

PROGRAMA EJECUTIVO – EDICION 2026

IA Aplicada a la Medicina Estilo de Vida

BIENVENIDOS



Iniciamos puntualmente a las 19:05 h



PROGRAMA ACADÉMICO 2026

Medicina de estilo de vida e IA

Encuentro 4

Descanso y Conexión



El impacto del buen dormir



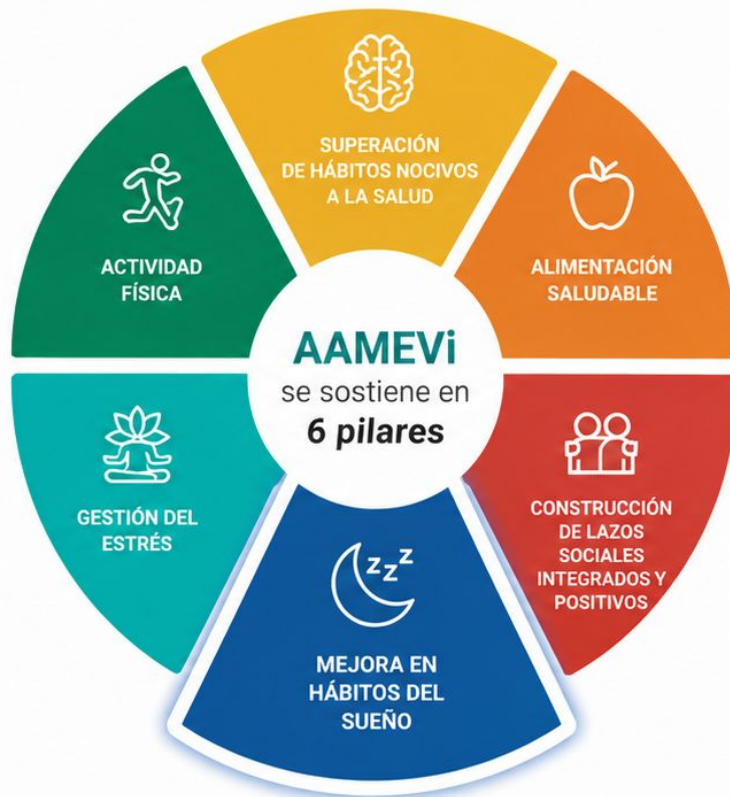
Conectividad social:
soledad vs aislamiento

Dra. Inés Bartolacci

Mgter. Fabio Farchetto

El sueño como pilar estratégico de la salud

Uno de los seis pilares
fundamentales de la Medicina
del Estilo de Vida.



BENEFICIOS DEL SUEÑO

- Recuperación física
- Regulación emocional
- Consolidación de memoria
- Rendimiento cognitivo
- Salud metabólica

Pilar Sueño

El sueño es uno de los 6 pilares fundamentales de la Medicina del Estilo de Vida.



Recuperación física



Rendimiento cognitivo



Regulación emocional



Salud metabólica



Dormir bien no es perder tiempo.

Es la base biológica para vivir mejor, rendir más y tomar mejores decisiones.

Pilar Sueño

El sueño es un determinante clave del bienestar, la seguridad y el rendimiento laboral.



Dormir bien no es perder tiempo.

Es la base biológica para vivir mejor, rendir más y tomar mejores decisiones.



6ª EWCS - España

Base: total de trabajadores (N=3.364).

Trabajadores que han presentado problemas de sueño en los últimos 12 meses			
	Dificultad para quedarse dormido	Despertarse varias veces mientras duerme	Despertarse con sensación de cansancio y fatiga
Todos los días	5%	6%	5%
Varias veces a la semana	11%	14%	14%
Varias veces al mes	16%	16%	18%
Con menos frecuencia	21%	23%	23%
Nunca	48%	41%	40%
Total	100%	100%	100%

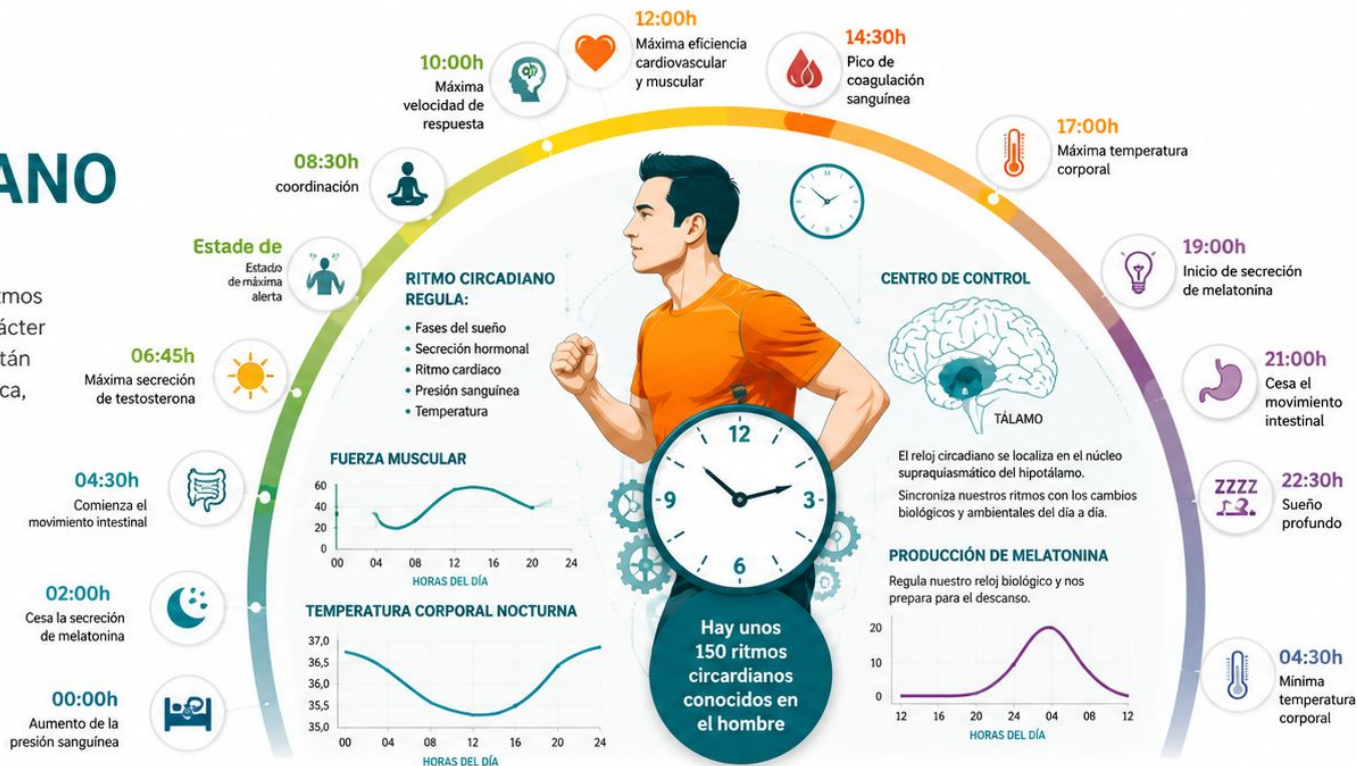
RITMO CIRCADIANO

Nuestro organismo funciona
en sincronía con ciclos biológicos
de aproximadamente **24 horas**.



RITMO CIRCADIANO

Los ritmos circadianos son ritmos biológicos intrínsecos de carácter periódico (de ~24 horas). Están controlados de forma dinámica, mayormente, por el ciclo luz-oscuridad y son más importantes en el ciclo vigilia-sueño.



CONSEJOS PARA FUNCIONAR COMO UN RELOJ



Mantén horarios fijos para dormir y despertar



Evita la exposición excesiva a luz intensa durante horas de día



Duerme en completa oscuridad y en un ambiente tranquilo



No uses televisión ni dispositivos 2 horas antes de acostarte



Cena al menos 2-3 horas antes de acostarte



Evita la cafeína y el alcohol en la noche



Aumenta tu exposición al sol durante el día



Relaja tu mente con actividades tranquilas

LOS 3 PILARES MÁS IMPORTANTES DEL BIORRITMO



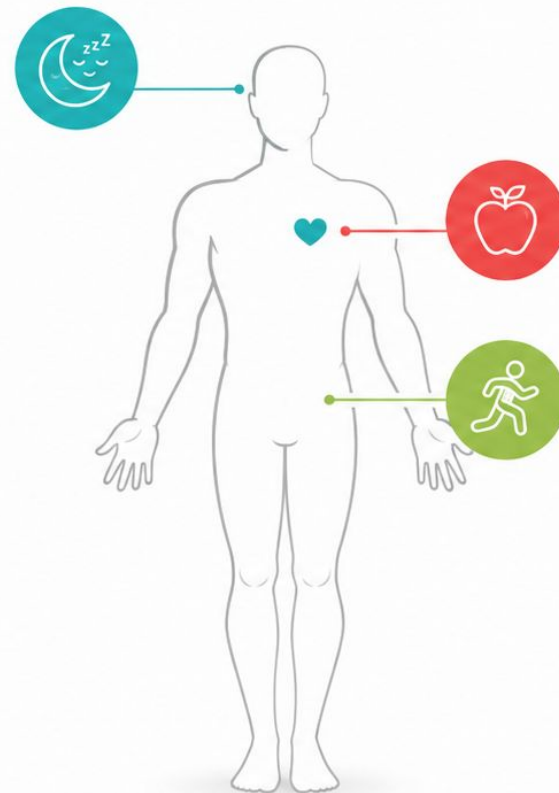
SUEÑO, el momento de regenerar el cuerpo



NUTRICIÓN, aporta energía, alimentación y ayuno



ACTIVIDAD FÍSICA. Regula el cortisol y eso deja aumentar la melatonina



... que **sucede mientras duermes.**

Tu cuerpo está pasando por una serie de **cambios metabólicos.**

Y en los últimos cinco años, se han producido algunos **avances importantes** en la ciencia del sueño...

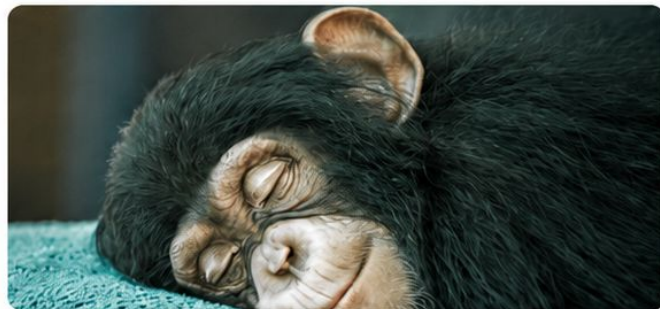
Revelando algunos **hábitos de sueño simples** que pueden tener un **gran impacto en su metabolismo.**



Desafortunadamente, existen dos sustancias químicas que **“bloquean el sueño”** que pueden sabotear el reinicio nocturno de su sistema nervioso.

SUEÑO

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



Todos los mamíferos necesitamos dormir



Sleep Recommendations from National Sleep Foundation

Sleep guidelines

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

AGE	SLEEP NEEDED (IN HOURS)
Birth to 2 months	12 to 18
3 to 11 months	14 to 15
1 to 3 years	12 to 14
3 to 5 years	11 to 13
5 to 10 years	10 to 11
10 to 17 years	8.5 to 9.5
17 or older	7 to 9

— minimum recommendation

Source: National Sleep Foundation

Frates B, Bonner JF, Joseph R, Peterson JA. Sleep Matters. In: Frates B, ed. *Lifestyle Medicine Handbook: An Introduction to the Power of Healthy Habits*. Monterey, CA: Healthy Learning; 2019:249.



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)

SUEÑO

Dormir lo suficiente cada noche es una de las herramientas más poderosas para cuidar nuestra salud.



Fuente:
British Society of Lifestyle Medicine

SLEEP

🕒 <7 hours



- ↓ Depression
- ↓ Obesity
- ↓ Heart disease
- ↓ Impaired immunity

🕒 >10 hours



- ↑ Depression
- ↑ Obesity
- ↑ Heart disease
- ↑ Impaired immunity



Dormir entre **7 y 10 horas** por noche se asocia con **mejores resultados** en salud física, mental y metabólica.



El primer bloqueador del sueño se llama cortisol: la hormona del estrés del *cuerpo*.

CORTISOL

STRESS HORMONE

- Depression
- Obesity
- Heart disease
- Impaired immunity



El **cortisol** te mantiene tenso, incómodo y deprimido ante la vida... ¡y aumenta los antojos de comida!

No sólo eso, sino que según estudios de la **Universidad de Yale**, el **cortisol** es directamente responsable del aumento de grasa abdominal.



Ahora que queda claro: cada uno de estos es bueno en **pequeñas dosis**, en el momento adecuado.



Pero si están surgiendo por el cuerpo y cerebro todo el tiempo... **especialmente** por la noche...



Yale University

Estudios de la **Universidad de Yale** demuestran que el **cortisol** está relacionado con el aumento de grasa abdominal.



NO HABRÁ SUEÑO REPARADOR !!!



Segundo bloqueador del sueño es el glutamato:
el neurotransmisor del estrés *del cerebro*.



Inhibidor/freno

GABA



Acelerador
neuronal

Glutamato



Piense en el glutamato como el “**acelerador**” del cerebro: es responsable de esos pensamientos acelerados, ansiosos y fuera de control.



Ahora que quede claro: cada uno de estos es bueno en pequeñas dosis, en el momento adecuado.



Pero si están surgiendo por el cuerpo y cerebro todo el tiempo...
especialmente por la noche...



NO HABRÁ SUEÑO REPARADOR !!!

El trastorno mas frecuente es...



INSOMNIO DEFINICIONES

American Academy of
Sleep Medicine (1991)

Se los define como una serie de cuadros de etiología diversa, caracterizados por la **incapacidad** para obtener la **cantidad y calidad de sueño** necesaria para un **funcionamiento eficiente durante el día**.

El insomnio es solo un **síntoma** y debe tenerse en cuenta en su evaluación no únicamente las dificultades en la noche sino la **eficacia en el día**.



PREDISPONENTES

- Biológicos / Hereditarios
- De personalidad o de crianza



PRECIPITANTES

- Situaciones traumáticas
- Cambios
- Pérdidas
- Estrés
- Muchas veces ya se ha olvidado cuando comenzó



PERPETUANTES

- Cuando una persona duerme mal comienza a implementar cambio de costumbres como intentos de solución , o de buscar dormir mejor.
- Algunas como compensación de dormir mal: Siestas en el día, quedarse en cama sin dormir.
- Otras surgen como pensecuencia, preocupaciones, pensamientos que no puede controlar en la noche cuando se despierta.



Motivos de consultas de trastornos del sueño



El cansancio crónico



El pseudo deterioro cognitivo



Falta de desempeño laboral



Hipertensión arterial



Obesidad



Etc. Etc. etc.





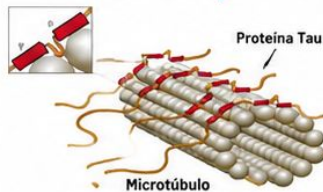
Sueño y Enfermedades Cerebrovasculares



En sueño REM

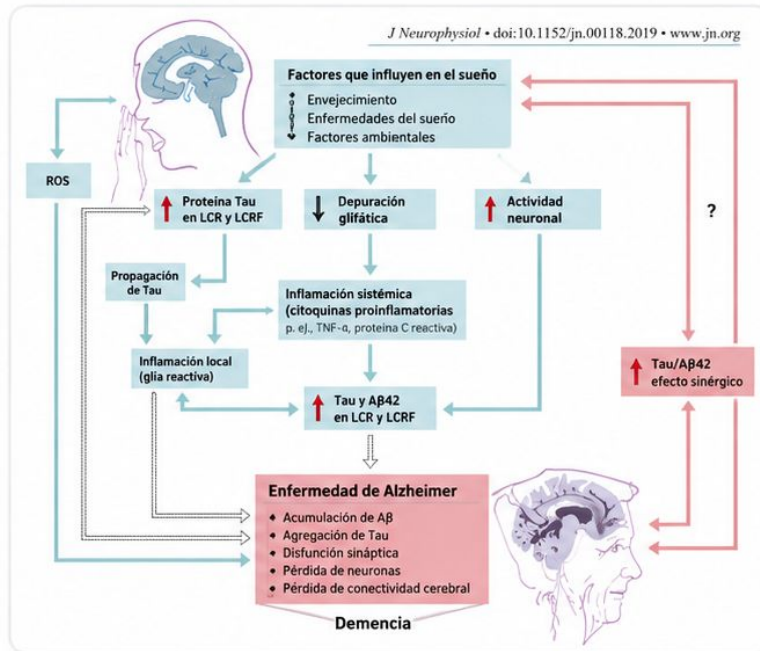
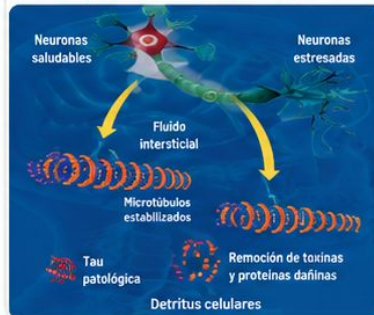
Se generan unas **ondas** que mueve el LCR como las olas del mar, lavando el cerebro para **eliminar toxinas y proteínas dañinas**.
Puedes verlo en esta resonancia magnética:

Microtúbulos y Tau



By Prous et al- Tau PDB-2M27- Wikimedia Commons
Proteina-tau.png

Limpieza neuronal durante el sueño



Hay trabajos de validación de muestras de tejido vascular calcificado de pacientes diabéticos afectados por ECV, ha identificado como potenciales biomarcadores comunes a enf de Alzheimer:

Apolipoproteína E, la Clusterina, la Haptoglobina y la Alpha-2-Macroglobulina.



Grupo de Investigación del
Dr. Muñoz Torres
Universidad de Granada



Tratamiento



Terapia Cognitiva Conductual: es una paquete de diversos recursos que le dan al sujeto herramientas para resolver su problemática.



Rol del Coach en Salud:

Ayudar al cliente con esas herramientas y hacer una buena identificación de **DISRUPTORES** del sueño:

Evaluación de higiene del sueño



a) Siestas diurnas de más de 30 minutos



b) Hidratación diurna deficiente



c) Variaciones en la hora de despertarse/dormirse



d) Períodos prolongados en la cama sin dormir



e) Actividades estimulantes antes de acostarse



f) Acostarse estresado, furioso o molesto



g) Leer, ver televisión o comer en la cama



h) Cama o habitación incómoda



i) Pensar, planificar o preocuparse en la cama



j) Consumir cafeína o alcohol tres horas antes de acostarse



John Kelly, MD, MPH | Jeni Shull, MD, MPH

Sección 8: Intervenciones y ciencia de la salud del **sueño**



Otros tips



Siestas diurnas de **NO** mas de 30 minutos.



Hidratación de agua diurna suficiente.



Tratar de no variar tanto las horas del despertar / dormir, **seguir rutinas.**



Evitar largos periodos en la cama sin dormir.



Evitar actividades estimulantes antes de acostarse.



No acostarse estresado, enojado o preocupado, anotar para mañana.



No comer o mirar TV o teléfonos celulares en la cama.



Tratar que la cama y habitación sean cómodas.



No consumir alcohol o café **3 horas** antes de dormir.



Técnicas de respiración consiente, ej **Body scan** y meditaciones.



Llevar un diario de Sueño, horario, estado al despertar, y **MUCHO MAS PERSONALIZADO.**



HIGIENE DEL SUEÑO

Análisis FODA Personal



FORTALEZAS

Lo que ya hago bien

- ✓ Rutinas de sueño consistentes
- ✓ Técnicas de relajación
- ✓ Ambiente adecuado para dormir
- ✓ Horas de sueño suficientes
- ✓ Conocimiento sobre higiene del sueño



OPORTUNIDADES

Lo que puedo mejorar

- Optimizar la rutina nocturna
- Incorporar meditación o respiración consciente
- Mejorar el entorno de descanso
- Aprender nuevas estrategias
- Priorizar el sueño en mi agenda



PREGUNTAS GUÍA

- ¿Qué hábito quiero conservar?
- ¿Qué hábito me generaría el mayor impacto si mejorara esta semana?

HIGIENE DEL SUEÑO

Debilidades y Amenazas



DEBILIDADES

Lo que me dificulta dormir bien



Malos hábitos antes de dormir



Pensamientos recurrentes o estresantes



Ambiente de dormitorio poco favorable



Condiciones médicas o problemas de salud



Hábitos tecnológicos que interfieren



AMENAZAS

Factores externos que afectan mi sueño



Estrés por eventos o situaciones personales/laborales



Cambios de entorno: viajes o mudanzas



Consumo de cafeína o alcohol



Problemas de salud mental (ansiedad, depresión)



Factores externos: ruido, luz, temperatura



PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué hábito afecta más mi descanso?

- ¿Qué factor externo puedo controlar?

- ¿Qué cambio pequeño podría implementar esta semana?

CONECTIVIDAD SOCIAL

El impacto del aislamiento social en la salud

NIVELES DE CONEXIÓN



La salud social se construye desde **múltiples niveles de interacción**.

- **Individual**
Relación consigo mismo
- **Relaciones cercanas**
Familia y amigos
- **Comunidad**
Redes y grupos locales
- **Sociedad**
Participación y tejido social



LO QUE MUESTRA LA EVIDENCIA

47.000+

Más de **47.000 publicaciones** científicas sobre aislamiento social y soledad.

EL AISLAMIENTO SOCIAL SE ASOCIA CON:



Mayor riesgo cardiovascular



Mayor mortalidad



Peor salud mental



Menor calidad de vida



IDEA CLAVE

Aislamiento social **NO** es lo mismo que soledad.

El factor de riesgo más consistentemente asociado a enfermedad cardiovascular y mortalidad es el **aislamiento social objetivo**.

LAS RELACIONES Y SU IMPACTO

Nuestras relaciones influyen directamente en nuestra salud y bienestar



Evitar estados de violencias variadas

Los conflictos y la violencia afectan nuestra salud física, emocional y mental.



Evitar aislamientos sociales

El aislamiento se asocia con mayor riesgo de enfermedad, depresión y mortalidad.



La desigualdad social también enoja y estresa

La injusticia y la desigualdad generan estrés crónico e impactan en la salud.



Contextos tóxicos o ambientes insalubres

Ambientes tóxicos o poco saludables deterioran nuestro bienestar y nuestras relaciones.



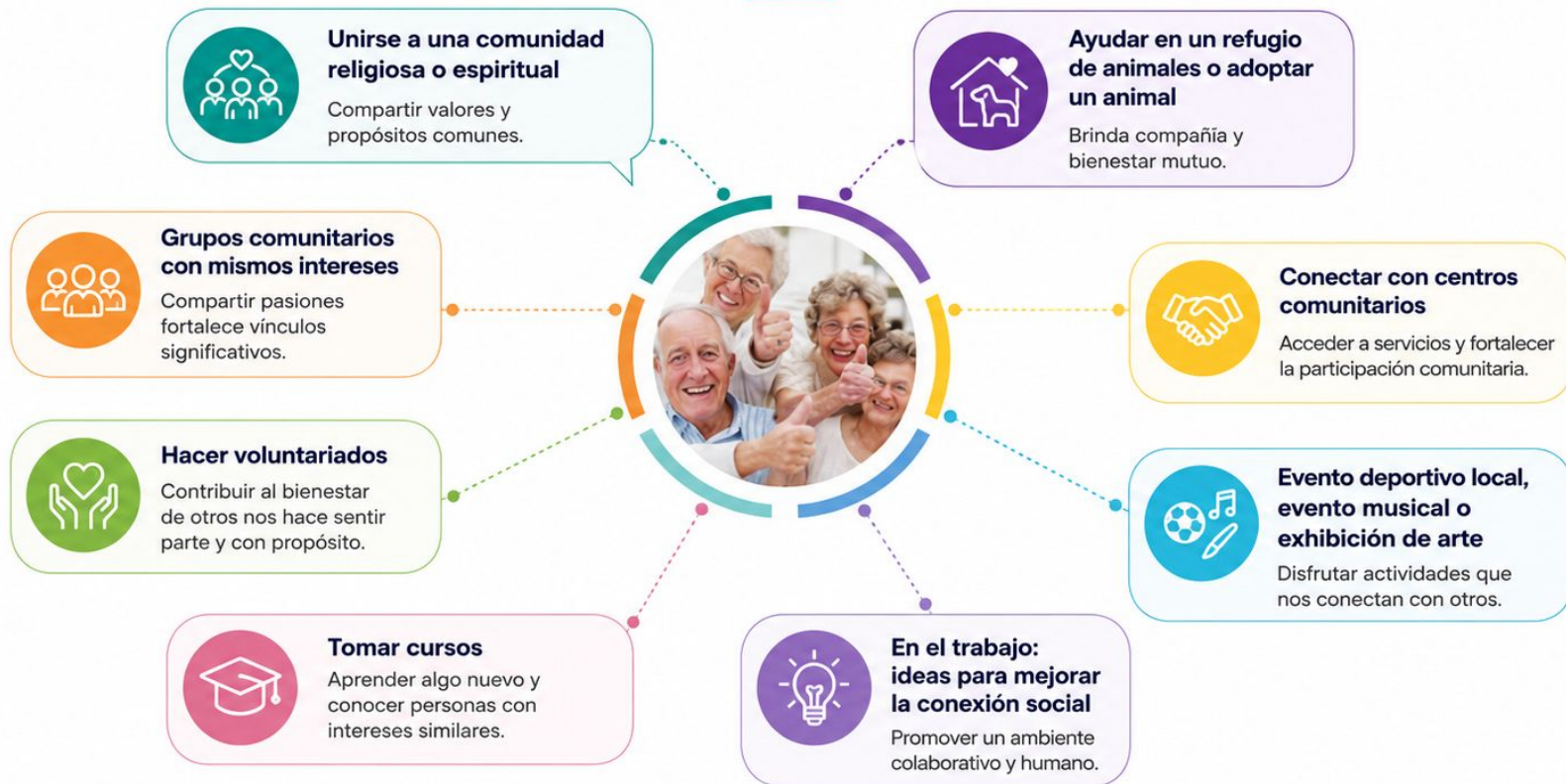
¿Qué tipo de contexto estoy viviendo actualmente?

Reflexionar sobre nuestras relaciones y entornos es el primer paso para cambiar.



CONECTIVIDAD SOCIAL

Pequeñas acciones, grandes conexiones



TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN

Desarrollada por Deci y Ryan



La **relación o conexión social** es uno de los tres componentes principales de la teoría de la autodeterminación para mantener a las personas motivadas hacia sus objetivos.

5 ESTRATEGIAS PARA UNA BUENA CONECTIVIDAD

Pequeñas acciones que fortalecen grandes vínculos



1

TRANSMITIR PRESENCIA

Estar **presente**, consciente, atento.



2

SER AUTÉNTICO

Hablar y reaccionar con **honestidad** (sin fingir).



3

COMUNICAR AFIRMACIONES

Buscar lo **positivo** en el otro y expresarlo.



4

ESCUCHA ACTIVA

Empático y activo, **centrado** en lo que dice el interlocutor.



5

COMUNICACIÓN DE APOYO

Sin juzgar, haciendo peticiones, brindando orientación y dirección, no críticas ni amenazas.



Las relaciones de calidad se construyen día a día. Conecta **con intención**, escucha con **empatía** y comunica con **respeto**.."

BIENESTAR DE LOS TRABAJADORES

Beneficios que impulsan su calidad de vida y desarrollo



VIVIENDA



Convenios con entidades bancarias, sindicatos y empresas subsidiadas para la adquisición de vivienda.



EDUCACIÓN



Convenios con entidades educativas a nivel tecnológico y superior para el crecimiento de sus colaboradores y familia.



JORNADAS RECREATIVAS



Fomentar espacios diferentes como concursos, celebraciones (día del amigo, Navidad, año nuevo, día del empleado, mundial de fútbol, etc.).



CAPACITACIONES



No solo a nivel interno, también personal con técnicas de coaching, manejo financiero familiar personal y de superación personal.



CRÉDITOS



Convenios con entidades bancarias con tasas preferenciales más bajas o descuentos por nómina.

VÍNCULOS SOCIALES SANOS

Análisis FODA Personal



FORTALEZAS

Identificar las relaciones sociales existentes y establecer nuevas conexiones.

- 1 | ¿Qué relaciones significativas tengo en mi vida que me brindan apoyo emocional?
- 2 | ¿Cuáles son mis habilidades para comunicarme y conectarme con los demás?
- 3 | ¿Qué actividades sociales disfruto y me hacen sentir bien?
- 4 | ¿Cuáles son mis experiencias pasadas en la construcción y mantenimiento de relaciones saludables?
- 5 | ¿Qué recursos tengo disponibles para fortalecer mis vínculos sociales?



OPORTUNIDADES

Explorar oportunidades para construir redes sociales, como eventos locales o grupos de interés.

- 1 | ¿Qué nuevas oportunidades de socialización tengo disponibles en mi entorno?
- 2 | ¿Qué eventos o grupos comunitarios puedo unirme para conocer gente nueva?
- 3 | ¿Cómo puedo utilizar la tecnología para mantenerme conectado/a con amigos y familiares?
- 4 | ¿Qué pasos puedo tomar para mejorar la calidad de mis relaciones existentes?
- 5 | ¿Qué actividades compartidas puedo explorar con mis seres queridos para fortalecer nuestros lazos?
- 6 | ¿Qué recursos o información puedo buscar para aprender más sobre la higiene del sueño?
- 7 | ¿Qué ajustes en mi horario diario puedo hacer para priorizar el descanso y el sueño adecuado?
- 8 | ¿Qué hábitos puedo incorporar para mantener relaciones significativas a largo plazo?



IDEA CLAVE

Fortalecer nuestros vínculos sociales mejora nuestro bienestar emocional, amplía nuestras oportunidades y nos ayuda a vivir una vida más plena y saludable.



VÍNCULOS SOCIALES SANOS

Análisis FODA Personal – Debilidades y Amenazas



DEBILIDADES

Reconocer problemas de comunicación o timidez que puedan dificultar la creación de vínculos sociales.

1

¿Cuáles son mis dificultades para establecer y mantener relaciones profundas y significativas?

2

¿Qué obstáculos personales enfrente al intentar conectarme con los demás?

3

¿Qué patrones de comunicación poco saludables tengo en mis relaciones?

4

¿Qué miedos o inseguridades me impiden abrirme a nuevas relaciones?

5

¿Qué conflictos o tensiones existen en mis relaciones actuales que necesitan ser abordados?



AMENAZAS

Identificar factores estresantes en las relaciones existentes o la falta de apoyo social en el entorno.

1

¿Qué factores externos, como la distancia o la falta de tiempo, pueden afectar mis relaciones personales?

2

¿Qué influencias negativas en mi entorno pueden poner en peligro mis conexiones sociales?

3

¿Cómo afectan el estrés o los cambios de vida a mis relaciones con los demás?

4

¿Qué situaciones o eventos podrían desencadenar conflictos o distanciamiento en mis relaciones?



IDEA CLAVE

Identificar nuestras debilidades y amenazas nos permite tomar acciones conscientes para mejorar nuestras relaciones y construir una red de apoyo sólida y saludable.

CÓMO SABER SI VIVES EN UN AMBIENTE LABORAL TÓXICO

Señales de **alerta** que no debes ignorar

1



El trabajo en equipo
NO existe.

2



Cuando se presentan problemas,
se buscan **culpables**
no soluciones.

3



Otros toman **crédito**
de tu trabajo.

4



Existen reglas que
nadie sigue.

5



Circulan **rumores**
y **chismes**.

6



No existe
plan de desarrollo.

7



Personas poco
capacitadas reciben
ascensos.

8



No hay **claridad** en
funciones y objetivos.



**Si reconoces más de 3 señales,
¡CUIDADO!**

Tu bienestar, motivación y salud pueden verse afectados.
No lo normalices, actúa y busca apoyo.

¿HAY AMBIENTE TÓXICO?

Señales que afectan tu bienestar y el trabajo en equipo



No aprendes



No te animan a proponer mejoras



No te escuchan cuando propones mejoras



Recibes más críticas que alabanzas



Los objetivos están por encima de tus capacidades



No te ayudan a saltar ese «gap»
(entre lo que sabes y lo que necesitas saber)



Identificar estas señales es el primer paso para transformar tu entorno y cuidar tu bienestar.

Tú mereces un lugar donde puedas crecer y ser escuchado.



Un ambiente saludable impulsa el respeto, la colaboración y el desarrollo.
Construyamos juntos un mejor lugar para trabajar.

10 ERRORES COMUNES EN LA GESTIÓN DEL CLIMA LABORAL

Evítalos para construir un ambiente de trabajo sano, motivador y productivo.



1 No saber equilibrar la vida personal y laboral.



2 Privar a los empleados de "tener su propia voz".



3 Equivocar competencia con motivación.



4 Permitir comentarios negativos y discursos de odio.



5 No reconocer el buen desempeño.



6 Confundir las distancias entre jefe y subordinados.



7 Invertir el dinero en el lugar equivocado.



8 Escudarse en los demás.



9 Liderar de mala manera.



10 Bajo manejo de las emociones.



Un buen clima laboral no es casualidad, es resultado de buenas decisiones.

Evita estos errores y construye un entorno donde las personas se sientan valoradas, escuchadas y motivadas.

MENSAJES FINALES

“

LAS INVESTIGACIONES INDICAN QUE LOS TRABAJADORES TIENEN **TRES NECESIDADES** PRINCIPALES: **UN TRABAJO INTERESANTE**, **RECONOCIMIENTO** POR HACER UN BUEN TRABAJO, Y QUE SE LES **TOME EN CUENTA** EN LAS COSAS QUE SUCEDEN EN LA EMPRESA

ZIG ZIGLAR



Cuando valoramos a las personas y las involucramos, construimos un entorno de trabajo **más humano, productivo y sostenible.**



VALORAMOS



INVOLUCRAMOS



CRECEMOS

Mgtr. FABIO FARCHETTO

CEO Skater Elephant | Director Estratégico MEV

Estratega de Negocios | Arquitecto de Transformación Digital | Health Coach

EXPERIENCIA

+10 años en transformación digital
+10 años en función corporativa
Nestlé, Visa, Pandora, Telecom
-Co-founder Contextus (exit)

FORMACIÓN

Mgtr. Transformación Digital y
Desarrollo de Negocio
OBS Business School
Contador Público
Universidad Blas Pascal
Health Coach Certificado
Posgrado en Management y
Marketing

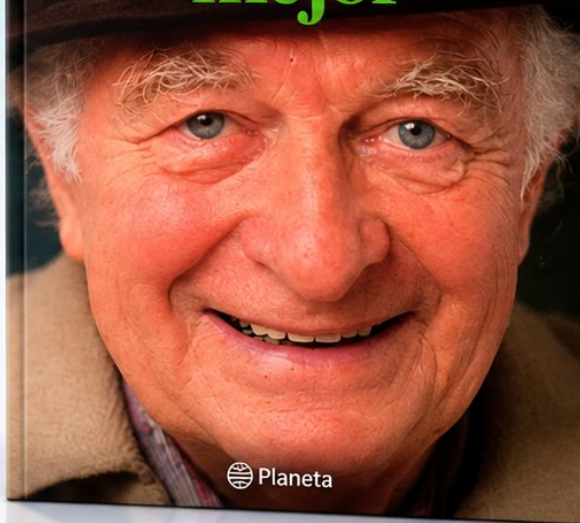
SALUD & IA

Health Coach Certificado
IA aplicada a MEV
Investigador MEV + Tech

fabio@skaterelephant.com | +54 9 11 3677-1730 | skaterelephant.com

Un gran científico de nuestro tiempo,
dos veces Premio Nobel, expone el sistema
más fácil y barato para gozar
de buena salud y bienestar.

Cómo vivir más y sentirse mejor



Planeta

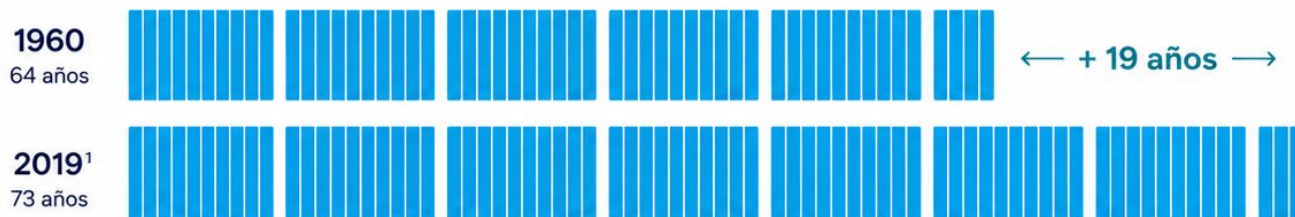
Planeta



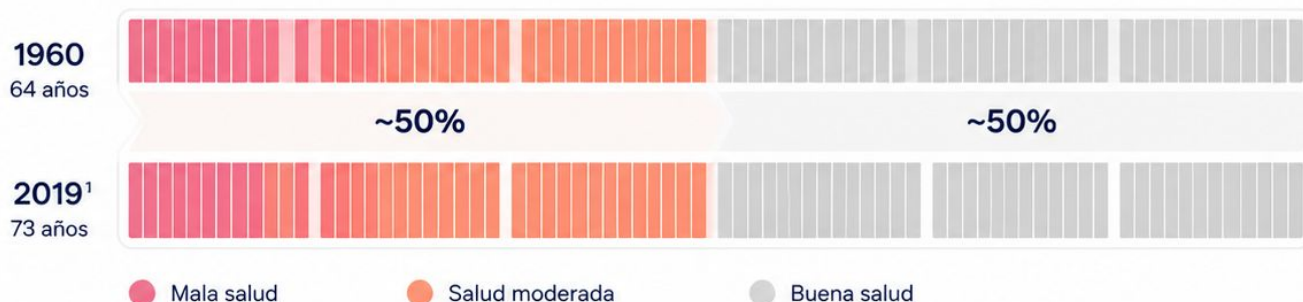


En las últimas seis décadas, la esperanza de vida aumentó, pero **el tiempo vivido con mala salud** se mantuvo prácticamente igual.

Esperanza de vida promedio mundial (años)



...pero la proporción de vida vivida con mala salud se mantuvo sin cambios.



¹ Supuestos basados en extrapolación de la proporción de buena/mala salud de datos previos a 2019.
Nota: Debido al redondeo, las proporciones pueden no sumar exactamente 100%.

Fuente: IHME, Global Burden of Disease Study 2019;
Organización Mundial de la Salud, Global Health Observatory;
McKinsey Global Institute, Prioritizing Health report; McKinsey Health Institute analysis.

PREGUNTA PARA LA AUDIENCIA

**¿Qué porcentaje de las muertes
globales son causadas por
enfermedades PREVENIBLES?**

A) 25% B) 50% C) 75% D) 90%

Respuesta: C) 75% — OMS NCD Fact Sheet, Sep 2025

LA PARADOJA DEL PROGRESO

Vivimos más, pero no necesariamente mejor | McKinsey Health Institute (2025)

73.5

años
esperanza de vida global

76%

de muertes
causadas por ENT (OMS 2025)

Por cada año de vida ganado en las últimas 6 décadas, se agregó ~6 meses vividos con enfermedad o discapacidad. Abordar la salud metabólica a escala podría generar hasta **US\$5.65 billones en PIB anual para 2050.**

Fuentes: McKinsey Health Institute (2025) | OMS NCD Progress Monitor 2025 | WHO/HALE 2025 | StatRanker.org

IA Aplicada a Medicina de Estilo de Vida | 2026

LA LUCHA CONTRA LA INFLUENZA: LECCIONES QUE SALVAN VIDAS



Las medidas simples de prevención hacen una **gran diferencia**.



INFLUENZA

Transmitida por gotas de secreciones de la nariz y la garganta

- ✓ Cúbrase al TOSER y ESTORNUDAR con un pañuelo.
- ✓ Evite el contacto cercano.
- ✓ Evite las AGLOMERACIONES.
- ✓ Si es posible, CAMINE al trabajo.
- ✓ No escupa en el piso o la vereda.
- ✓ No comparta vasos ni toallas comunes.
- ✓ Evite el cansancio excesivo.
- ✓ Si está enfermo, quédese en casa y consulte a un médico.



Cuidarnos a nosotros mismos es **cuidar a los demás**.



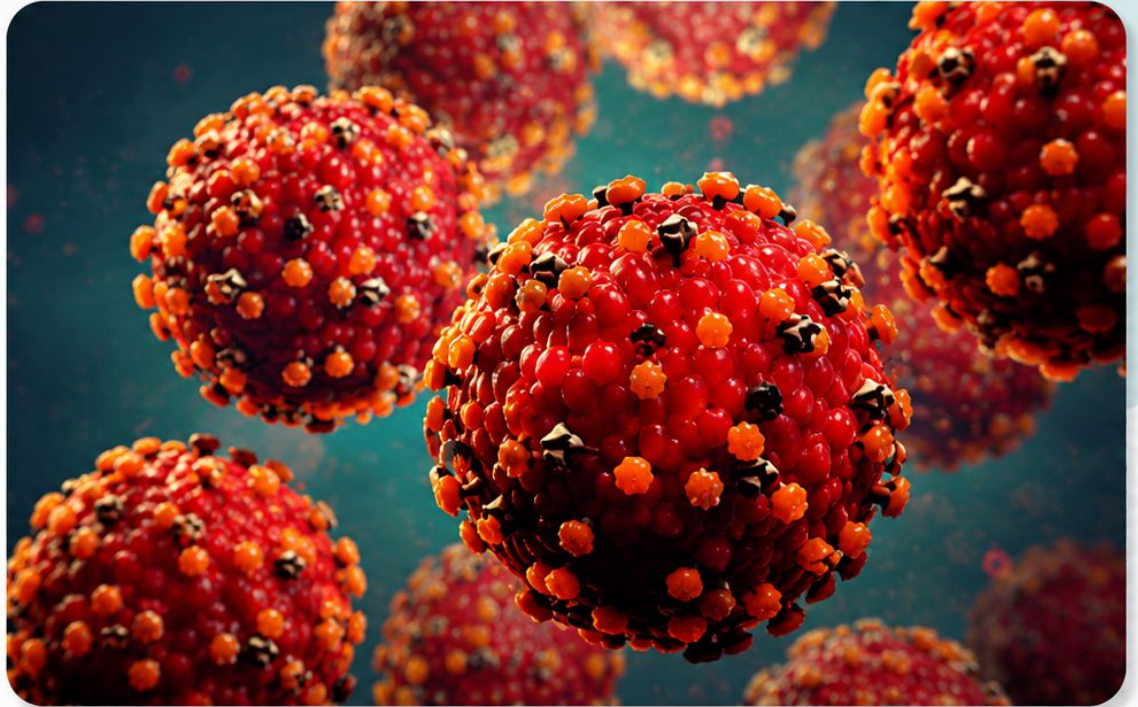
USE MÁSCARA



DETENGAMOS LA INFLUENZA

o “Fiu” en Portland
USANDO MÁSCARA

Su uso puede prevenir la propagación de la enfermedad y salvar vidas.





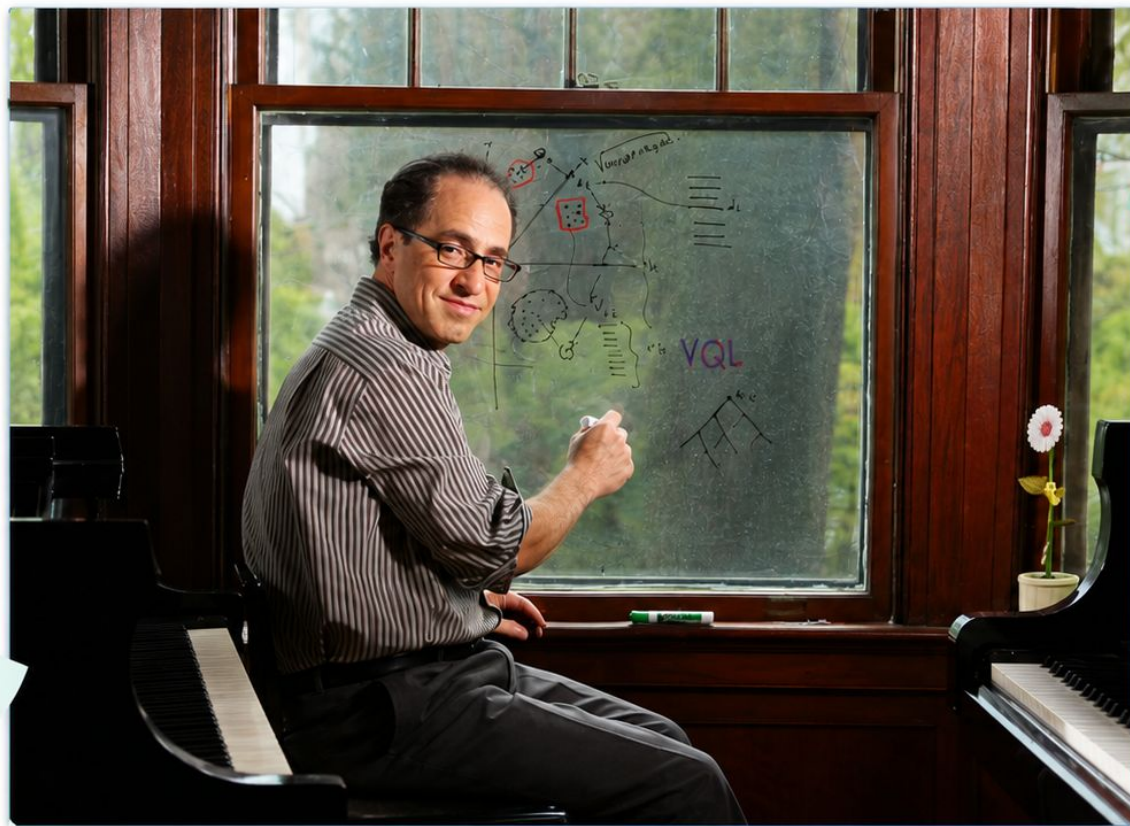
DE LAS PANDEMIAS INFECCIOSAS A LA PANDEMIA SILENCIOSA

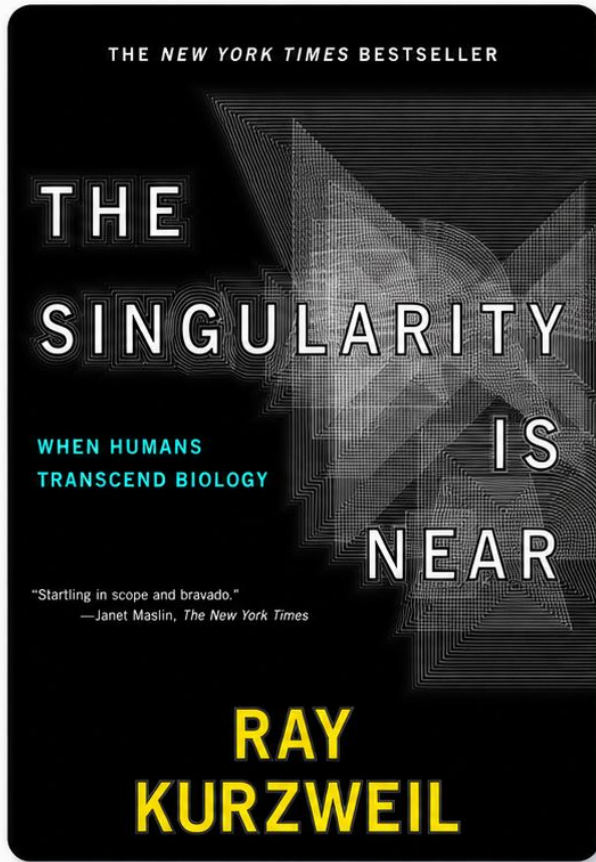


Las Enfermedades No Transmisibles (ENT) son la verdadera pandemia del siglo XXI:

- 43 millones de muertes/año = 75% de todas las muertes globales (OMS 2025)
- Tabaco, inactividad física, alcohol, dietas no saludables = factores prevenibles
- Costo económico global: ~US\$12 billones (McKinsey 2025)

Fuentes: OMS NCD Fact Sheet (Sep 2025) | McKinsey Health Institute (Feb 2025) | WHO NCD Progress Monitor 2025





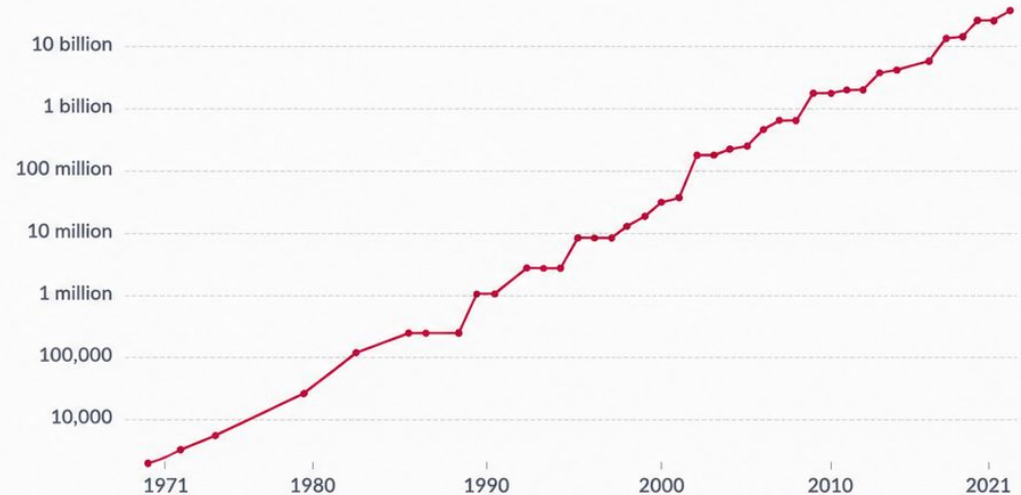
Moore's law: The number of transistors per microprocessor

Our World
in Data

The number of transistors that fit into a microprocessor. The observation that the number of transistors on an integrated circuit doubles approximately every two years is called [Moore's law](#).

LINEAR

LOG

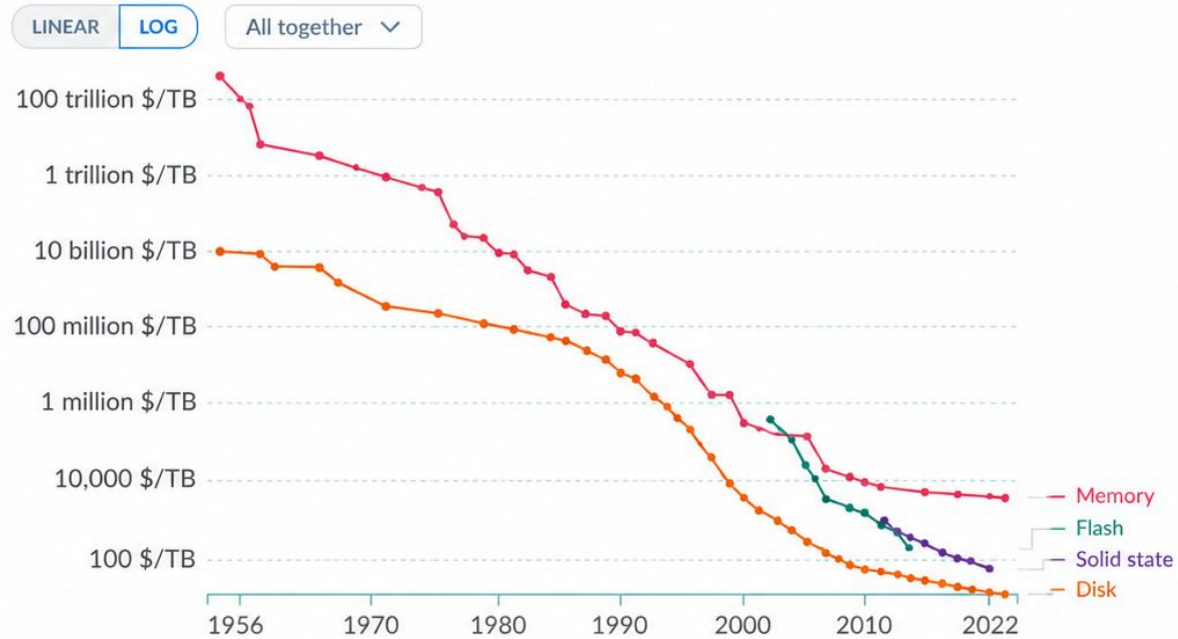


Source: Karl Rupp, Microprocessor Trend Data (2022)
OurWorldInData.org/technological-change • CC BY

Historical cost of computer memory and storage

This data is expressed in US dollars per terabyte (TB). It is not adjusted for inflation.

Our World
in Data



Source: John C. McCallum (2022)

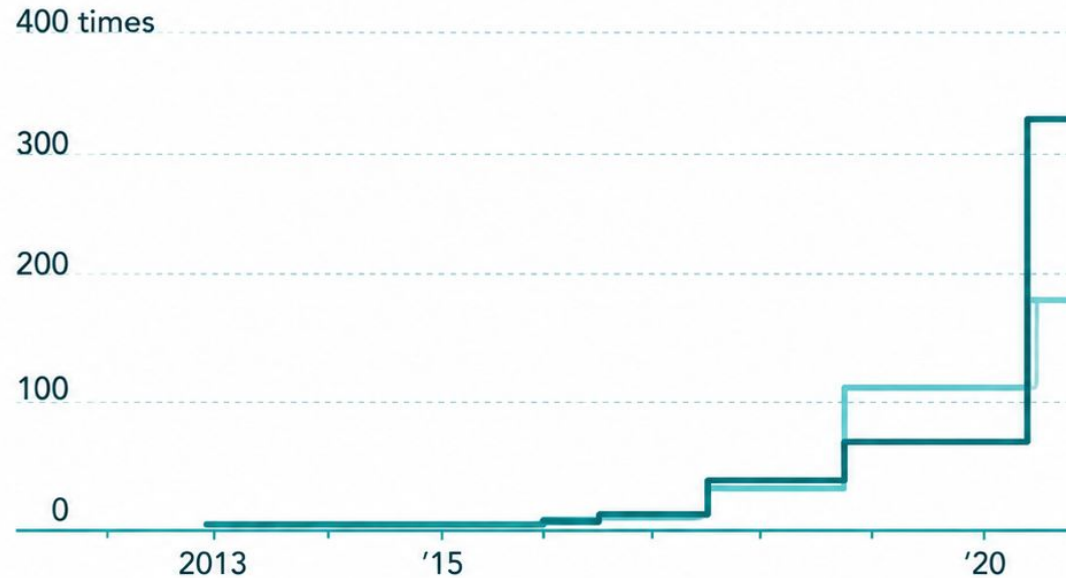
OurWorldInData.org/technological-change • CC BY

Note: For each year, the time series shows the cheapest historical price recorded until that year.



Speed and energy efficiency of Nvidia's chips as a multiple of performance in 2012

- Operations per second
- Operations per second per watt

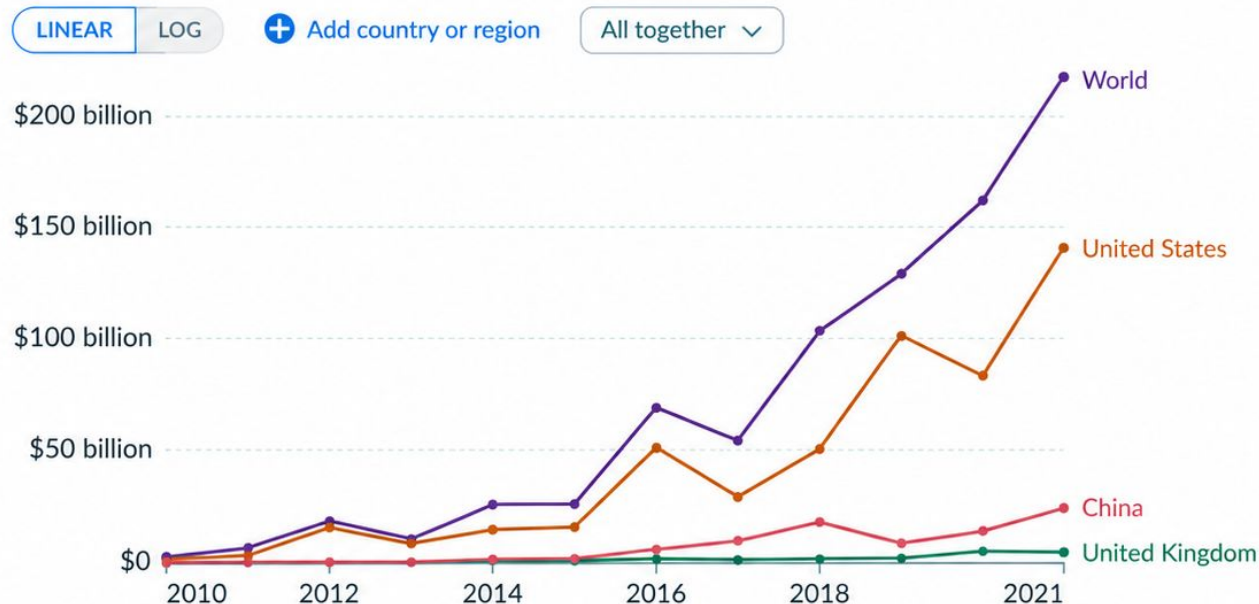


Source: the company

Annual private investment in artificial intelligence

Only includes private-market investment flows, such as venture capital; excludes all investment in publicly traded companies, such as the "Big Tech" firms. Expressed in US dollars, adjusted for inflation.

Our World
in Data



Source: Center for Security and Emerging Technology (2023)

Note: Data is expressed in constant 2021 US\$. Inflation adjustment is based on the US Consumer Price Index (CPI).

OurWorldInData.org/artificial-intelligence • CC BY

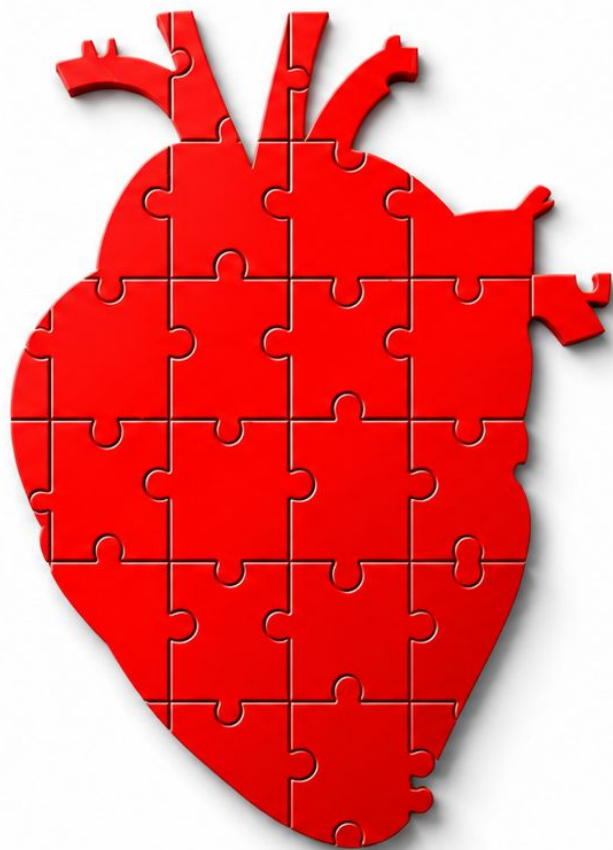
“

COMO UN CHAT GPT DENTRO DE UN LABORATORIO

*“Desarrolla un compuesto que inhibe la proteína “x”
en la concentración “y” con efectos secundarios
mínimos en el Ser Humano.”*

Podríamos desarrollar con **50** personas lo que se requeriría con **5000**.

”





UN NUEVO PARADIGMA. MÁS AYUDA AL MÉDICO

«El **informar y dar consejo** por parte del médico **ya no es suficiente** para conseguir **cambios de comportamiento** en el paciente a largo plazo.»

Fuente: *Adherence to long-term therapies: Evidence for action* (2003). Ginebra: OMS

MÉDICO Y HEALTH COACH:

COMO ENFOQUE COMPLEMENTARIO

Aspecto	Enfoque de educación tradicional en Salud	Enfoque del Coaching en Salud
 Orientación	Tarea	Persona
 Técnicas comúnmente utilizadas	Consejos, Información	Empatía, resistencia al cambio, autoeficacia
 Enfoque	Enfermedad y complicaciones	Persona, Comportamiento
 Plan de tratamiento	Indicaciones	Plan de acción c/kpis, motorizado y medido

Adaptado de Butterworth SW, Linden A, McClay W

EVIDENCIA CIENTÍFICA

HEALTH COACHING

- Diabetes tipo 2. [Whittemore 2003](#) - [Wolf 2004](#) - [Vorderstrasse 2013](#).
- Obesidad. [Wadden 2011](#). [Shahnazari 2013](#).
- Salud cardiovascular. [Edelman 2006](#) - [Wolever 2013](#).
- Personas con familiares fallecidos por cáncer. [Hawkes 2013](#).
- Dolor articular. [Carmona Teres 2015](#).
- Estilo de vida y embarazo. [Vinter 2011](#).
- Tabaquismo. [Butterworth 2007](#).
- Y más.

IA EN SALUD: AYUDA SOBRE EL MEDICO Y EL HC

US\$37B

Mercado IA en salud 2025
CAGR 37-44% hasta 2034

US\$614B+

Proyección 2034
x16 en menos de 10 años

Aplicaciones clave en Medicina de Estilo de Vida:

- Diagnóstico por imagen (22% del mercado) — detección precoz de ENT
- Asistentes virtuales y Health Coaching con IA (35% del segmento)
- Medicina de precisión y planes personalizados de estilo de vida
- 78% de organizaciones ya usan IA en 2024 (Stanford HAI)

Fuentes: MarketsandMarkets 2025 | Precedence Research 2025 | Grand View Research 2025 | Stanford HAI Index 2025

SALUD DIGITAL Y WEARABLES: EL NUEVO ECOSISTEMA

US\$66B

Digital Fitness
2025
Statista

US\$46B

Fitness Trackers
2025
Statista

US\$83B

Proyección
2029
+6.1% CAGR

Tendencias clave para MEV:

- Apps de fitness descargadas 858M veces en 2023 — crecimiento +30% desde 2021
- 1 de cada 3 estadounidenses usa wearables para monitorear salud (NIH)
- Meditación/salud mental: segmento de mayor crecimiento (17% CAGR)
- 74.7% de consumidores priorizan salud en 2025 (vs. 62.4% en 2024)

Fuentes: Statista Market Insights (Ago 2025) | Grand View Research 2025 | Mordor Intelligence 2025 | NIH 2023

LA PARADOJA DIGITAL

La transformación digital genera efectos colaterales sobre los 6 pilares de salud

Actividad Física

Sedentarismo digital

Sueño

Pantallas y luz azul

Nutrición

Delivery y ultra-procesados

Estrés

Hiperconectividad 24/7

Sustancias

Vapeo y adicciones digitales

Conexión Social

Aislamiento tras pantallas

*"La misma tecnología que nos permite vivir más,
también deteriora los 6 pilares de nuestra salud"*

— Dossier Ejecutivo MEV v5.0, Skater Elephant

Fuente: Dossier Ejecutivo MEV v5.0 | Skater Elephant | Academy La Voz

IA Aplicada a Medicina de Estilo de Vida | 2026

Si la tecnología es parte del problema...

**¿Puede también
ser parte de la
solución?**

Inteligencia Artificial aplicada a Medicina de Estilo de Vida

EL COSTO OCULTO DE NO CUIDAR LA SALUD

Estudio Nagata et al. | J Occup Environ Med | 2018
4 empresas farmacéuticas en Japón

\$3.055

USD/empleado/año
en productividad perdida por presentismo

64% del costo total de salud

Baicker et al. | J Occup Environ Med
ROI de programas de bienestar laboral

\$3.27

retorno por cada \$1 invertido
en costos médicos reducidos

+ \$2.73 en ausentismo reducido

Invertir en los 6 pilares de MEV reduce costos y aumenta productividad sostenidamente

Nagata et al. (2018) J Occup Environ Med | Baicker et al. Health Aff | J&J Wellness ROI 2002-2008

UNA MEJOR SALUD, PILAR X PILAR

Prevenir, tratar y revertir enfermedades crónicas con intervenciones basadas en evidencia

Actividad Física

150 min/semana reduce mortalidad
33%

Nutrición

Dieta plant-based reduce ENT 36%

Sueño

7-9h/noche = protección cognitiva

Manejo del Estrés

Mindfulness reduce cortisol 25%

Conexión Social

Aislamiento = fumar 15 cig/día

Evitar Sustancias

Dañinas: tabaco, alcohol, drogas

Resultado: -36% costos de salud

Programa Carmel Clay (Indiana) — 6 pilares aplicados en comunidad

Fuentes: ACLM 2024 | Carmel Clay Parks (LMHB Scale) | McKinsey Health Institute 2025

IA Aplicada a Medicina de Estilo de Vida | 2026

¿POR QUÉ NO CAMBIAMOS?

“La adherencia promedio a tratamientos crónicos en países desarrollados es solo del 50%. No basta con el consejo médico: los sistemas de salud no están diseñados para el cambio conductual.”

OMS, Adherence to Long-Term Therapies, 2003

50%

no sigue tratamiento prescrito

OMS 2003

27%

adherencia en Gambia

Haynes et al.

×0

horas de formación en coaching
conductual

Attia, 60 Min 2025

OMS (2003) Adherence to Long-Term Therapies: Evidence for Action | Peter Attia, 60 Minutes (2025)

LA SOLUCIÓN: MEDICINA 3.0

MÉDICO

Diagnóstico + Prescripción
Evidencia clínica

+

HEALTH COACH

Cambio conductual sostenido
Adherencia + Motivación

+

IA

Monitoreo 24/7 + Predicción
Personalización a escala

“El ejercicio es el fármaco más potente para la longevidad. Los datos son inequívocos.”

Dr. Peter Attia, Outlive (2023)

“El Alzheimer es, en mi opinión, una enfermedad opcional a partir de 2024.”

Dra. Louisa Nicola, Neurofisióloga (2024)

PILARES MEV: LO QUE DICE LA EVIDENCIA

ACTIVIDAD FÍSICA

-40%

riesgo de muerte prematura

Con 150 min/semana de caminata

BJSM, 2025 (32 estudios)

NUTRICIÓN

-31%

riesgo cardiovascular

Con dieta basada en plantas

Satija, JACC 2017

SUEÑO

11 días

de productividad perdidos/año

Por dormir mal (por persona)

Kessler, Harvard / Sleep 2011

ESTRÉS

4x ROI

retorno por cada \$1 invertido

En programas de salud mental

OMS, 2019

CONEXIONES

15 cig.

La soledad equivale a fumar

15 cigarrillos por día

Holt-Lunstad / Surgeon General

SUSTANCIAS

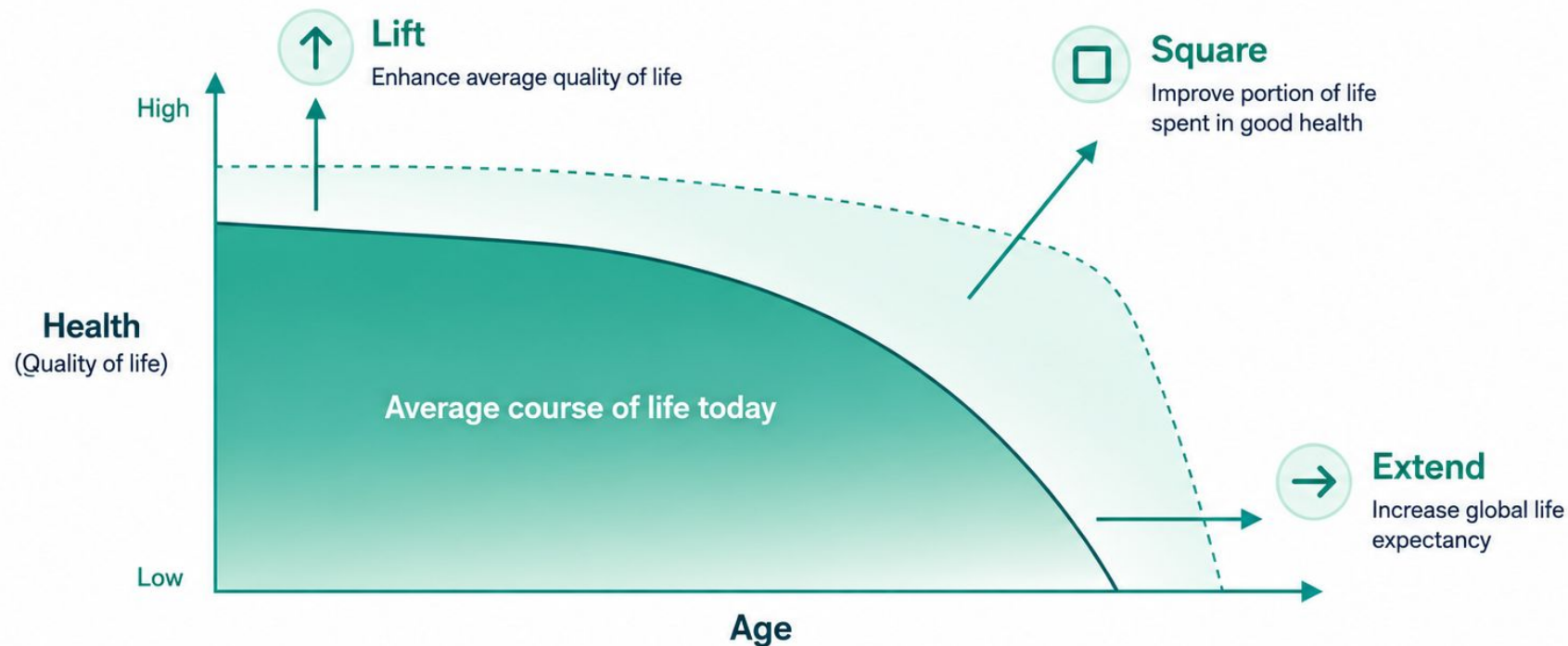
-5 días

de enfermedad al año

Al dejar de fumar

Lechner, Am J Health Prom

We have the opportunity to lift, square, and extend the curve mapping the average course of life over the next decade.



LIFT • SQUARE • EXTEND: LA VISIÓN MEV

Cómo la IA + MEV pueden transformar la curva de salud a lo largo de la vida

LIFT

Elevar la calidad de vida
IA predice riesgo y personaliza
intervenciones preventivas
+6 años de vida saludable

SQUARE

Mantener salud estable
Health Coach + IA logran
adherencia sostenida
50% → 80% adherencia

EXTEND

Extender años saludables
Wearables + datos continuos
retrasan deterioro
US\$2T PIB potencial

MHI estima: +45 mil millones de años de vida saludable en la próxima década
~6 años más de vida de calidad por persona en promedio

Fuentes: McKinsey Health Institute (2022/2025) | Healthspan Science Report (Ago 2025)

¡GRACIAS!

Inteligencia Artificial Aplicada a Medicina de Estilo de Vida

Mgtr. Fabio Farchetto

CEO Skater Elephant | Health Coach



fabio@skaterelephant.com



+54 9 11 3677-1730



www.skaterelephant.com

Skater Elephant · Córdoba, Argentina