECEMOS POR LO QUE MÁS IMPORTA: **NUESTRAS FAMILIAS.**

