

PROGRAMA ACADEMICO 2026

Medicina de estilo de vida e IA

BIENVENIDOS

 *Damos 5 minutos de tolerancia.
Iniciamos puntualmente a las 19:05 h.*

Dra. INES BARTOLACCI

Dra. GRACIELA MORALES

Cr. FABIO FARCHETTO



A PARTIR DE DOS HISTORIAS

Dos videos para inspirarnos e iniciar el recorrido



VIDEO 1

La Dama y la Muerte



Cortometraje animado

<https://youtu.be/1gEutOaWtO8?si=0dn4XbL-ZTwhhQse>



VIDEO 2

Cerdeña, el secreto de la longevidad

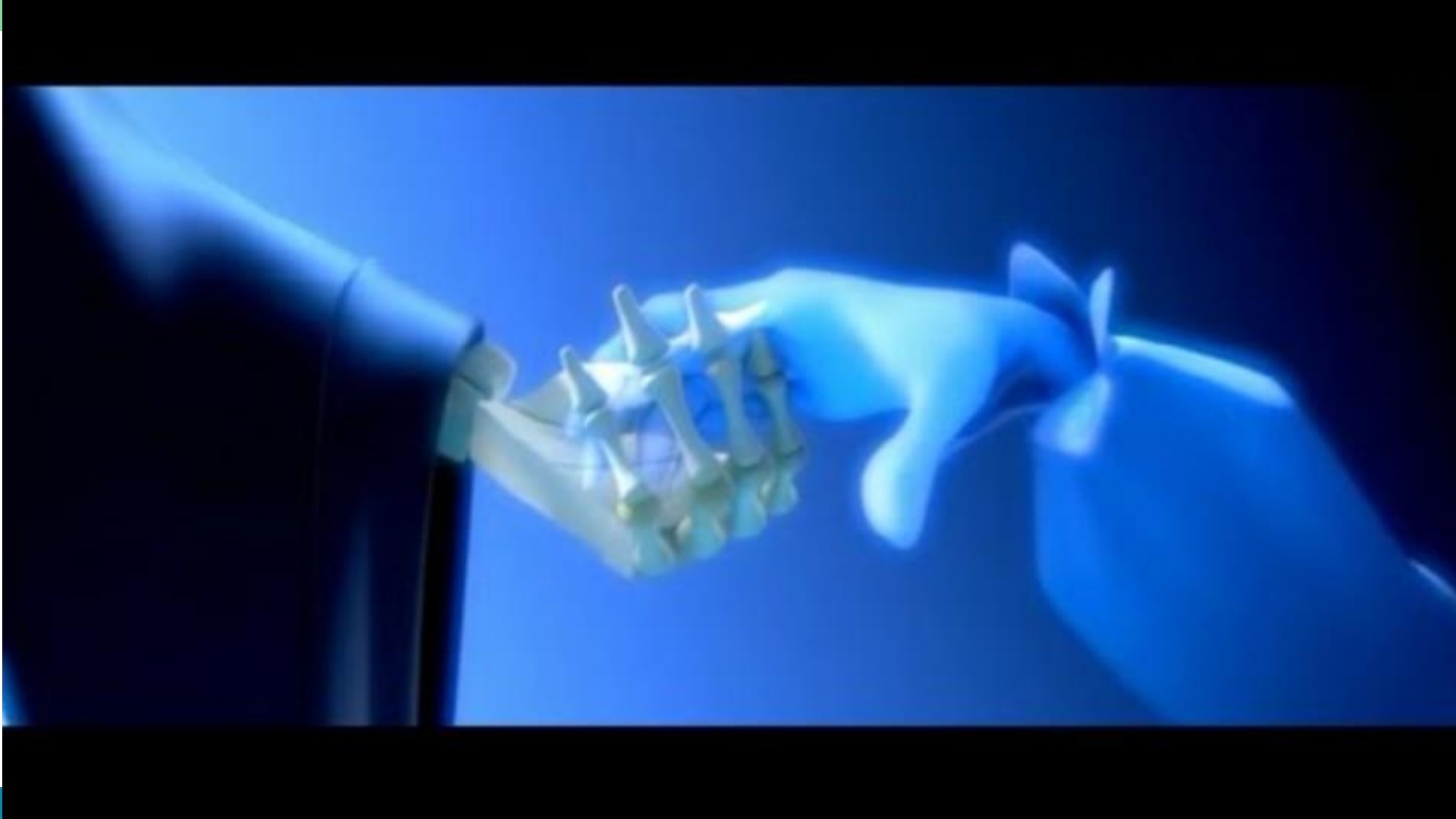


Reportaje
Super Humanos

<https://youtu.be/1JnwO-Jllnt0?si=Lzvhrz78kQUr6XRc>



Dos miradas diferentes que se **complementan**: la ciencia que nos da más tiempo y un estilo de vida que nos enseña a **vivir mejor ese tiempo**.





SÚPER
HUMANOS

CERDEÑA

El secreto de la longevidad

No se trata de **vivir más**. Se trata de **vivir mejor**.

- Una **anciana** que solo quería descansar. Un **médico** que se lo impidió.
- Una isla donde la vejez es “una **nueva etapa** para disfrutar de la vida”.
- Entre esas dos escenas está todo lo que la **medicina moderna** olvidó.



A partir de “La dama y la muerte” (J. Recio) y
“Súper Humanos: la longevidad de Cerdaña” (Meganoticias)





Dos historias, una misma **pregunta**

1

“La dama y la muerte”: la medicina pelea contra la muerte a cualquier precio.
Suma años, **no siempre vida.**

2

Cerdeña: se llega sano a los 100 sin heroísmos médicos,
con la vejez vivida como **una etapa para disfrutar.**

3

La pregunta de fondo: ¿queremos sumar años a la vida,
o vida a los años?



EL CONCEPTO

Qué es la Medicina de Estilo de Vida



1



Usa los **hábitos diarios** como tratamiento de primera línea, no como consejo de despedida.

2



Ataca **la causa** —cómo comemos, nos movemos, dormimos y nos vinculamos—, no solo el síntoma.

3



Seis pilares: alimentación, movimiento, descanso, manejo del estrés, vínculos y evitar sustancias de riesgo.



ALIMENTACIÓN



MOVIMIENTO



DESCANSO



MANEJO DEL
ESTRÉS



VÍNCULOS



EVITAR
SUSTANCIAS
DE RIESGO



Qué es la Medicina Integrativa



1



Suma medicina convencional y terapias complementarias con respaldo científico. **No la reemplaza: la potencia.**

2



Trata a la **persona completa** —cuerpo, mente, entorno y propósito—, no a un órgano aislado en una camilla.

3



Devuelve la **dignidad al paciente**: deja de ser un diagnóstico y vuelve a ser una persona con historia.



LA EVIDENCIA



Cerdeña, una de las islas más **longevas** de Europa



≈ 370

centenarios en una población de ~1,6 millones de habitantes, según el reportaje.

1



El **entorno natural** y la vida al aire libre favorecen la salud y reducen el estrés.

2



Detrás no hay un fármaco ni un gen milagroso: hay un **estilo de vida** sostenido por generaciones.



Fuente: reportaje "Super Humanos: los secretos de la longevidad de Cerdeña" - Meganoticias (Mega)



Los ancianos, tesoros de sabiduría

1



La familia es el **pilar central** de la vida:
el adulto mayor está integrado, cuidado y valorado.

2



El goce social **previene la soledad**.
La risa se considera un secreto vital de la longevidad.

3



“En Cerdeña **la vejez es solo una nueva etapa**
para disfrutar de la vida.”





Vivir sin prisa, **reír seguido**

1



La vida al aire libre reduce el estrés; el ritmo lento **protege cuerpo y mente.**

2



El buen ánimo y la risa no son un lujo:
son parte declarada de la **receta de longevidad.**

3



Carácter fuerte y resiliencia:
saber **afrentar el problema** y **mantenerse activo.**



LA IDEA QUE QUEDA

La dama solo quería descansar. En Cerdeña, la vejez es para disfrutar.



A la dama, la medicina le sumó tiempo que ella no quería.
En Cerdeña, el estilo de vida suma años que **sí** valen la pena.



Que la vejez sea “**una etapa para disfrutar**”
no lo receta ningún médico: se construye en lo cotidiano.



Cada año que postergás cambiar de hábitos no es neutro:
es **salud que se pierde** y no vuelve.



Historias reales, resultados que inspiran

La Medicina de Estilo de Vida transforma
hábitos, energía y bienestar.

Este es el antes y después de **Ale**.



+ ENERGÍA

Más vitalidad para disfrutar cada día.



- PESO

Pérdida de peso saludable y sostenible.



MEJOR DESCANSO

Sueño reparador y mente en calma.



+ BIENESTAR

Mejor estado de ánimo y calidad de vida.

ANTES



DESPUÉS



“ MEV no solo me cambio la vida...
me salvo mi vida ”

Ale



-32 kg
de peso



+ energía
y vitalidad



Mejor
descanso



Más bienestar
y calidad de vida

DE 104 KG
A 72 KG

¡Llegamos al final del recorrido!

Exploramos juntos los pilares de la Medicina de Estilo de Vida y descubrimos cómo pequeñas elecciones diarias pueden transformar nuestra salud y longevidad.



Ahora sí... ¡momento de celebrar!



¿Nos sacamos una foto?

- Para registrar este momento, cerrar este ciclo...
- y llevarnos algo más que herramientas:
- ¡una experiencia compartida!



Dra. Inés Bartolacci

Directora
Académica



Dra. Graciela Morales

Co-Directora
Académica



Fabio Farchetto

Director de
Tecnología e IA



Muchas Gracias

Seguinos
en redes:



Universidad
Internacional
de Desarrollo



@institutodesarrollopy



@skater.elephant



Universidad
Internacional
de Desarrollo



Skater
Elephant

LaVoz
DEL INTERIOR