

# FORMACIÓN

FORMACIÓN MÉDICA CONTINUADA



AFAM, TU MEJOR OPCIÓN EN FORMACIÓN

2023-2024

SEPTIEMBRE

**MEDICINA DE ESTILO DE VIDA**



1 SEPTIEMBRE 2023- 1 SEPTIEMBRE 2024



Asistencia Online



# Sesiones

## **Conferencia Inaugural** **Dr. Jhony de la Cruz Vargas**

### **1º BLOQUE: Sobre la medicina de estilo de vida**

1. ¿Qué es la medicina del estilo de vida? Los ocho pilares básicos. Dr. José Luis Palma
2. La medicina del estilo de vida en el contexto de las enfermedades agudas y crónicas. Dr. José Abellán Huerta
3. Diferencias entre el modelo de medicina tradicional / convencional y el modelo basado en el estilo de vida. Dr. José Abellán Alemán

### **2º BLOQUE: Enfermedades agudas y crónicas asociadas al estilo de vida**

4. Epidemiología y causas de las enfermedades crónicas. Dr. José A. García Donaire
5. Valoración de los factores de riesgo individuales y colectivos. Dr. José Abellán Alemán
6. Medicamentos beneficiosos y perjudiciales. Iatrogenia y estilo de vida. Dr. Vicente Bertomeu Martínez.

### **3º BLOQUE: Una aproximación al mejor enfoque de la medicina del estilo de vida**

7. Inflamación, metainflamación y antropógenos. Dr. José Luis Palma
8. Papel del médico y de otros proveedores de salud en el tratamiento de las enfermedades crónicas asociadas al estilo de vida. Dr. José Abellán Alemán

### **4º BLOQUE: La consulta médica en la medicina del estilo de vida**

9. ¿Qué es la consulta motivacional? Técnicas y recursos para su buen desarrollo. Objetivos y estrategias motivacionales. Dra. Helena García LLana
10. Consultas individuales y grupales: ventajas e inconvenientes. Ejemplo práctico: Estrategia Grupal de Obesidad (EGO). Dra. Helena García LLana



# Sesiones

## **5ª BLOQUE: Sobrepeso y obesidad: La otra pandemia del siglo XXI.**

11. Epidemiología del exceso de peso. Valor diagnóstico y pronóstico del índice de masa corporal. Dr. José Luis Palma
12. Estrategias para el cambio del equilibrio energético. Dr. José Francisco López Gil
13. Distribución y localización del tejido adiposo normal y patológico. Estrategias actuales para rebajar el peso. Dr. José Francisco López Gil .

## **6º BLOQUE: Nutrición y dietética**

14. Nutrigenómica y Nutrigenética en la Medicina de Estilo de Vida. Dra. Raluca Oancea.
15. Avances en el conocimiento de los nutrientes. Valoración de la ingesta alimentaria. Dr. José Francisco López Gil.
16. Dietas, patrones de alimentación y salud I: Mediterránea, vegana y vegetariana, DASH. Dr. José Francisco López Gil.
17. Dietas, patrones de alimentación y salud II: Paleo, cetogénica, ayuno intermitente y otros. Dr. José Francisco López Gil.

## **7ª BLOQUE: El inestable equilibrio de los líquidos corporales**

18. Necesidades diarias de líquidos. Ingesta recomendada de líquidos. Dr. Pablo Barcina Pérez

## **8º BLOQUE: Aspectos conductuales de la nutrición:**

19. El acto de comer como una manifestación de la conducta. ¿Es lo mismo hambre que apetito?. Dra. Julia Navas
20. La higiene buco-dental. Propuestas desde la medicina del estilo de Vida. Dr. Javier Girón de Velasco



# Sesiones

## **9º BLOQUE: La actividad física: El segundo gran pilar de la medicina del estilo de vida.**

- 21. Introducción: Ejercicio y evolución. Niveles de actividad y bienestar general. Dr. Mariano Leal Hernández
- 22. El músculo como órgano metabólico, papel en la composición corporal y en la salud. Dr. José Abellán Huerta
- 23. Sedentarismo como factor de riesgo cardiovascular. Dr. Enrique Ortín Ortín
- 24. Un entrenamiento para cada edad. Morbilidad y mortalidad. Progresión del nivel de entrenamiento y ejercicio. Dra. Carmen de Pablo Zarzosa.
- 25. Tipos de formas físicas adaptables a cada actividad. Dr. Mariano Leal Hernández

## **10º BLOQUE: Ejercicio físico en las diversas enfermedades. Rehabilitación.**

- 26. El ejercicio como método terapéutico. Dr. Mariano Leal Hernández
- 27. Ejercicio y cardiopatías. Dr. Vicente Bertomeu Martínez
- 28. Ejercicio y Diabetes. Dra. Cristina Bermejo
- 29. Ejercicio, estrés, ansiedad y depresión. Dr. Mariano Leal Hernández

## **11º BLOQUE: La salud mental.**

- 30. ¿Qué es el estrés? Estrés frente a tensión. Dr. Mariano Leal Hernández
- 31. Efectos de la ansiedad sobre la salud. Claves para el manejo de la ansiedad. Dra. Helena García Llana
- 32. ¿Qué es la depresión y cuál es su influencia en la salud. Dr. José Manuel Montes
- 33. El suicidio: Causas, síntomas de alarma, prevención. Dr. Mario Flores Martínez



# Sesiones

## **12º BLOQUE. Felicidad y salud mental**

- 34. Diferencias entre felicidad y placer. Dra. Ángela Cantos García.
- 35. La medicina del estilo de vida para un buen equilibrio mental. Dra. Mercedes Bermejo.

## **13º BLOQUE: Sincronización con ciclos naturales y descanso**

- 36. Ritmos naturales, cronobiología y salud. Dr. Juan A. Madrid Pérez
- 37. Importancia de la exposición a la luz para la salud. Dr. Juan A. Madrid Pérez
- 38. Razones para dormir. Cómo y durante cuántas horas. El valor del estudio del sueño. Dr. Juan A. Madrid Pérez
- 39. El buen sueño como fuente de salud y el malo como causa de enfermedad. Dr. Juan A. Madrid Pérez

## **14º BLOQUE: Las adicciones**

- 40. Clases y formas de adicciones. Dr. José M<sup>a</sup> García Basterrechea
- 41. Tabaquismo. Dr. José Abellán Alemán
- 42. Alcoholismo. Dr. José M<sup>a</sup> García Basterrechea
- 43. Drogas duras y blandas. Dr. José M<sup>a</sup> García Basterrechea
- 44. Estímulos para el cambio hacia otro estilo de vida. Dr. José M<sup>a</sup> García Basterrechea

## **15º BLOQUE: Longevidad saludable**

- 45. Estrés oxidativo como causa de envejecimiento. Dr. José Luis Palma
- 46. Genética y longevidad. Dra. Raluca Oancea Ionescu
- 47. Claves para una longevidad libre de enfermedades crónicas. Dr. Javier Martín Sánchez



# Sesiones

## **16ª BLOQUE: Relaciones sociales y familiares**

48. Bases para unas buenas relaciones sociales y familiares. Dra. Vanesa Fernández López

49. Inadaptabilidad y fracasos en la conexión social. Dra. Vanesa Fernández López

50. El aislamiento y las redes sociales. Dr. José Manuel Montes

51. Redes sociales, ortorexia y vigorexia. Dr. Mario Flores Martínez

## **17º BLOQUE: Sexualidad y estilo de vida.**

52. Prevalencia de los problemas sexuales. - Causas generales y específicas. Disfunción eréctil. Dr. Mario Flores Martínez

## **18º BLOQUE: La salud gastrointestinal y el estilo de vida**

53. Conceptos sobre el microbioma y la salud general. Dra. Sara Arponen

54. Reflujo, intestino irritable, Cambios del ritmo intestinal y su relación con el estilo de vida. Dra. Sara Arponen

## **19º BLOQUE: La salud cardiovascular y el estilo de vida**

55. La enfermedad coronaria y cerebrovascular en el contexto del estilo de vida. Dr. José Abellán Huerta

56. Mujer y salud cardiovascular. Papel de las hormonas sexuales. Dr. José Abellán Huerta

57. La hipertensión como consecuencia de un mal estilo de vida. Dr. José Abellán Alemán

58. Demencia vascular hipertensiva. Dr. José Antonio García Donaire

## **20º BLOQUE: Arquitectura saludable y salud ambiental**

59. ¿Qué es la arquitectura saludable? Dra. Rita Gasalla

60. Contaminación ambiental y su impacto en las enfermedades no transmisibles. Dr. José Luis Palma



### **Resumen del Curso.**

**Dr. Nahum García García.**

### **Conferencia de clausura del Curso.**

**Medicina preventiva, medicina participativa y estilos de vida.**

**Dr. Manuel Martínez-Sellés.**

## *Metodología*

- Sesiones: El curso consta de 60 ponencias de alrededor de 20-30 minutos organizadas en 20 módulos.
- Test de Evaluación de conocimientos adquiridos al final de cada módulo.
- Documento en texto de cada tema.
- Bibliografía actualizada para poder continuar el aprendizaje y estudio.
- Encuesta final de satisfacción de la actividad formativa.

## *Certificación*

Doble Certificación:

Acreditación al Consejo Profesional Médico Español para el DPC/FMC (SEAFORMEC – EACCME), con obtención de Créditos ECMECs a distancia (European CME Créditos que corresponden a créditos europeos de formación continuada). Los ECMECs obtenidos serán reconocidos y transformados en su valor equivalente de los créditos del Sistema Nacional de Salud.



## *Duración*

- El curso tendrá 1 año de vigencia con 120 horas lectivas



## Objetivos

### Generales

- Formar a profesionales sanitarios sobre la Medicina de Estilo de Vida incidiendo en la importancia de los 8 pilares que la sustentan, nutrición, ejercicio físico, bienestar mental, relaciones sociales, control de adicciones, sueño y ocio, actividad sexual y fertilidad y contaminación.

### Específicos

- Profundizar en el diagnóstico, tratamiento no farmacológico y en promover cambios de conducta.
- Analizar los hábitos que favorecen o causan enfermedades.
- Redefinir un nuevo modelo de relación médico paciente centrada en el paciente. Devolviendo al paciente un rol más activo en el cuidado de su salud, compartiendo la responsabilidad sobre el cuidado de su salud.
- Promover los cambios de estilo de vida como primera línea de tratamiento y utilizar el tratamiento farmacológico como complemento.
- Establecer tratamientos a largo plazo.
- Resaltar la importancia del entorno o contexto del paciente como factor muy relevante para su salud



# Ponentes

**JOSE ALEMAN ABELLAN**

*Internista . Cátedra RCV UCAM*

**JOSE ABELLAN HUERTA**

*Cardiólogo. Hosp. Gral. Univ. Sta. Lucía Cartagena*

**SARI ARPONE**

**PABLO BARCINA PEREZ**

**CRISTINA BERMEJO BOIXAREU**

*Servicio de Geriatría del Hospital Universitario Puerta de Hierro Majadahonda.*

**MERCEDES BERMEJO BOIXAREU**

**VICENTE BERTOMEU MARTINEZ**

**ANGELA CANTOS GARCIA**

*Delegada Hospitalaria en Boehringer Ingelheim. Grado en Biotecnología.*

**JHONY DE LA CRUZ VARGAS**

**María CARMEN DE PABLO ZARZOSA**

**VANESSA FERNANDEZ LOPEZ**

*Doctora en Psicología y Máster en la Intervención en la ansiedad y el estrés por la UCM.*

*Profesora de la Universidad Complutense de Madrid. Psicóloga privada.*



# Ponentes

## **MARIO FLORES MARTÍNEZ**

Psicólogo especialista en Clínica, Adicciones y Educación.  
Delegación Servicios Sociales y Coordinador del Plan Local de Salud de Lucena (Córdoba).

## **HELENA GARCIA LLANA**

## **JOSE A. GARCIA DONAIRE**

## **JOSÉ M<sup>a</sup> GARCÍA BASTERRECHE**

Medico Internista en ejercicio libre.

## **NAHUM GARCIA GARCIA**

CODIRECTOR

## **RITA GASALLA**

## **JAVIER GIRON DE VELASCO**

Licenciado en Odontología.  
Vocal Salud Buco-dental Iemev

## **MAGDALENA GOMEZ DIAZ**

Doctora en Psicología. Máster en Psicología Clínica y en Psicoterapia y Comunicación.

## **MARIANO LEAL HERNANDEZ**

## **JOSE LUIS PALMA GAMIZ**

Cardiólogo. Presidente del Instituto Español de Medicina de Estilo de Vida



# Ponentes

**JUAN A. MADRID PEREZ**

**JOSE MANUEL MONTES RODRIGUEZ**

*Psiquiatra, Doctor en medicina y cirugía, Jefe de Sección de Psiquiatría del Hospital Ramón y Cajal. Profesor Asociado de la U. de Alcalá*

**FRANCISCO JAVIER MARTIN SANCHEZ**

*Servicio de Urgencias. Hospital Clínico San Carlos.  
Vicesecretario del ICOMEM.*

**MANUEL MARTINEZ SELLES D´OLIVEIRA SOARES**

*Cardiólogo.  
Presidente del ICOMEM*

**JULIA NAVAS LOPEZ**

*Licenciada en Veterinaria, Dra. en Antropología Social y Cultural .  
Graduada en Psicología.*

**RALUCA OANCEA IONESCU**

*Especialista en Análisis Clínicos, Unidad de Genética Clínica, Servicio de Análisis Clínicos, Instituto de Medicina de Laboratorio, Hospital Clínico San Carlos  
Directora de la Unidad de Genética Clínica, Blue Healthcare.*

**ENRIQUE ORTIN ORTIN**



## Directores



**José Luis Palma Gámiz**

Cardiólogo. Presidente del Instituto Español de Medicina de Estilo de Vida



**José Abellán Alemán**

Internista . Cátedra RCV UCAM



**Javier Martín Sánchez**

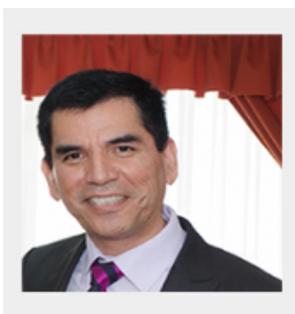
Geriatra. Vicesecretario ICOMEM



**José Abellán Huerta**

Cardiólogo.  
Hosp. Gral. Univ. Sta. Lucía Cartagena

## Codirectores para las asociaciones latinoamericanas de estilo de vida (LALMA)



**Jhony de la Cruz Vargas**

Catedrático de Medicina Interna. Universidad "Ricardo Palma". Lima (Perú). Presidente Fundador de la Asociación Latinoamericana de Medicina de Estilo de Vida.



**Nahum García García**

Catedrático de Fisiología Humana. Universidad de Montemorelos (México). Vicepresidente de la Asociación Latinoamericana de Medicina de Estilo de Vida.



Ilustre Colegio  
Oficial de Médicos  
de Madrid



[www.icomem.es](http://www.icomem.es)

#AFAMICOMEM