


PROGRAMA ACADEMICO 2026

# Medicina de estilo de vida e IA

Programas de intervención  
De Estilo de vida en  
ámbitos laborales

# BIENVENIDOS

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

**Dra. INES BARTOLACCI**

**Dra. GRACIELA MORALES**

**Mgter FABIO FARCHETTO**



## Miradas complementarias

La IA requiere miradas desde negocio, tecnología y salud





# Prof. Dra. Ines Bartolacci

Medica esp. en Endocrinología  
Dipl. en Medicina de Estilo de Vida

## Formación

Egresada en Facultad de Medicina (UNC) - Esp en Endocrinología (UNC)

Docente Universitaria Univ. Católica de Córdoba

Doble Titulación Internacional en Medicina de Estilo de Vida

ELMO – European Lifestyle Medicine Organization

IBLM International Board Lifestyle Medicine

Investigadora Clínica - Experta en Investigación (Consejo de Córdoba)

## Experiencia y Rol Actual

Fundadora de AAMEVI- Asoc. Argentina de Medicina de Estilo de Vida

Directora de Medicina de Estilo de Vida Skyter Elephant

Docente de Cursos y Disertante de Congresos en MEV

## Propósito Profesional

Ayudo a las organizaciones, personas y a la comunidad medica a tomar conciencia de la importancia de tener buenos hábitos para lograr una vida saludable y rentable



**¿ Consideras que  
tu estilo de vida  
hoy es saludable ?**

 **Mentimeter**



menti.com  
3660 8672

PROGRAMA ACADÉMICO 2026

# Medicina de estilo de vida e IA



Encuentro 1

## Cómo integrar la medicina de estilo de vida a tu rutina



Pequeños cambios grandes resultados.



## NUESTROS ACUERDOS



Creamos juntos un espacio de **intercambio, práctica y reflexión**



Cámaras encendidas



Actitud de aprendizaje continuo



Participación activa



*“Es imposible que un hombre aprenda lo que cree, que ya sabe”.*

**EPICTETO**



## Estructura del Programa

6 semanas · 6 clases

### Clase 1

#### Introducción a la MEV

¿Qué es la Medicina del Estilo de Vida? · 6 pilares y Blue Zones · Rol de la IA en salud personalizada · Empresas saludables y activas · Autodiagnóstico de salud

*Dra. Inés Bartolacci*

### Clase 3

#### Nutrición y Actividad Física

Empresas saludables y activas · Herramientas IA para la acción

*Dra. Inés Bartolacci*

### Clase 5

#### Cronobiología, Estrés y Tóxicos

Ritmo circadiano · Gestión del estrés · Detección de adicciones

*Dra. Graciela Morales*

### Clase 2

#### Metabolismo y Longevidad

El buen dormir · Cómo activar el metabolismo

*Dra. Graciela Morales · Dra. Inés Bartolacci*

### Clase 4

#### Descanso y Conexión

El impacto del buen dormir · Conectividad social vs soledad · ¿Qué hacer desde la empresa? · Casos de éxito

*Dra. Inés Bartolacci · Mag. Fabio Farchetto*

### Clase 6

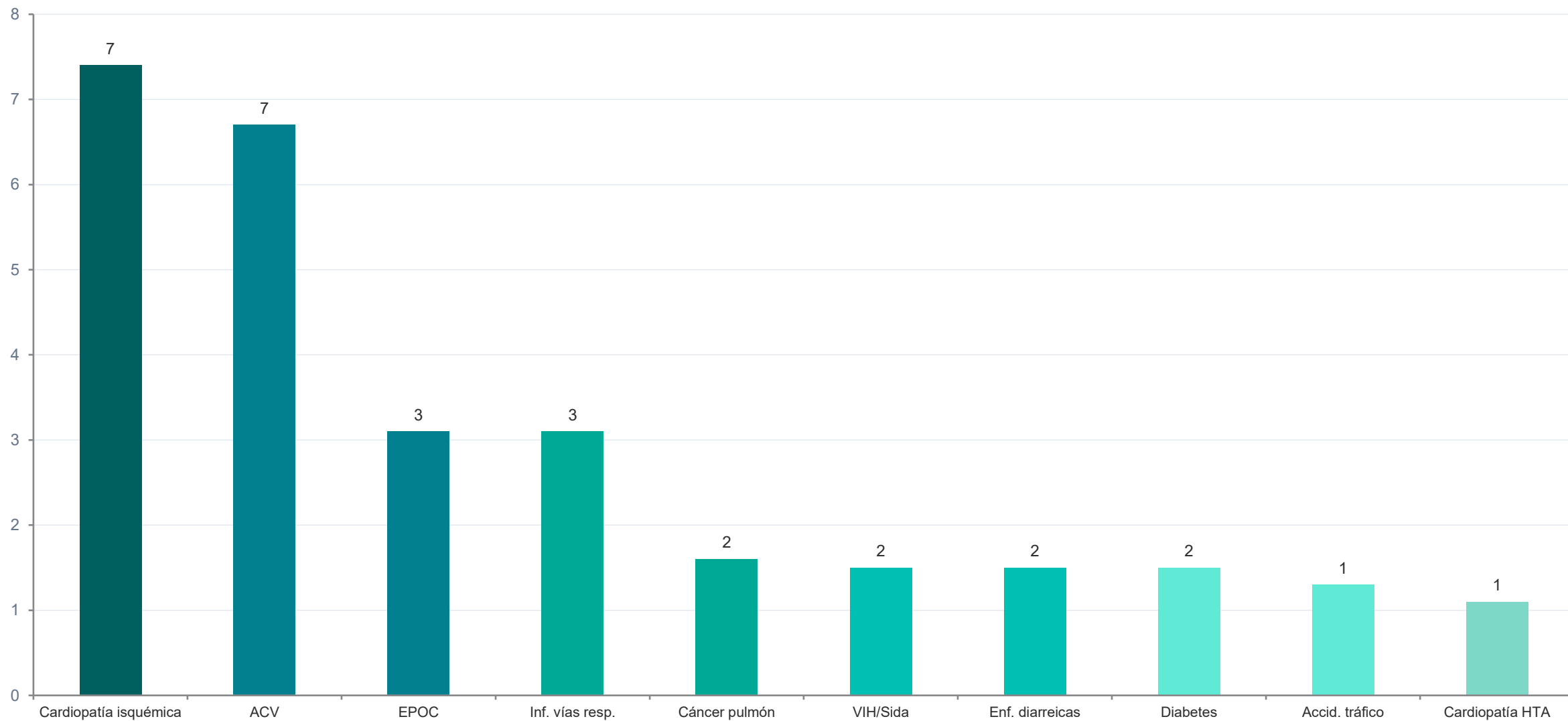
#### Integración Final

Tecnología + Personas · Ensamble de 6 pilares · Modelo organizacional

*Dra. Graciela Morales · Dra. Inés Bartolacci · Mag. Fabio Farchetto*

# Principales Causas de Muerte a Nivel Global

Datos OMS



Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS)

## Las enfermedades crónicas impactan los entornos de trabajo

**75%**  
del gasto médico  
son condiciones crónicas

### AUSENTISMO

Empleados faltan al trabajo por enfermedades evitables.

### INCAPACIDAD

Condiciones crónicas generan invalidez laboral temporal o permanente.

### PRESENTISMO

Presentes pero con menor rendimiento. Costo oculto enorme.

**Ej: Los trastornos del sueño (apnea obstructiva) se asocian con mayor riesgo de lesión laboral.**

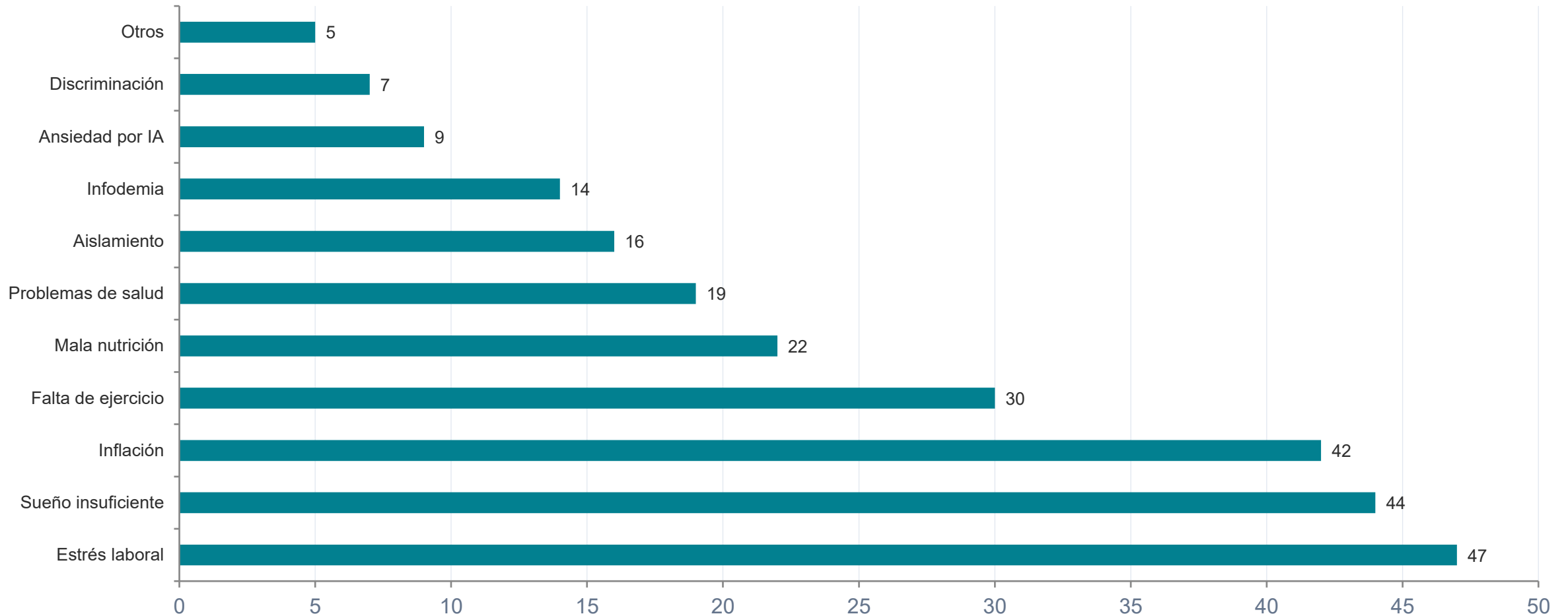


**Se estima que por cada US\$1 gastado en costos médicos, se pierden US\$2,30 adicionales en productividad.**

# Encuesta 'Estado del Bienestar Laboral y Personal 2025'

por Wellhub

Más de 5.000 empleados encuestados en 9 países: Argentina, EE.UU., Brasil, México, España y más.



**El estrés laboral es la principal causa de degradación mental reportada.**



## ESPERANZA DE VIDA

Se define como la cantidad de años que un recién nacido puede llegar a vivir, si los patrones de mortalidad por edades que se calculan en el momento de su nacimiento se mantuvieran invariables a lo largo de toda su vida.



## LONGEVIDAD

Se refiere a la capacidad de una persona, animal o especie de vivir durante un período de tiempo prolongado en relación con el promedio de vida de su grupo o especie.



## ESPERANZA DE VIDA SALUDABLE

Se refiere al número de años que se espera que una persona viva en buen estado de salud, sin discapacidades significativas ni enfermedades crónicas que afecten negativamente su calidad de vida.



Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y otras fuentes, **la esperanza de vida saludable en Argentina se sitúa alrededor de los 65-70 años.**

## Medicina de Estilo de Vida

una nueva disciplina



### Nueva disciplina (Europa y EE.UU., 2004)

ante el creciente aumento de enfermedades crónicas **NO** transmisibles por malos hábitos.



**Medicina Basada en Evidencia** que utiliza enfoques terapéuticos de estilo de vida para **prevenir, tratar y REVERTIR** enfermedades crónicas.



### ECNT: Enfermedades Crónicas No Transmisibles



Obesidad



Demencia



Diabetes tipo 2



Ateroesclerosis



Enf. cardiaca, HTA, ACV

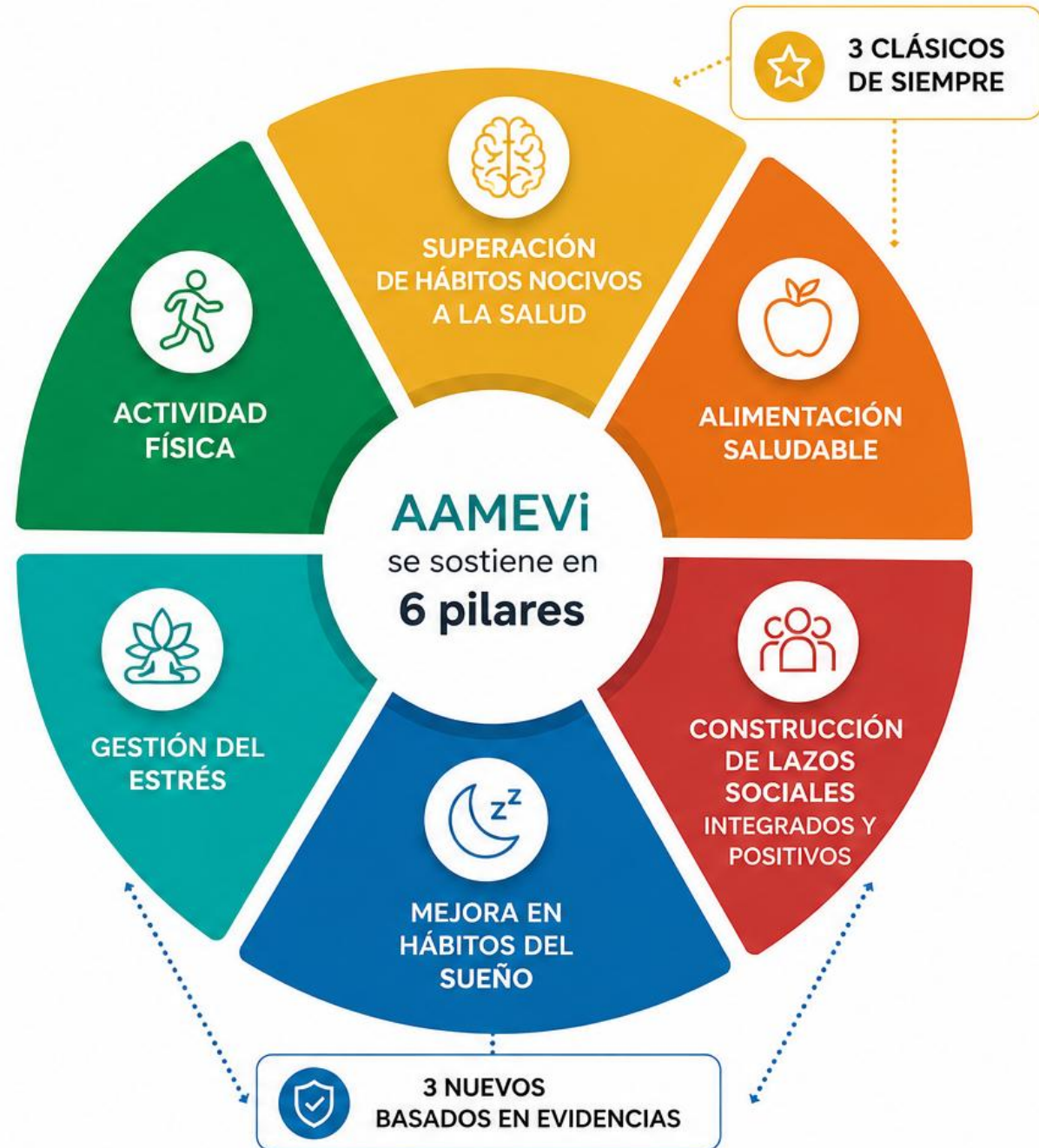


Enf. por tabaco, alcohol, drogas

# ¿Qué aporta la medicina del estilo de vida para tu vida?



¿Cómo puede la IA  
ayudarme?



# Los 6 Pilares de la Medicina del Estilo de Vida

## Alimentación

Dieta antiinflamatoria,  
dieta mediterránea argentinizada  
Alimentación basada en plantas

## Actividad Física

Aeróbico, fuerza muscular, flexibilidad,  
equilibrio y pausas activas

## Sueño

Higiene del sueño, tratamiento de  
insomnio y apneas nocturnas.  
Como medirlo ?

## Gestión del Estrés

Meditación, TCC, respiración, hobbies,  
retiros espirituales, cambios de  
ambiente, nexos con otros pilares

## Hábitos Tóxicos

Cesación tabáquica, detección y  
tratamiento de adicciones

## Conectividad Social

Familia, comunidad, trabajo,  
espiritualidad, naturaleza  
Diferencia entre soledad y aislamiento

# Preguntas disparadoras

- 01  ¿Cómo es tu **alimentación** diaria?
- 02  ¿Cuál es tu **actividad física** diaria?
- 03  ¿Tienes **hábitos tóxicos**?  
Alcohol, tabaco, marihuana?
- 04  ¿Cómo es tu **dormir**?
- 05  ¿Cómo gestionas tu **estrés** diario?
- 06  ¿Cómo está tu **conectividad social**?



Pequeñas decisiones diarias impactan tu salud a largo plazo.



Responder estas preguntas es el primer paso para construir **TU MEJOR VERSIÓN.**

# Las enfermedades crónicas están impactando los entornos de trabajo



Las condiciones crónicas generan el **75 % del gasto médico...** y además



También... generan “**ausentismo, incapacidad y presentismo** con menor rendimiento”.



Ej. Los trastornos del sueño, como la apnea obstructiva del sueño, se asocia con **mayor riesgo de lesión laboral.**



Se estima que por cada **1 dólar** gastado en costos médicos, un empleado hace perder **2,30 dólares adicionales** en costos de productividad.



Chou, K. T., Tsai, Y. L., Yeh, W. Y., Chen, Y. M., Huang, N., & Cheng, H. M. (2022). *Risk of work-related injury in workers with obstructive sleep apnea: A systematic review and meta-analysis.* Journal of Sleep Research, 31(1), e13446.

Goetzel, R., Journal of Occupational and Environmental Medicine, vol 45, 2003

# Estudios de intervención **EN EL ESTILO DE VIDA** para prevenir diabetes mellitus en personas con prediabetes

01



## Malmo (1991)

6 años ↓ **58%** en la incidencia de DM2  
en el grupo de intervención

02



## Da Qing (1997)

6 años ↓ **42%** reducción con dieta + ejercicios

03



## Finnish Diabetes Prevention Study (DPS) (2001)

↓ **58%** incidencia de Diabetes  
en grupo intervención

04



## Diabetes Prevention Program (DPP) (2002)

↓ **58%** incidencia de Diabetes  
en grupo dieta mas ejercicio

05

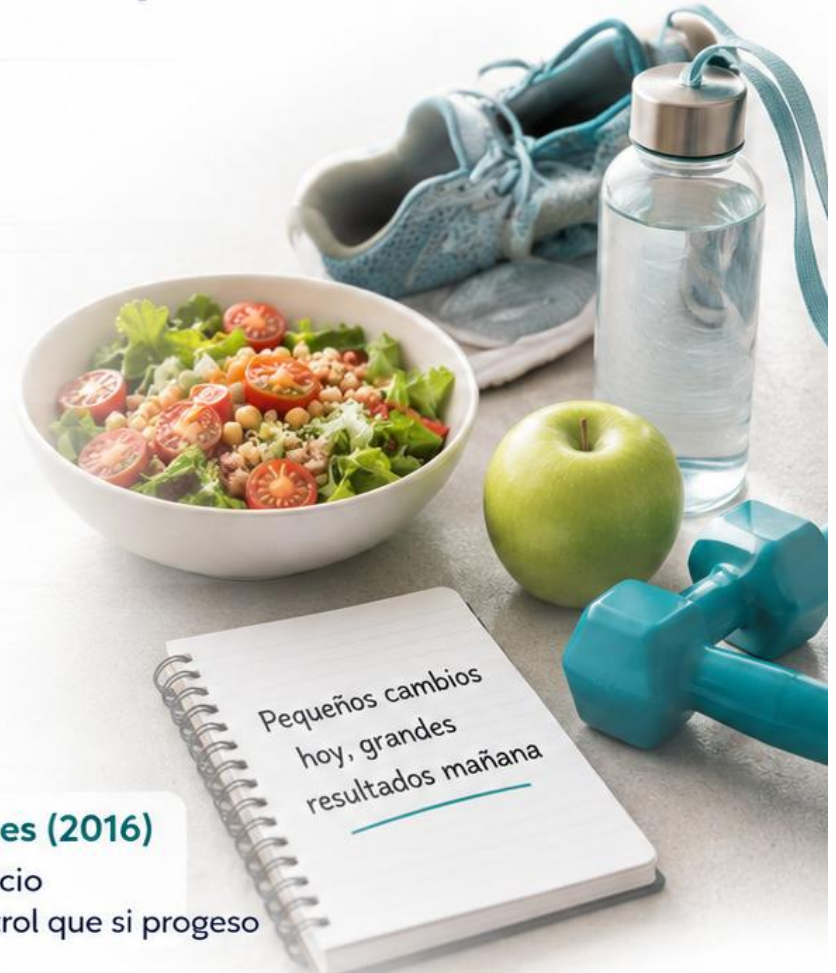


## PPDBA: Prevención primaria Diabetes Buenos Aires (2016)

Pacientes con prediabetes intervenidos con dieta y ejercicio  
tuvieron **0%** progresión a diabetes, vs el **24%** grupo control que si progreso



La evidencia científica muestra que los cambios en el estilo de vida  
son eficaces para **PREVENIR** la **diabetes tipo 2** en personas con prediabetes.



# Encuesta “Estado del Bienestar Laboral y Personal 2025”

Por Wellhub



## Evaluar el estado actual del bienestar laboral

Más de **5000** empleados a tiempo completo fueron encuestados entre el 21 de mayo y el 3 de junio de 2024 en Estados Unidos, Reino Unido, Brasil, Argentina, Chile, España, Italia, Alemania y México.



El estrés laboral es la principal causa de **deterioro mental**



## Work Stress is the Leading Cause of Mental Degredation



Work stress

47%



Insufficient quality sleep

44%



Inflation

42%



Lack of exercise

30%



Poor nutrition

22%



Health issues

22%



Isolation

16%



Infodemicity

14%



Anxiety Due to AI

9%



Discrimination

7%



Other

5%

0% 10% 20% 30% 40% 50%

# HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA DE LOS MEXICANOS

## El camino a la diabetes



**Pequeños cambios hoy, grandes resultados mañana.**

Adoptar hábitos saludables puede prevenir la diabetes y mejorar tu calidad de vida.

# Estilos de Vida y Trabajo

Dos Caras de la Moneda

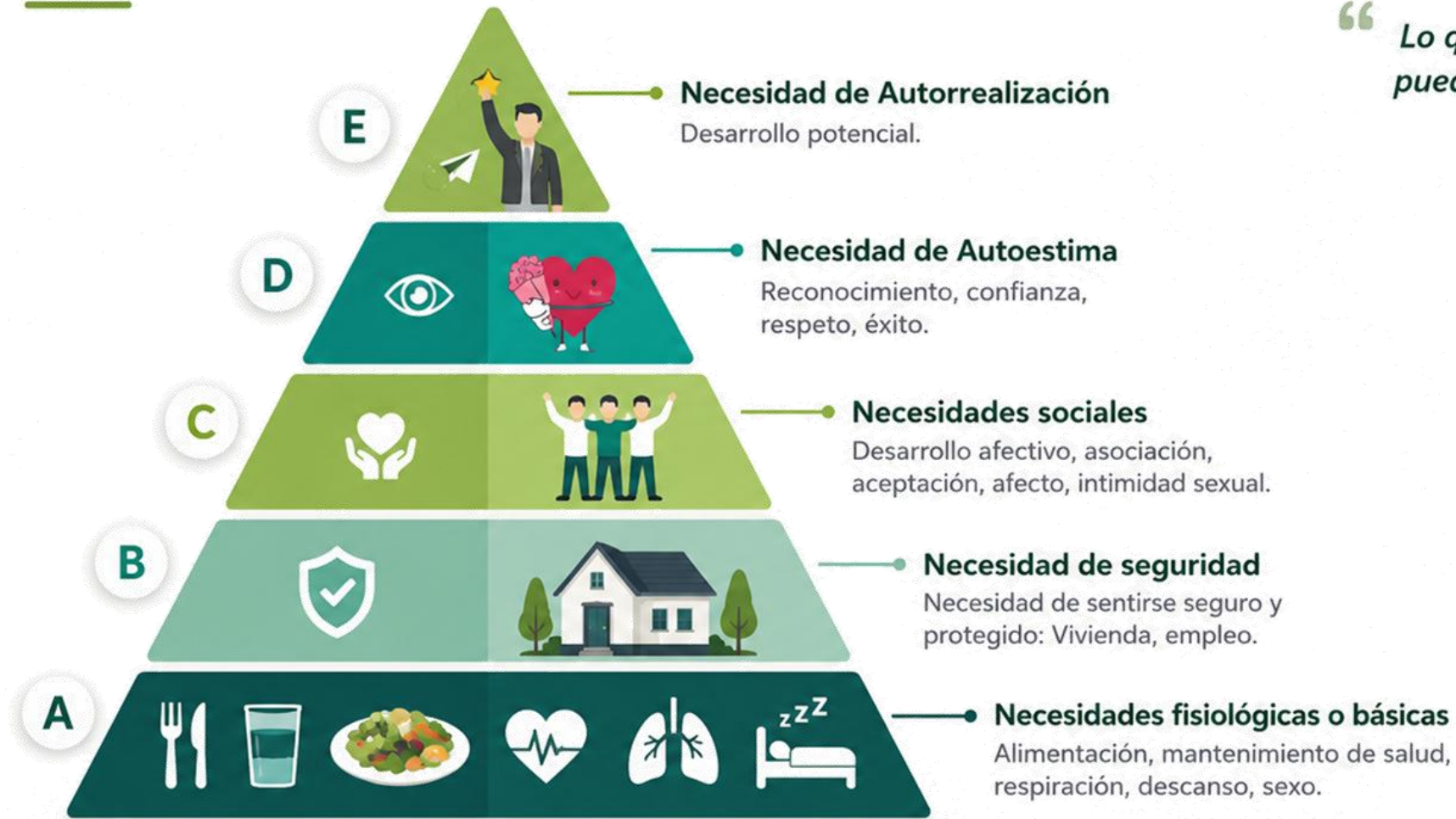
VIDA SALUDABLE



TRABAJO SALUDABLE



# Pirámide de necesidades de Maslow



“ Lo que un hombre puede ser, debe serlo. ”

Abraham Maslow



## Clave del modelo:

A medida que se satisfacen las necesidades básicas, las personas pueden enfocarse en alcanzar su máximo potencial.



Comprender estas necesidades nos ayuda a mejorar el bienestar y la calidad de vida.

# BIORITMO:

## Los 3 pilares más importantes



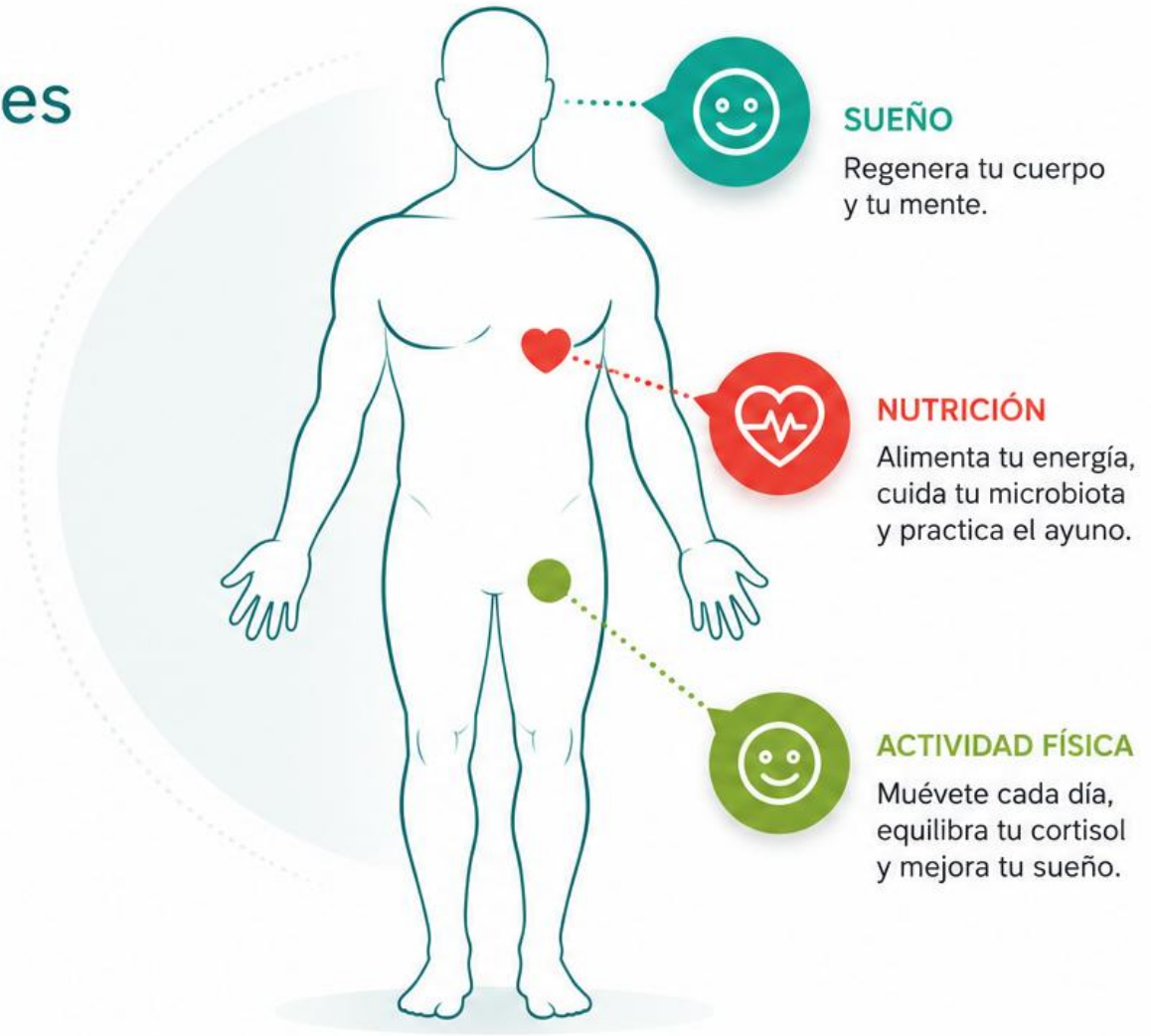
- **SUEÑO:**  
el momento de regenerar y desintoxicar el cuerpo.



- **NUTRICIÓN:**  
alimentación saludable como aporte de energía. Microbiota y Ayuno.

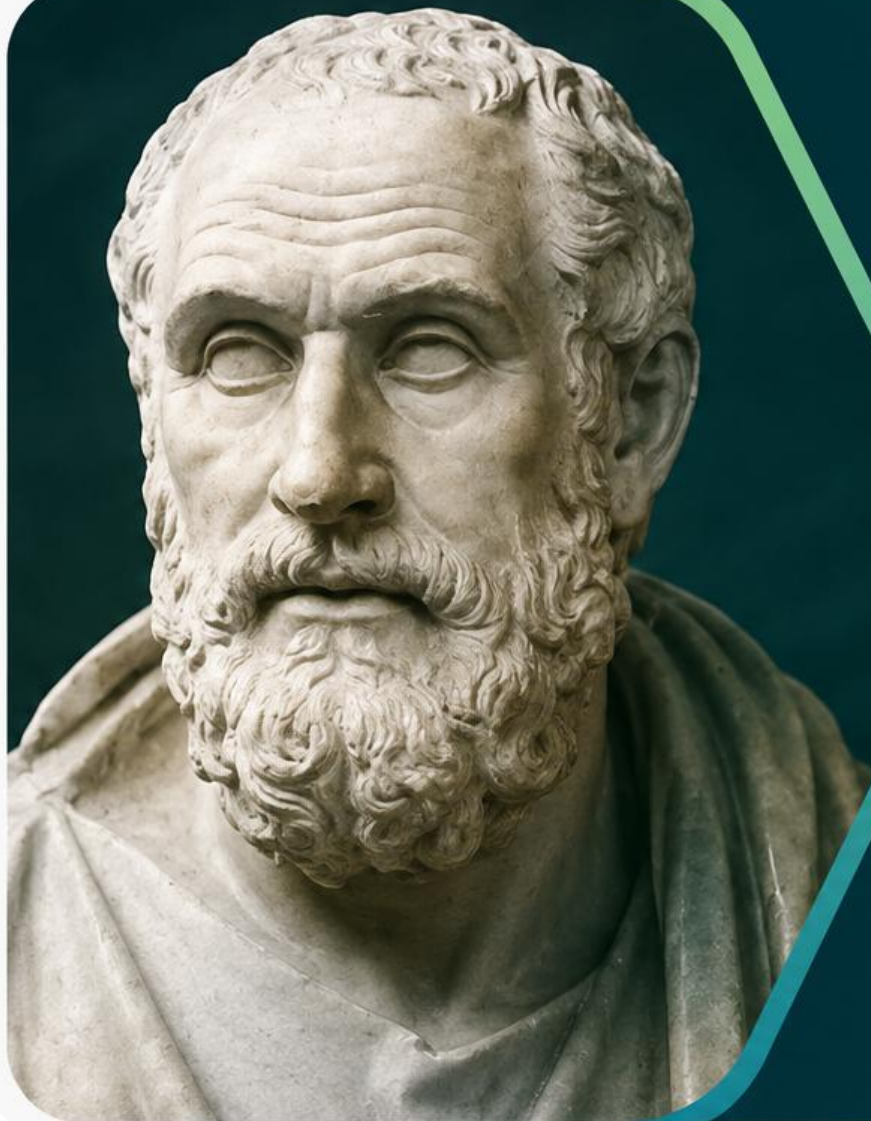


- **ACTIVIDAD FÍSICA:**  
Regula el cortisol y potencia la producción de melatonina.



Cuerpo, mente y hábitos en equilibrio.  
**Pequeños cambios, grandes resultados.**





“

Las enfermedades no nos llegan de la nada. Se desarrollan a partir de pequeños pecados diarios contra la **Naturaleza**. Cuando se hayan acumulado suficientes pecados, las enfermedades aparecerán **de repente**.

---

*Hipócrates*

# TENEMOS un RELOJ BIOLÓGICO



Sociedad Moderna:



Patrones aberrantes de alimentación y sueño



Luz azul

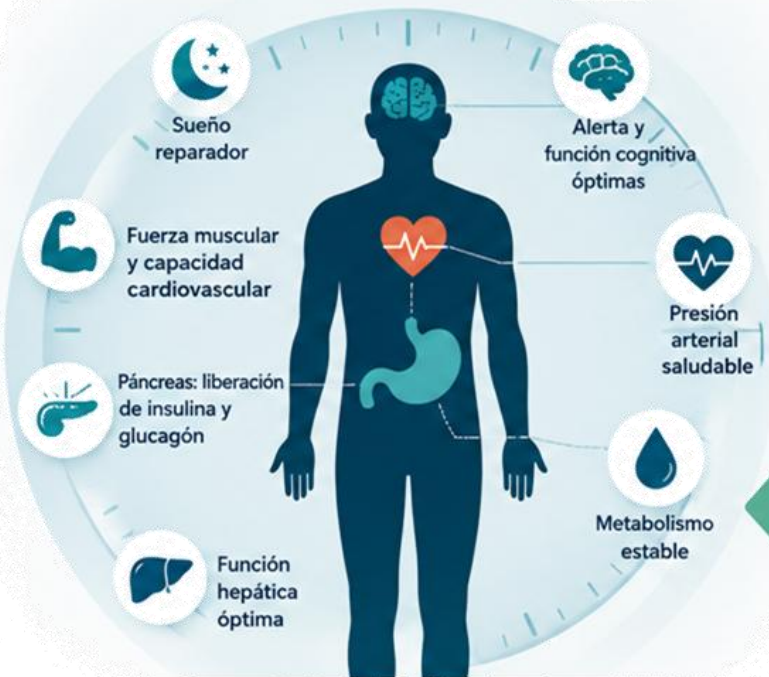


Desfase horario



Trabajo por turnos

## UN RELOJ SALUDABLE



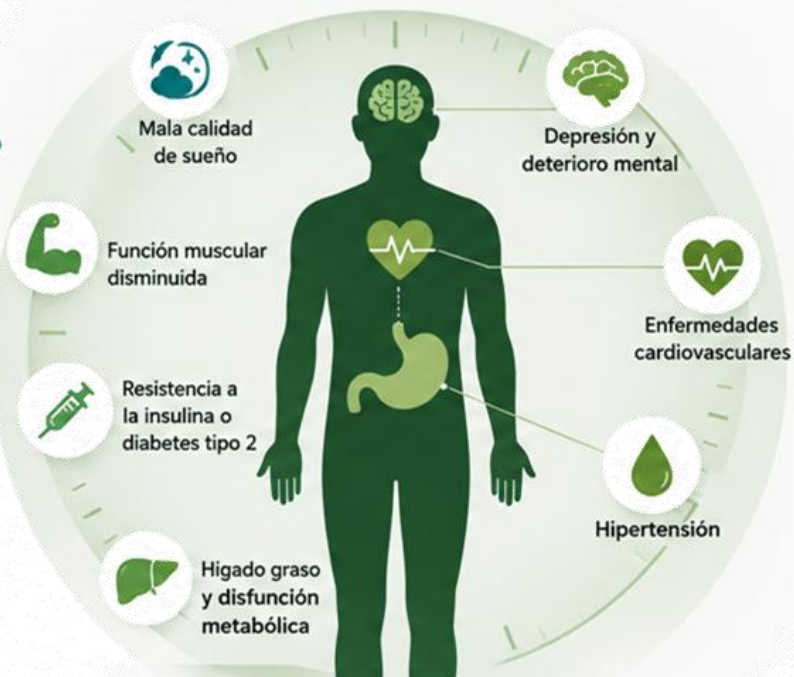
Conductas que disminuyen la salud circadiana y aceleran el envejecimiento

- Trabajo por turnos
- Jet lag
- Envejecimiento
- Estilo de vida errático

Conductas que mejoran la salud circadiana y promueven un envejecimiento saludable

- Alimentación en horarios adecuados
- Exposición a luz natural
- Sueño regular y suficiente

## UN RELOJ ALTERADO



Mejor calidad de sueño, mejor estado de ánimo, metabolismo equilibrado y salud cardiovascular. **Menor riesgo de enfermedades.**



Peor calidad de sueño, cambios de ánimo, metabolismo alterado y mayor riesgo cardiovascular. **Mayor riesgo de enfermedades.**



Nuestro reloj biológico influye en cada célula, órgano y sistema. **Cuidarlo es cuidar nuestra salud hoy y en el futuro.**



## Blue Zones

## Prácticas de longevidad global



👨👩 Vinculación familiar

⌚ Reducir la prisa

🚶 Moverse naturalmente

🍷 Un poco de vino al día

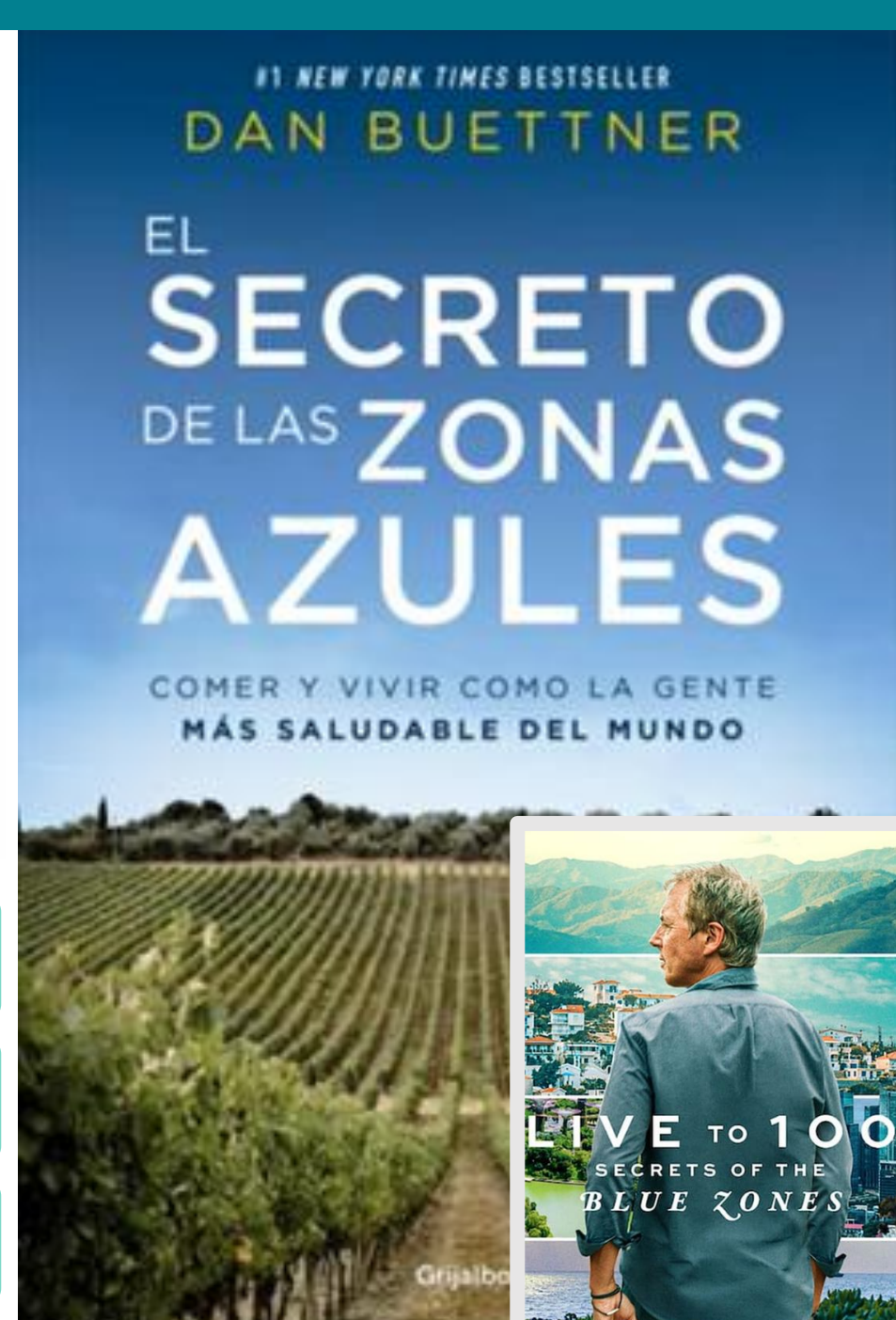
👥 Comunidad adecuada

🥗 No llenarse completamente

🌿 Dieta base vegetal

💡 Propósito de vida

🙏 Fe y espiritualidad



## THE BLUE-ZONES, NATIONAL GEOGRAPHIC, 2011



La alimentación de las poblaciones más longevas no pasa por un alimento en particular, sino en el predominio de **alimentos vegetales (90–95%)**.



Ausencia de alimentos **procesados y ultra procesados**.



- El denominador más común son las **legumbres y granos integrales**.



- El tipo de cocción es largo, como el **hervido, guisados y sopas**.



- La alimentación incluye **conectividad, buena calidad de sueño y sentido de pertenencia**.



**SUPERHUMANOS**



<https://youtu.be/orY9XzxA9G8>

# PILAR ALIMENTACIÓN



ALIMENTOS  
NATURALES



RICA EN FIBRA  
Y NUTRIENTES



MICROBIOTA  
SALUDABLE



SALUD INTESTINAL  
Y BIENESTAR

## PREBIÓTICOS

# EJE INTESTINO-CEREBRO-MICROBIOTA

## CEREBRO

- 😊 Emociones
- 😞 Estrés
- 💡 Cognición

Señales neuronales

EJE INTESTINO-CEREBRO

VÍA HORMONAL

## INTESTINO

- 🔥 Permeabilidad intestinal
- 🛡️ Señales inflamatorias

## MICROBIOTA

- ✅ Bacterias beneficiosas
- 🧫 Metabolitos (ácidos grasos de cadena corta)
- 🌟 Metabolitos y neurotransmisores



# ALIMENTOS CON PODER ANTIINFLAMATORIO



Estos alimentos aportan compuestos bioractivos que ayudan a **reducir la inflamación**, favorecen la **salud celular** y **protegen nuestro organismo**.



Frutos rojos



Pescados de mar



Brócoli



Paltas



Té verde



Pimientos



Hongos



Aceite de oliva y aceitunas



Chocolate negro



Uvas



Tomates



Cúrcuma



Incorporar estos alimentos de forma habitual es una estrategia natural para una **vida más larga, saludable y con bienestar**.



# DIETA MEDITERRÁNEA

— Comer bien para vivir mejor —

Un patrón de alimentación saludable, equilibrado y sostenible, inspirado en la tradición de los países del Mediterráneo.



## MUCHOS ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL

Frutas, verduras, legumbres, frutos secos, cereales integrales, hierbas y especias.



## CONSUMO MODERADO PESCADO Y MARISCO

Al menos 2-3 veces por semana.



## CONSUMO MODERADO LÁCTEOS

Preferiblemente yogur y queso.



## CONSUMO OPCIONAL CARNES ROJAS Y DULCES

En pequeñas cantidades y de forma ocasional.



## ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Principal fuente de grasa.



Cuida tu corazón y sistema circulatorio.



Favorece la prevención de enfermedades crónicas.



Mejora la salud cerebral y el ánimo.



Sostenible, saludable y natural.



# PILAR | ACTIVIDAD FÍSICA

## ACTIVIDAD FÍSICA

### BENEFICIOS COMPROBADOS



Moveirse todos los días mejora tu salud, tu energía y tu calidad de vida.

## AAMEVI SE SOSTIENE EN 6 PILARES





# INACTIVIDAD FÍSICA – SEDENTARISMO



## Inactividad física: 4º factor de riesgo de mortalidad global



## Estilo de vida sedentario: un factor de riesgo

La Asociación Americana del Corazón (1992) reconoció al “estilo de vida sedentario” como un factor de riesgo cardíaco primario.



*La prevalencia del estilo de vida sedentario es al menos el doble que la del tabaquismo, hipertensión y colesterol total elevado.*



## Circulación 2010

- ✓ 8,800 australianos
- ✓ Cada hora adicional frente a pantalla (TV) se traduce en un aumento del **11%** en la mortalidad por todas las causas

*Circulation. 2010; 121: 384-391*



# 60%

de las muertes globales se deben a ENT (enfermedades no transmisibles)



# PAUSAS ACTIVAS



- Moverse activamente por **5 minutos** cada **1 hora o 2 hs** de estar pasivo



Ej, pararse y sacudir el cuerpo, **elongar** aun desde la misma silla, pararse y caminar, flexiones, girar el torso, etc.



Pararse y sacudir el cuerpo



Elongar



Caminar



Flexiones



Girar el torso



Ej respiraciones profundas 4x4 , 4 x 7, yoga office



INHALA  
4 SEG



EXHALA  
4 SEG



INHALA  
4 SEG



EXHALA  
7 SEG

# Educación en Pilar Actividad física

1



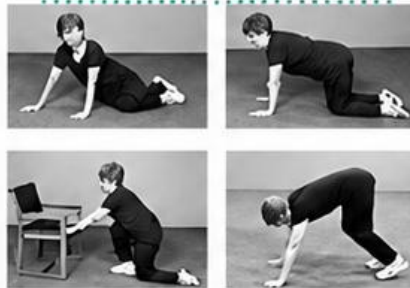
**Resistencia  
(aeróbica),**

**Cardio- respiratorio**

2



**Fortalecimiento  
(fuerza),**



3



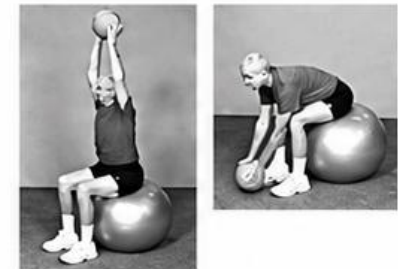
**Equilibrio,**



4



**Flexibilidad  
(estiramiento).**



Incorpora estos 4 pilares en tu rutina diaria para mejorar tu salud, bienestar y calidad de vida.



# TÓXICOS Y ADICCIONES



**BUT** alcohol is a **drug** with massive use in our society and worldwide and it is a major health problem.



**Substance Use Over Lifetime Among Persons Aged 12 or Older**

Drug	Lifetime Use (2010 Data)
1. Alcohol	92.5
2. Tobacco Products	46.1
3. Marijuana and Hashish	42.0
4. Cocaine and Crack	18.3
5. Hallucinogens (ex. LSD)	14.8
6. Prescription Painkillers	13.8
7. Inhalants	6.1
8. Methamphetamine	5.1
9. Sedatives	3.0
10. Heroin	1.6

SAMHSA, Center for Behavioral Health Statistics and Quality. National Survey on Drug Use and Health, 2010 and 2011. Data in percentages. From Tables 2.18 and 1.18



**Addiction** - a repeated behavior that results in distress, personal distress, or has a negative impact on your life. Addiction is long-lasting.



**PREGUNTAMOS**  
????



## GLIFOSATO



**98%**  
MUESTRAS POSITIVAS CON AGROTÓXICOS



**44%**  
MUESTRAS POSITIVAS CON AGROTÓXICOS



**92%**  
MUESTRAS POSITIVAS CON AGROTÓXICOS



**42%**  
MUESTRAS POSITIVAS CON AGROTÓXICOS

## PAREN DE FUMIGARNOS



# PILAR SUEÑO



**Dormir bien** cada noche es esencial para tu salud, tu energía y tu calidad de vida.





# NUTRICIÓN Y SUEÑO: UNA RELACIÓN VITAL



## REGULACIÓN DEL CICLO

Triptófano como precursor de **melatonina**



## ENERGÍA Y RENDIMIENTO

Déficit nutricional → fatiga y menor concentración



## CONTROL DEL ESTRÉS

Ciertos alimentos reducen ansiedad



## METABOLISMO

Azúcares y grasas alteran insulina y **cortisol**



## DIGESTIÓN

Cenas tardías o pesadas interfieren con el descanso



## MICRONUTRIENTES

Magnesio y zinc esenciales para sueño reparador





# Mientras dormimos



- ✓ RESOLVEMOS PROBLEMAS
- ✓ FIJAMOS MEMORIAS EPISÓDICAS
- ✓ FIJAMOS MEMORIAS PROCEDURALES
- ✓ OLVIDAMOS
- ✓ **NOS SENTIMOS MEJOR:** Bajamos la resistencia a la insulina, mejoramos la respuesta inmunológica, mejoramos el estado de ánimo, el rendimiento escóxico, etc.etc.



Integración, ciencia y futuro en nutrición



## Sleep Recommendations from National Sleep Foundation

### Sleep guidelines

Sufficient sleep has been linked to help prevent chronic disease. The amount of sleep needed varies, based on person's age and health. Recommended sleep duration by age group:

AGE	SLEEP NEED (in hours)
Birth to 3 months	14 to 17
4 to 11 months	12 to 15
1 to 2 years	11 to 14
3 to 5 years	10 to 13
6 to 13 years	9 to 11
14 to 17 years	8 to 10
18 to 64 years	7 to 9
65 or older	7 to 8

Fuente: National Sleep Foundation

■ Recommended range

Fuente: National Sleep Foundation

Fuente: Buman, M., Loustalot, F., Pearson, M., Stamatakis, E., & Physical Activity Guidelines Advisory Committee. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2018.



### Todos los mamíferos necesitamos dormir



Dra. Ines Bartolacci

# PILAR: mejoras en hábitos de sueño



## Salud del Sueño como Estilo de Vida

El sueño es una parte extremadamente importante de la salud humana. Los efectos negativos del retardo o interrupción del sueño incluyen la falta de vigilia, poca capacidad de atención, disminución de la sociabilidad, depresión, disminución del sueño calórico durante el día, aumento del apetito y disminución de la sensación de saciedad, resistencia a la insulina y disminución del rendimiento.



## Disruptores del Sueño

- Mucha comida o beber cerca de la hora de sueño
- Luces azules del teléfono/computador/pantalla de televisor
- Cafeína y uso de alcohol
- Estrés/ansiedad/preocupación
- Algunos ruidos/sonidos
- Temperatura (mucho frío o calor)
- Falta de exposición a la luz del día/exposición solar
- fármacos y condiciones médicas
- pareja o mascota (en cama)



## Regulación

- un reloj melatonina  
La hormona de la noche
- un reloj adenosina.  
El catabolito del cansancio



**Insomnio**



**Trastornos respiratorios del sueño, APNEA del sueño**



**Hipersomnias**



**Alteración del ritmo circadiano**



**Parasomnias**

# PILAR GESTIÓN DE ESTRÉS



El grito,  
del noruego Edvard Munch, 1893



Gestionar el estrés de forma saludable mejora nuestro bienestar físico, mental y emocional.



# Estrés: definición y tipos



La OMS define el estrés como

“ el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción. ”



Estado de tensión mental o emocional resultante de una circunstancia **adversa muy demandante**



## EUSTRESS

cualquier estimulación que es inspiradora o motivacional



Ejercicio



Recibir un premio



Rendir un último examen



## DISTRESS

los sentimientos son de impaciencia, frustración, corta capacidad de atención, apatía, pesimismo, insatisfacción laboral, ansiedad, culpa, **preocupación**, etc.



Puede persistir semanas, meses o años...

**estrés crónico**



Afectación en el ámbito **físico, mental y espiritual**



## FÍSICO

Dolores, fatiga, alteraciones del sueño



## MENTAL

Ansiedad, irritabilidad, dificultad de concentración



## ESPIRITUAL

Desconexión, vacío, falta de sentido

# ? ¿Por qué gestionar el estrés diario?



“ Porque un líder agotado toma malas decisiones.



La combinación de Medicina de Estilo de Vida e IA no es un lujo, es la ventaja competitiva del siglo XXI.



“ El futuro del liderazgo no es trabajar más horas, sino saber gestionar su energía usando la mejor tecnología disponible”.



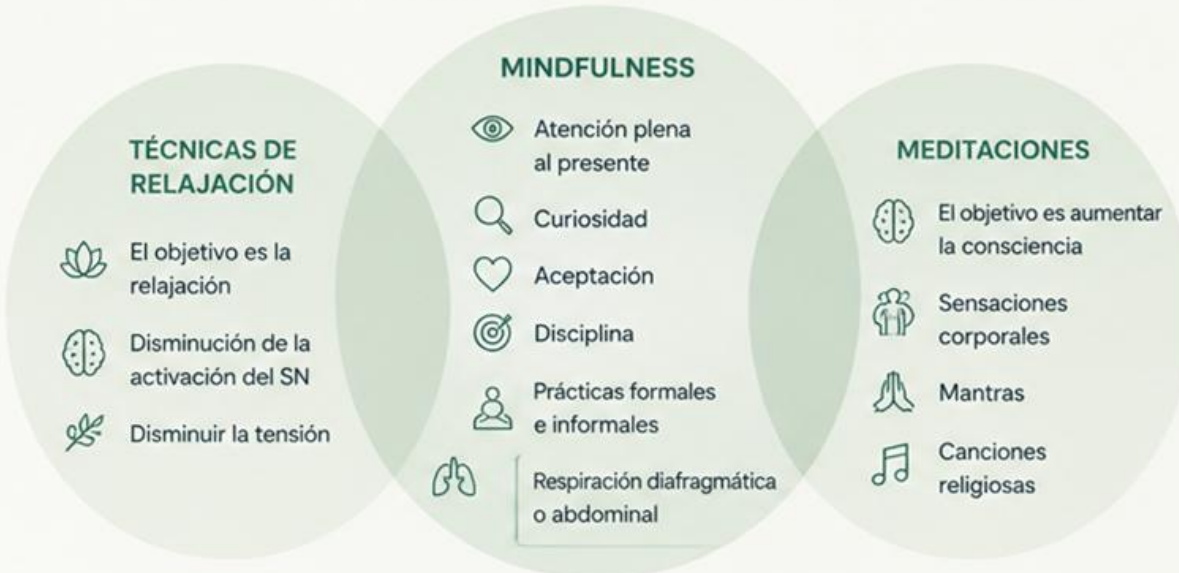
Gestionar el estrés diario no es opcional, es la clave para liderar mejor y vivir mejor.



# MINDFULNESS

Atención plena para una vida con más equilibrio

MINDFULNESS ≠ MEDITACIÓN ≠ TÉCNICAS DE RELAJACIÓN



Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density.

Hölzel BK\*, Carmody J, Vangel M, Congleton C, Yerramsetti SM, Gard T, Lazar SW.  
\*Autor correspondiente



Mindfulness integra la meditación y técnicas de relajación para desarrollar **atención plena, autoconciencia y regulación emocional** frente al estrés diario.

## Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)



Jon Kabat-Zinn, PhD



1979: fundó la reconocida Mindfulness Based Stress Reduction Clinic



Programa de 8 semanas



5 días intensivos



Meditación mindful y yoga



Responder a los eventos estresantes sin juzgarlos



Enfoque en la respiración, el escaneo corporal o caminar con atención plena



Fundador del Center for Mindfulness in Medicine, UMass Medical School



# Ecoterapia o biofilia

Conecta con la naturaleza para recuperar equilibrio, reducir el estrés y mejorar tu bienestar.



## Grounding

Conecta con la tierra y estabiliza tu energía.

“

*Voy a la naturaleza para calmarme y curarme, y para poner mis sentidos en orden.*

John Burroughs



## Trekking

Movimiento en la naturaleza que fortalece cuerpo y mente.



## Sighting

Observar la belleza natural mejora el estado de ánimo y la claridad mental.



El déficit de VitD ha sido **relacionado** con un aumento del tono vascular **mediado** por la contracción del músculo liso.



## Baño de bosque (Shinrin-Yoku)

Abraza los árboles, respira profundo y reduce el estrés de manera natural.



El inmunólogo **Qing Li**, de la **Escuela de Medicina de Tokio**, asegura que las personas que practican el **“Shinrin-Yoku”** (“baño de bosque”) tienen un descenso en la media de infartos de un 5,8 %.



# Las relaciones sociales y su impacto



CONSTRUCCIÓN  
DE LAZOS  
SOCIALES  
INTEGRADORES  
Y POSITIVOS



## Evitar estados de violencias variadas

Promover entornos seguros y respetuosos.



## Evitar aislamientos sociales

Fomentar la conexión y el sentido de pertenencia.



## La desigualdad social

Las desigualdades generan frustración, enojo y estrés.



Relaciones saludables construyen bienestar, confianza y una sociedad más justa.



## La desigualdad social

Las desigualdades generan frustración, enojo y estrés.



Cuidar nuestras **relaciones** es cuidar nuestra **salud mental** y la de nuestra comunidad.



# Los 5 criterios de los objetivos SMART

Un buen objetivo te da dirección, foco y motivación.

## S



### Específicos

¿Qué quiero lograr exactamente?

*Ej.: Quiero mejorar mi salud cardiovascular.*

## M



### Medibles

¿Cómo voy a medir mi progreso?

*Ej.: Caminaré 8.000 pasos diarios.*

## A



### Atractivos

¿Es importante y motivador para mí?

*Ej.: Me ayudará a tener más energía y bienestar.*

## R



### Realistas

¿Es alcanzable con mis recursos y condiciones actuales?

*Ej.: Puedo hacerlo con mi rutina actual.*

## T



### Definidos en el tiempo

¿Cuándo lo quiero lograr?

*Ej.: En 3 meses, para fin de trimestre.*



**Objetivos SMART = más claridad, más enfoque, mejores resultados.**  
Define metas que te inspiren y construyan tu mejor versión.





## Etapas del cambio – Modelo Prochaska.1984

### LAS FASES DEL CAMBIO



**El cambio es un proceso.**

Cada etapa es un paso hacia una mejor versión de ti.



**Ej. CESAR DE FUMAR**

- 5  Está trabajando activamente para evitar recaídas y mantener su nueva conducta.
- 4  Comienza oficialmente el mantenimiento de no fumar. Busca apoyo para mantener logros.
- 3  Está decidido a dejar de fumar, busca recursos y establece un plan.
- 2  Reconoce la posibilidad y esta consciente riesgos de fumar.
- 1  No esta considerando dejar de fumar.



6. Posibilidad de una recaída y vuelva a fumar. Reconozca el contratiempo temporal y vuelva a comprometerse con su objetivo de dejar de fumar.

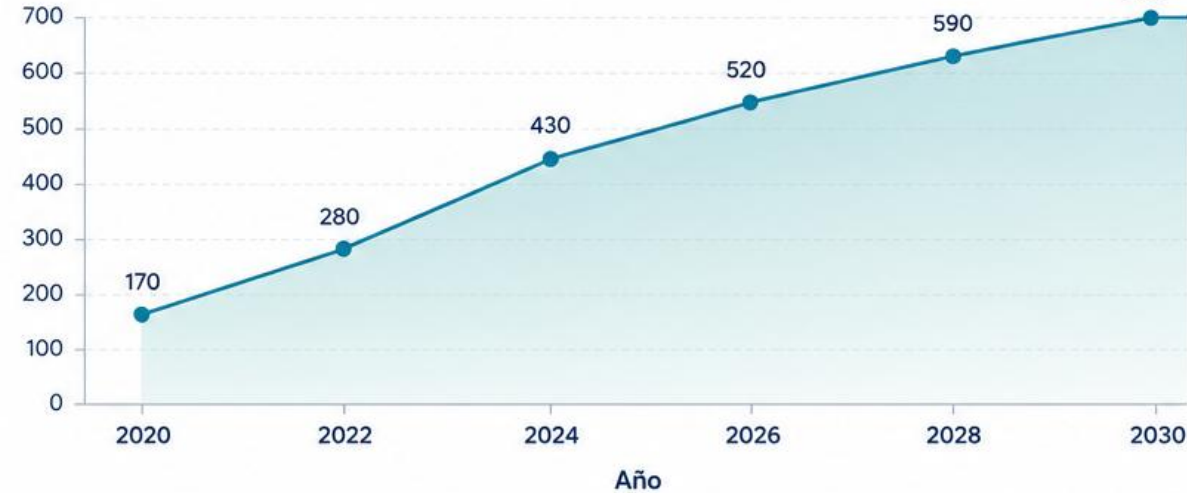
# Inteligencia artificial y MEV

Herramientas que **potencian** nuestro  
estilo de vida y **bienestar**.



# El Futuro de la Salud Digital

Mercado (USD miles de millones)



## Un Mercado en Explosión

El mercado global de salud digital superará los **\$660 mil millones** para **2030** — crecimiento exponencial impulsado por IA.



### IA Diagnóstica

Apps que detectan enfermedades antes de que aparezcan síntomas.



### Predicción de Riesgos

Algoritmos que anticipan condiciones crónicas con años de anticipación.



### Tratamientos Personalizados

Salud hiper-personalizada basada en tu genética y estilo de vida.



La tecnología y la inteligencia artificial están redefiniendo la salud. Prevención, precisión y personalización para una vida más larga y saludable.





# Las Mejores Apps de Salud del Mundo 🌍

---

Las aplicaciones que están transformando la salud global — **fitness, mente, sueño y medicina** en tu bolsillo.



# Alimentación

Apps que te ayudan a comer mejor, alcanzar tus metas y mantenerte saludable cada día.



## Dieta balance...

Nutriólogo, salud...

4,3 ★★★★★ 3

Higia Inn...

Salud y...



## Recetas

Comida y bebida

4,4 ★★★★★ 4

Eroski C...

Comida...



## DIRECTORIOS Y GUÍAS

- British Heart Foundation Recipe Finder pág. 33
- Calorie Counter – ShapeUp Club pág. 35
- Calorie Counter by FatSecret pág. 36
- Calorie Tracker Lite – Livestrong.com pág. 37
- CalorieKing Australia Calorie Counter pág. 38
- Diet & Food Tracker/Diet & Calorie Tracker pág. 53
- Dr. McDougall Mobile Cookbook pág. 56
- FitDay Mobile pág. 75
- Healthy Recipes – By SparkRecipes pág. 86
- Libra – Weight Manager pág. 106
- Lose It! pág. 111
- MyFitnessPal pág. 127
- Traffic Light Food Tracker pág. 185
- Wheel of Portion pág. 195



## European Directory of Health Apps 2012–2013

[healthonnet.org/node/16632](http://healthonnet.org/node/16632)



## HIDRATACIÓN Y CONSTANCIA

Pequeños hábitos que marcan una gran diferencia.



## Tu bienestar comienza con buenas elecciones.

La tecnología está para acompañarte en cada paso del camino.



# MyFitnessPal – El Rey del Fitness

La app más completa para alcanzar tus objetivos de salud y bienestar.



## 14M+ Alimentos

Base de datos nutricional más grande del mundo.



## Seguimiento Total

Calorías, macros, ejercicio y agua en un solo lugar.



## Sincronización

Compatible con Apple Watch, Fitbit y +50 wearables.



Alcanza tus metas



Vive más saludable



Mejora tu rendimiento



Hidrátate cada día



# Noom – Psicología para Perder Peso

Combina **psicología del comportamiento** con nutrición para lograr cambios de hábitos duraderos — no dietas temporales.



Cambia tu mente,  
transforma  
tu cuerpo.



## 45M+ Usuarios

La comunidad de pérdida de peso más grande del mundo.



## Coaching Personal

Coaches humanos + IA que te guían cada semana.



## Enfoque Mental

Lecciones de psicología para romper patrones negativos.



**Más que contar calorías: construimos hábitos que duran toda la vida.**  
Nutrición inteligente, apoyo constante y herramientas basadas en ciencia.





# Actividad Física

Muévete más, vive mejor. Pequeñas decisiones hoy, grandes resultados siempre.



## EJERCICIO

Body Fitness Pro	pág. 28
CardioTrainer	pág. 44
Global Corporate Challenge	pág. 77
Healthy from O2 Health	pág. 85
Nike+ Running	pág. 133
Pedometer	pág. 142
Yoga Poses	pág. 199



## FIBROMIALGIA

FibroMapp	pág. 73
-----------	---------



## European Directory of Health Apps 2012–2013

A review by patient groups



Mejora tu salud



Aumenta tu energía



Duerme mejor



Reduce el estrés



## Podómetro

Cuenta tus pasos, conoce tu progreso y mejora tu bienestar día a día.



Objetivo  
**6.000**  
pasos al día



**SIN COSTO EXTRA !!**



### Google Fit

Aplicación :

Google Fit es una plataforma para registrar la actividad física. Fue desarrollada por Google para el sistema operativo Android. La plataforma recolecta información física con tan solo disponer del dispositivo móvil al realizar la actividad.

[Wikipedia](#)

# Apple Fitness+ — El Ecosistema Fitness

Entrenamientos y métricas que se adaptan a ti.  
Motivación, variedad y resultados reales.



## Métricas en Tiempo Real

Frecuencia cardíaca sincronizada directo desde Apple Watch durante cada clase.



## Clases Variadas

Fuerza, HIIT, yoga, meditación, ciclismo y más con coaches de élite.



## En Cualquier Pantalla

iPhone, iPad, Apple TV y Mac —  
tu gimnasio en todos lados.



Entrena. Supera tus límites.  
Todo en un solo lugar.



iPhone



iPad



Apple TV



Mac



NIKE  
TRAINING CLUB



# Nike Training Club — Entrenamiento de Élite, Gratis



## 200+ Entrenamientos

Fuerza, HIIT, yoga y movilidad  
para todos los niveles



## Coaches Profesionales

Entrenadores de élite de Nike  
guían cada sesión



## 100% Gratuita

Sin suscripción. Acceso completo  
sin costo alguno



Entrena  
a tu ritmo



Disponible en  
iOS y Android



Mejora tu salud  
y rendimiento



Resultados  
reales



TU ENTRENAMIENTO.  
TU MEJOR VERSIÓN.

# Gestión de estrés

Herramientas para calmar la mente, relajar el cuerpo y recuperar tu equilibrio.

## Tu bienestar mental también importa

Pequeños cambios, grandes resultados.



Conoce tu nivel y progresa cada día

Herramientas de respiración, meditación y mindfulness para reducir el estrés.



**Yoga Time: For Everyone**

Salud y forma física

★★★★☆ 4.7

Yoga Collection

Haz del Yoga un hábito



Desde principiante hasta avanzado 5-60 minutos



Clases para fortalecer cuerpo y mente



**Pura Mente: Meditación**

Meditar, Meditación y Sueño

★★★★☆ 3.2 K

#8 Salud y bienestar

YA ESTÁ DISPONIBLE



Meditaciones guiadas



Mejora el sueño



Menos estrés, más calma



**Reduce el estrés**

Técnicas comprobadas para calmar tu mente.



**Duerme mejor**

Meditaciones y rutinas para un sueño profundo.



**Más bienestar**

Equilibrio emocional y físico cada día.



**Para todos**

Principiantes o avanzados, hay algo para ti.



YouTube

Tai Chi 5 Minutes a Day

Module 04 easy for beginners



CHI KUNG para PRINCIPIANTES

- (clase completa)



La app de meditación más popular del mundo, ahora en tu programa.



Más claridad mental.  
Menos estrés. **Mejor vida.**

# Headspace — Meditación con Ciencia



25+

Estudios Clínicos

Respaldada por investigación científica independiente



70M+

Descargas

Usuarios en más de 190 países alrededor del mundo



2

Marcas Icónicas

Google y Nike la usan para el bienestar de empleados



**Reduce el estrés**  
Técnicas guiadas para calmar la mente.



**Duerme mejor**  
Meditaciones y rutinas para un sueño profundo.



**Más enfoque**  
Mejora tu concentración y productividad.



**Vive mejor**  
Herramientas prácticas para tu bienestar diario.

Calm



SALUD MENTAL

# Calm — Salud Mental en tu Bolsillo

Líder mundial en meditación y mindfulness  
con más de **100 millones** de descargas.



**Reduce el estrés**

Sesiones guiadas  
de 5 a 30 minutos



**Mejora el sueño**

Historias y música  
para dormir



**Controla la ansiedad**

Respiración y meditación  
de emergencia



# Sueño

Dormir bien es fundamental para tu salud física, mental y tu rendimiento diario.



## SLEEP

Sleep Cycle Alarm Clock

pág. 164

European Directory of Health Apps 2012-2013



## Seguimiento del Sueño

Grabadora de ronquidos

★★★★★ 4.6

110

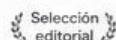
ABISH...

Salud y...



## Sleep Cycle

Seguimiento del sueño

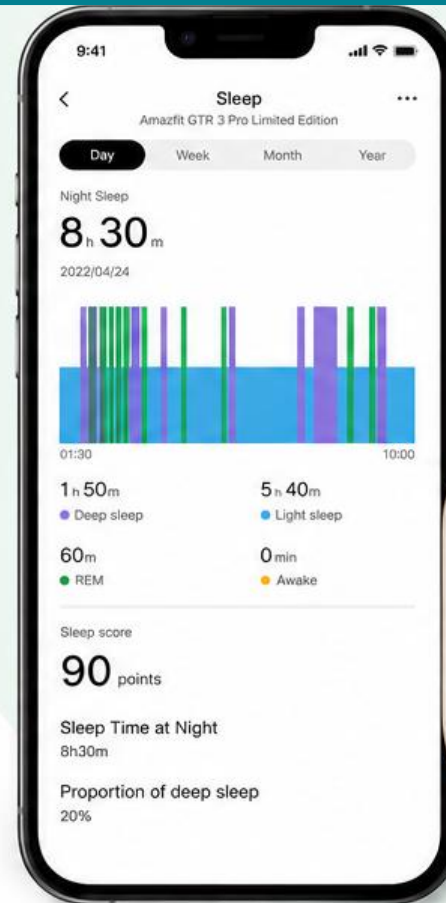


Selección editorial

Sleep Cycle

Salud y bienestar

YA ESTÁ DISPONIBLE



## Entiende tu sueño, mejora tu día

Monitorea tus ciclos de sueño y recibe recomendaciones personalizadas para descansar mejor cada noche.



## Ciclos de sueño

Monitorea sueño profundo, ligero y REM.



## Despierta mejor

Alarma inteligente que te despierta en tu fase óptima.



## Análisis y tendencias

Gráficos claros para entender tu descanso.



## Mejor bienestar

Dormir mejor mejora tu energía, concentración y estado de ánimo.



# Sleep Cycle — Despertá en tu Mejor Momento

Tecnología inteligente que analiza tu sueño para ayudarte a despertar con más energía cada día.



## Análisis por Micrófono

Detecta tus fases de sueño a través del sonido ambiental y tus movimientos nocturnos.



## Alarma Inteligente

Te despierta en el momento óptimo del ciclo REM para que te sientas descansado.



## +50M Usuarios

Datos de millones de noches analizadas para mejorar tu calidad de descanso.



SALUD FEMENINA

# Clue — Salud Femenina con Datos

La app de seguimiento menstrual **más precisa del mundo**, respaldada por investigación científica independiente.



**190 Países**

Usada globalmente por mujeres de todas las culturas.



**12M Mujeres**

Una comunidad que confía sus datos de salud a Clue.



**Ciencia Real**

Algoritmos validados por ginecólogos e investigadores.



# Hábitos tóxicos – Tabaquismo

Apps líderes para dejar de fumar, con millones de usuarios y resultados comprobados.



## Kwit - ¡Dejar de fumar!

Kwit SAS



4.8★

11.8 k opiniones



1M+

Descargas



Apto para todo público

Instalar



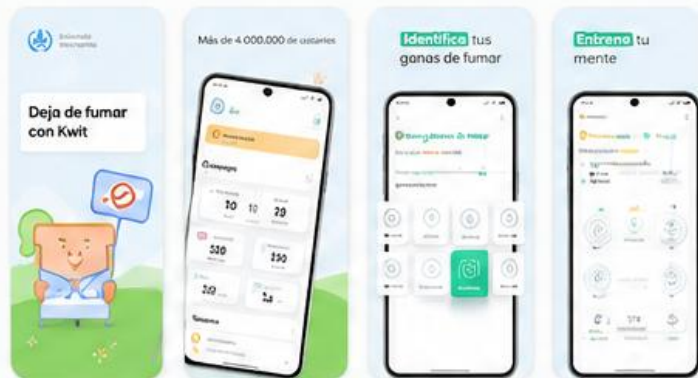
Compartir



Agregar a la lista de deseos



Esta app no está disponible para tu dispositivo



## QuitNow: Dejar de fumar

Fewlaps

Fewlape anuncios

Contiene anuncios



4.6★

64.6 k opiniones



1M+

Descargas



Apto para todo público

Instalar



Compartir



Agregar a la lista de deseos



Esta app está disponible para tu dispositivo



### Millones de usuarios

Más de 1 millón de descargas y miles de opiniones positivas.



### Resultados reales

Ayudan a reducir antojos, mejorar hábitos y dejar de fumar de forma efectiva.



### Respaldo científico

Respaldadas por investigación clínica y metodologías comprobadas.



Tu salud, tu decisión.  
Estamos para acompañarte.



# Conectividad social

Las redes sociales nos mantienen conectados, compartimos, aprendemos y construimos comunidad.



## Principales plataformas



## Las redes sociales también nos conectan



Comunicación en tiempo real



Comparte experiencias



Fortalece vínculos



# BetterHelp — Terapia al Alcance de Todos



**30,000+**  
Terapeutas

Todos licenciados  
y verificados



**3 Formatos**

Chat, videollamada  
o llamada de voz



**Siempre Disponible**

Atención 24/7 desde cualquier lugar del mundo



La plataforma de salud mental más grande del mundo —  
haciendo la terapia **accesible para todos**.



**Confidencial y seguro**

Tu privacidad es nuestra  
máxima prioridad.



**Desde cualquier lugar**

Accede desde tu celular,  
tablet o computadora.



**Conexión con el terapeuta ideal**

Te emparejamos con el terapeuta  
adecuado para vos.



**Bienestar para todos**

Terapia profesional, accesible  
y sin estigmas.





# Apps para personas mayores

Tecnología que estimula, acompaña y mejora la calidad de vida.



## Entrenamiento mental

Ejercicios para mantener la mente activa.



## Crucigramas y juegos

Más de 800 crucigramas y juegos de palabras.



Test mentales



¡Desafia tu mente!

UnoBrain: Más de 1,000 test diseñados por psicólogos para entrenar tu memoria, atención, lógica y más. Pon a prueba tus habilidades cognitivas y mantené tu mente activa cada día.



## Ajedrez

Ejercita tu estrategia y concentración.



## Sopa de letras

Clásicos y temáticos para todas las edades.



## Salud y bienestar

Apps que cuidan tu salud y te conectan con tu bienestar.

No se olvide nunca una pastilla  
Los recordatorios



Organice su medicación  
Su centro de control



Sistema de alerta familiar  
La ayuda siempre cerca



Esté en contacto con sus seres queridos  
Comparte momentos



## Fáciles de usar

Interfaces simples e intuitivas diseñadas para todos.



## Pensadas para vos

Contenido adaptado a tus intereses y necesidades.



## Seguras y confiables

Privacidad y seguridad siempre garantizadas.



## Mejor calidad de vida

Estimulá tu mente, cuidá tu salud y mantenete conectado.

**Los esperamos  
el próximo encuentro**

---



# Muchas Gracias

Seguinos en redes:

