

Jornada Estilos de Vida y Bienestar: "Cuidarnos para cuidar mejor!"



4 de mayo
del 2023



Modalidad
Presencial
+ Online

Aula Magna
Av. Manquehue Norte 1410
Vitacura - Santiago
[Online \(regiones y extranjero\)](#)



Unidad de
**Educación
Continua**
Clínica Alemana

Jornada Estilos de Vida y Bienestar: "Cuidarnos para cuidar mejor"



OBJETIVOS

- Difundir la Medicina del Estilo de Vida como marco teórico y práctico para intervenciones de promoción, prevención y tratamiento de enfermedades crónicas.
- Generar una actividad académica en la que se actualizan conocimientos teóricos y prácticos sobre Estilos de Vida (EDV), con énfasis en el bienestar personal del profesional de la salud, como base para entregar un mejor cuidado de salud a las personas y sus familias.

DIRIGIDO A

- Médicos generales y especialistas en medicina familiar, medicina interna, nutrición y diabetes, cardiología, neurología, oncología y psiquiatría.
- Profesionales de psicología, nutrición y dietética, enfermería, kinesiología, fonoaudiología y terapia ocupacional.

ORGANIZAN

Departamento de Medicina Interna
Unidad de Medicina Familiar
Instituto de Bienestar Socioemocional
Carrera de Kinesiología Universidad del Desarrollo
Facultad de Psicología Universidad del Desarrollo
Facultad de Medicina Clínica Alemana Universidad del Desarrollo
Departamento de Desarrollo Académico e Investigación
Clínica Alemana Santiago

PATROCINA



**4 de mayo
del 2023**



**Modalidad
Presencial
+ Online**

Aula Magna
Av. Manquehue Norte 1410
Vitacura - Santiago
[Online \(regiones y extranjero\)](#)



Unidad de
**Educación
Continua**
Clínica Alemana

Jornada Estilos de Vida y Bienestar: "Cuidarnos para cuidar mejor"



DIRECTOR



Dr. Waldo Ortega
Médico Familiar de Adultos
Unidad de Medicina Familiar
Certificado en Medicina del Estilo de Vida (IBLM)
[Clínica Alemana Santiago](#)

COORDINADORA



Dra. Cecilia Plaza
Médico Familiar
Departamento de Oncología
Certificada en Medicina Integrativa
University of Maryland
[Clínica Alemana Santiago](#)

INVITADO INTERNACIONAL



Dr. Gabriel López
Hematólogo, Oncólogo, Cuidados Paliativos
Profesor Asociado y Director Médico del
Centro de Medicina Integrativa
[MD Anderson Cancer Center](#)

INVITADOS NACIONALES

Ps. Solange Anuch
[Clínica Alemana Santiago](#)

Ps. Claudio Araya, PhD
[Universidad Adolfo Ibañez](#)

E.U. Natasha Araya
[Clínica Alemana Santiago](#)

Dra. Vanessa Cantillano
[Clínica Alemana Santiago](#)

Dra. Nathalie Colomer
[Clínica Alemana Santiago](#)

Dra. Paula Daza
[Universidad del Desarrollo](#)

Dr. Mauricio Fernández
[Clínica Alemana Santiago](#)

Prof. Eduardo Fuentes
[Clínica Alemana Santiago](#)

Dra. Marina Gaínza
[SOCHIMEV](#)

Nut. Sol Gracia
[Escuela Plantando Nutrición](#)

Dr. Luis Morales
[Clínica Alemana Santiago](#)

Klgo. Jaime Leppe
[Universidad del Desarrollo](#)

Klga. Sonia Roa
[Universidad del Desarrollo](#)

Dr. Leonardo Serra
[Clínica Alemana Santiago](#)

Ps. Jaime Silva, PhD
[Universidad del Desarrollo](#)

Ps. Soledad Valenzuela
[Consultora Tu Espiral](#)



**4 de mayo
del 2023**



**Modalidad
Presencial
+ Online**

Aula Magna
Av. Manquehue Norte 1410
Vitacura - Santiago
[Online \(regiones y extranjero\)](#)



Unidad de
**Educación
Continua**
Clínica Alemana

Jornada Estilos de Vida y Bienestar: "Cuidarnos para cuidar mejor"



PROGRAMA

Aula Magna | Av. Manquehue Norte 1410
Vitacura - Santiago

JUEVES 4 DE MAYO 2023

08:30 - 09:00 Registro de inscripciones

INTRODUCCION

09:00 - 09:15 Bienvenida - Introducción
[Dr. Waldo Ortega](#)

09:15 - 09:30 Estilos de vida en las Políticas Públicas de Chile
[Dra. Paula Daza](#)

09:30 - 09:50 IM Fit & IM healthy: programa de estilos de vida en MD Anderson Cancer Center
[Dr. Gabriel López](#)

PILARES DE LA MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA

09:50 - 10:10 Sueño, la clave de la restauración fisiológica: ¿cómo ayudar a dormir mejor?
[Dr. Leonardo Serra / EU Natasha Araya](#)

10:10 - 10:30 Alimentación saludable: conceptos y estrategias de intervención en la práctica clínica
[Dra. Marina Gaínza / Nut. Sol Gracia](#)

10:30 - 10:50 Ronda de conversación y preguntas
[Dr. Waldo Ortega \(moderador\)](#)

10:50 - 11:20 Café

11:20 - 11:40 Relaciones nutritivas, conexión social y propósito: conceptos y recomendaciones
[Ps. Soledad Valenzuela / Ps. Claudio Araya](#)

11:40 - 12:00 Actividad física y comportamiento sedentario: ¿cómo hacer consejería efectiva?
[Klga. Jaime Leppe / Prof. Eduardo Fuentes](#)

12:00 - 12:20 Manejo de estrés, respuestas de relajación y aplicación práctica
[Klga. Sonia Roa / Ps. Solange Anuch](#)

12:20 - 12:40 Tabaco y Alcohol: estrategias de abordaje inicial
[Dr. Mauricio Fernández / Dra. Vanessa Cantillano](#)

12:40 - 13:10 Ronda de conversación y preguntas
[Dra. Nathalie Colomer \(moderadora\)](#)

13:10 - 14:30 Intermedio

BIENESTAR PERSONAL COMO PROFESIONAL

14:30 - 14:50 Estilos de vida y salud mental: la ciencia y la estrategia aplicada
[Dra. Cecilia Plaza](#)

14:50 - 15:10 Hábitos y toma de decisiones: ¿Cómo ayudar a tomar decisiones más saludables?
[Dr. Jaime Silva](#)

15:10 - 15:50 "Cuidarnos para cuidar mejor": más allá de un ideal
[Dra. Nathalie Colomer / Dr. Waldo Ortega](#)

15:50 - 16:10 Ronda de conversación y preguntas
[Klga. Sonia Roa \(moderadora\)](#)

16:10 - 16:30 Café

EXPERIENCIA

16:30 - 16:50 Estilos de vida y cambio, la experiencia en primera persona. Experiencia de pacientes.

16:50 - 17:10 Experiencias de intervención de estilos de vida enfocadas a patología cardiometabólica
[Dr. Luis Morales](#)

17:10 - 17:40 ¿Cómo implementar un programa de estilos de vida desde el inicio?, las claves de éxito.
[Dr. Gabriel López](#)

17:40 - 18:10 Ronda de conversación y preguntas
[Dra. Cecilia Plaza \(moderadora\)](#)

18:10 - 18:20 Cierre
[Dr. Waldo Ortega](#)

Jornada Estilos de Vida y Bienestar: "Cuidarnos para cuidar mejor"



FECHA



4 de mayo del 2023

MODALIDAD PRESENCIAL + ONLINE



Aula Magna
Av. Manquehue Norte 1410
Vitacura - Santiago
Online (regiones y extranjero)

CONTACTO



Maritza Salucci
msalucci@alemana.cl

VALORES

Médicos	\$40.000
Residentes y otros profesionales de la salud	\$30.000
Staff CAS - CAT - CAV - UDD - HPH	\$30.000
Online (regiones y extranjero)	\$30.000
Estudiantes e internos	\$10.000

**INSCRÍBETE
AQUÍ** 

