

CURSO MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA PARA MÉDIC@S “CUIDÁNDONOS PARA CUIDAR”

La sociedad Chilena de Medicina del estilo de vida (SOCHIMEV), ofrece este curso introductorio a la MEV, en el contexto de la estrategia que está elaborando COLMED desde el Departamento Solidaridad Gremial y Bienestar. El objetivo principal es poder concientizar a l@s médic@s en los conceptos fundamentales para llevar una buena calidad de vida.

Este primer curso pretende ser un piloto, y en base al interés que observemos en esta oportunidad, podremos planificar a futuro otros cursos similares o con temáticas diferentes, que sean de interés de l@s colegiad@s.

Dirigido a: Médicas y médicos colegiados

Duración total: 21 horas

9 sesiones 1.5 hrs (días jueves de 19:00 a 20:30 hrs. por Zoom)

7.5 horas de trabajo autónomo

Modalidad: Online – Campus COLMED

CONTENIDOS

MÓDULO 1 Generalidades y fundamentos de la Medicina del Estilo de Vida (MEV)

Docente: Dra. Sandra Lanza

MÓDULO 2 Nutrición: Fundamentos de la Alimentación Basada en Plantas Docente: Dra. Sandra Lanza

MÓDULO 3 Ejercicio como medicina

Docente: EU Carla Bonatti

MÓDULO 4 Importancia de un buen hábito de sueño

Docente: Dra. Fernanda Gómez

MÓDULO 5 Daño provocado por consumo de sustancias: Alcohol- tabaco- pantallas Docente: Dra. Isabel Flores

MÓDULO 6 Psicología positiva e importancia de las conexiones sociales Docente: Klg. Felipe Figueroa

MÓDULO 7 Manejo del estrés: herramientas prácticas de Mindfulness

Docente: Ps. Cristóbal Carrasco

MÓDULO 8 Intervenciones de lugares de trabajo basadas en MEV

Docente: Dr. José Ignacio Méndez

MÓDULO 9 De la teoría a la práctica, elaboración de un plan de intervención Docente: Dra. Sandra Lanza

EVALUACIÓN FINAL: requisito de aprobación nota 5,0

Elaboración de un plan de tratamiento individual y un plan con intervenciones aplicables al lugar de trabajo, basados ambos en MEV, de acuerdo a la información entregada en clases, material complementario y a formato e instructivo entregados para este fin. Plazo: 3 semanas desde el último módulo.



COLEGIO MÉDICO
DE CHILE



FONDO DE
SOLIDARIDAD GREMIAL



SOCIEDAD CHILENA DE
Medicina del
Estilo de Vida

EXPOSITORES



DRA. SANDRA LANZA S.

Presidenta Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida. Especialista en Medicina Familiar. Magíster en Salud Pública y Administración en Salud. Certificada en Medicina del Estilo de Vida por IBLM. Postgrado en Alimentación basado en plantas. Docente de pre y postgrado Facultad de Medicina, Universidad de Valparaíso.



CARLA BONATTI P.

Vicepresidenta de SOCHIMEV, enfermera de la U. de Magallanes, Magíster en Enfermería de la UNAB. Certificada en medicina de los estilos de vida por IBLM; Miembra de las sociedades científicas chilenas de Geriatría y gerontología; Medicina de los Estilos de Vida.



DRA. MARÍA FERNANDA GÓMEZ M.

Neuróloga adultos, fellowship trastornos del sueño, Red salud UC Christus. Coordinadora del diplomado medicina del sueño Pontificia Universidad Católica de Chile.



DRA. ISABEL FLORES O.

Médica EDF, Cesfam San Pedro de la Paz, vicepresidenta Directiva MGZ, Capítulo Concepción. Secretaria general, Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida. Médica urgencias Hospital Clínico del sur Clínica Bio Bío, SAR San Pedro de la Paz. Pasante Depto. Nutrición, Metabolismo y Diabetes. Pontificia Universidad Católica, 2023.



FELIPE FIGUEROA M.

Kinesiólogo, Asociación Chilena para el Estudio del Dolor; representante continental Chile -América Red Americana de Fisioterapia en Salud Mental (RAFISAM); presidente Sociedad Científica Chilena de kinesiología en Salud Mental (SOKISAM) Magíster en Psicología Positiva y Bienestar en la UAI y tesorero de SOCHIMEV.



CRISTÓBAL CARRASCO G.

Psicólogo, Magíster en Neurociencia Social. Instructor certificado del programa Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Asesor en medicina del estilo de vida (MEV) certificado por la European Lifestyle Medicine Organization. Miembro del comité de Salud Mental de la Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida.



DR. JOSÉ IGNACIO MÉNDEZ C.

Médico UC, Msc in Occupational Safety and Health, LMU München, Magíster en Salud Pública, U. de Chile y en Administración en Salud, U. Andes. Director Académico y de Investigación SOCHMET, director Comité Científico Asociación Latinoamericana de Salud Ocupacional (ALSO) Médico del Trabajo UC. Integrante Comisión Salud-Bienestar COLMED.



COLEGIO MÉDICO
DE CHILE



FONDO DE
SOLIDARIDAD GREMIAL



SOCIEDAD CHILENA DE
Medicina del
Estilo de Vida