ESCUELA DE GRADUADOS
ASOCIACIÓN MEDICA ARGENTINA

(54-11) 5276-1040 Int. 212/213/214
egama@ama-med.org.ar
Av. Santa Fe 1171 - C1059ABF - Buenos Aires Argentina
www.ama-med.org.ar

# MEDICINA DE LA LONGEVIDAD SALUDABLE

## De los biomarcadores al cambio del estilo de vida: estrategias integrativas para una longevidad activa con propósito

2027

### Directores

Dr. Claudio De Paulis

### Cuerpo docente

Coordinación: Liuzzi María del Carmen
Dr. Claudio De Paulis
Dra. Cecilia Lopez

### Calendario

Fecha de inicio: 28/11/2026
Fecha de fin: 29/11/2026
El curso se dicta en modalidad online.
Espacios sincrónicos de encuentro:  sábado 28 y domingo 29 de noviembre de 10 a 14 hs.

### Carga horaria: 8 hs

## Destinatarios

Profesionales de la Salud y el Bienestar: Médicos de todas las especialidades, nutricionistas, psicólogos, kinesiólogos, coaches de salud y profesionales del área que deseen actualizarse en la ciencia de la longevidad y adquirir herramientas de intervención conductual para aplicar inmediatamente en el consultorio. Personas proactivas e interesadas en optimizar su salud: Adultos comprometidos con autogestionar su biología, prevenir el deterioro prematuro e incursionar en las últimas tendencias y evidencias científicas para construir una longevidad activa, autónoma y con propósito.

# Características del curso

## Acerca del curso

El curso «Medicina de la Longevidad Saludable", es una propuesta formativa intensiva en modalidad full immersion, diseñada para capacitar a profesionales de la salud e interesados en aspectos relacionados con la longevidad y los estilos saludables, aportando evidencias científicas a la práctica diaria. Con una carga horaria total de 8 horas académicas distribuidas en dos jornadas consecutivas de fin de semana, este programa permite a los participantes adquirir un marco teórico-práctico integral.

A través de un enfoque centrado en la transición del lifespan al healthspan, el profesional explorará la modulación de los mecanismos biológicos del envejecimiento (hallmarks of aging), la prescripción estratégica del estilo de vida (nutrición funcional, microbiota, farmacia muscular y cronobiología) sumando competencias de health coaching estratégico para cerrar la brecha entre el conocimiento teórico y la adherencia del paciente.

**Especificidades Técnicas del Curso**

**Formato Teórico-Práctico e Interactivo:** Diseñado bajo una metodología de aprendizaje activo, el programa combina la actualización científica basada en evidencia con la aplicación clínica inmediata a través del análisis de casos realistas y dinámicas en vivo.

**Talleres y Experiencias Prácticas:** Incluye actividades aplicadas de diseño de micro-compromisos conductuales, un Taller Co-Creativo de Rediseño Nutricional, protocolos de prescripción de micro-dosis de ejercicio para pacientes sin tiempo y la resolución colaborativa de casos clínicos complejos.

**Herramientas Pedagógicas para el Consultorio:** El participante accederá a algoritmos de evaluación funcional rápida, guías de prescripción de estilo de vida, protocolos de higiene del sueño/descompresión cognitiva y herramientas de Health Coaching listas para implementar desde el primer día en la consulta.

El avance de la ciencia y la medicina moderna ha logrado prolongar la expectativa de vida (lifespan), pero este logro cronológico presenta un desafío sin precedentes: el incremento de enfermedades crónicas no transmisibles y el deterioro de la calidad de vida en los años ganados. La literatura científica actual evidencia que existe una brecha crítica de más de una década entre los años vividos y los años vividos con verdadera salud, vitalidad y autonomía (healthspan).

Este programa se fundamenta en los descubrimientos más recientes de la biología del envejecimiento (hallmarks of aging), la epidemiología de las Zonas Azules y la Medicina del Estilo de Vida. La evidencia demuestra que la inflamación crónica de bajo grado (inflammaging), la disfunción mitocondrial y la senescencia celular no son un destino inevitable, sino procesos altamente modulables a través de decisiones y conductas cotidianas: la activación del músculo como órgano endocrino, la optimización de la barrera intestinal y la microbiota, la cronobiología del descanso y la gestión del estrés a través del sentido de vida y las conexiones humanas.

Sin embargo, el mayor obstáculo actual —tanto en el consultorio como en la vida cotidiana— no es la falta de información, sino la brecha entre la intención y la conducta real. Los enfoques tradicionales basados en recomendaciones genéricas o el mero conocimiento teórico han demostrado tasas de éxito inferiores al 20% a largo plazo.

La relevancia de este curso radica en ofrecer una experiencia de inmersión total que une la ciencia de vanguardia con herramientas prácticas de cambio conductual. Diseñado tanto para profesionales de la salud que buscan transformar su práctica clínica como para personas interesadas en tomar las riendas de su propia biología, el programa brinda los recursos necesarios para comprimir la morbilidad, prevenir la fragilidad y construir una longevidad activa, autónoma y con propósito

## Objetivos

Al finalizar este programa intensivo, el egresado (sea profesional de la salud o persona interesada en su autogestión biológica) habrá desarrollado las siguientes competencias y capacidades de aplicación inmediata:

- **Traslación Clínica y Biológica:** comprender y aplicar los hallazgos de la biología del envejecimiento (hallmarks of aging) y las Zonas Azules en estrategias cotidianas de prevención, compresión de la morbilidad y optimización del healthspan.

- **Prescripción Práctica del Estilo de Vida:** Diseñar e implementar conocimientos personalizados basados en la «farmacia muscular», la cronobiología del sueño, la salud del eje intestino-microbiota y la nutrición funcional.

- **Cierre de la Brecha Intención-Conducta:** aplicar ciertas herramientas cognitivo conductuales, de health coaching, y micro-dosis de hábitos para generar micro cambios hacia la dirección deseada. Integración del Sentido de Vida: Incorporar la dimensión psicosocial, la prescripción de redes de apoyo y el propósito de vida como moduladores directos de la expresión genética, la reserva cognitiva y la carga alostática.

- **Aplicación en la Práctica Diaria:** se dispondrá de un marco estructurado de evaluación rápida y herramientas de intervención en estilo de vida que podrá aplicar tras la formación, enriqueciendo su abordaje clínico con una perspectiva preventiva e integrativa. En la Autogestión Personal se contará con un plan de acción biológico claro, libre de mitos, para rediseñar su propio entorno, optimizar su vitalidad muscular/metabólica y autogestionar su longevidad con autonomía y propósito.

## PLAN DE ESTUDIOS

### Contenidos

**SÁBADO | JORNADA 1: LA REVOLUCIÓN DEL HEALTHSPAN Y EL METABOLISMO DE LA VITALIDAD**

**Clase 1 - El Nuevo Paradigma del Envejecimiento: del Lifespan al Healthspan.**

- Más años en el reloj vs. más vida en los años: La autogestión de la biología del envejecimiento.
- La transición irreversible: Por qué la medicina del siglo XXI pasa de tratar la enfermedad tardía a optimizar la reserva funcional
- Lifespan vs. Healthspan: conceptos de longevidad. Diferencias clínicas fundamentales y el concepto de "compresión de la morbilidad".
- Los Mecanismos Biológicos del Envejecimiento (Hallmarks of Aging): Inflamación crónica de bajo grado (Inflammaging), senescencia celular y disfunción mitocondrial. Su modulación a través del estilo de vida.
- Dra. Cecilia Lopez (Cardióloga SAC): Biomarcadores de longevidad en el consultorio: Evaluación rápida de riesgo metabólico, fuerza prensil, inflamación y capacidad funcional. Factores de riesgo modificables y prevención estratégica: chequeos/salud. Prevención de HTA/Ictus. Otros.
- La conexión psique-endotelio: el rol de las emociones en la cardiopatía. Conceptos de coherencia cardíaca -Variabilidad de la Frecuencia Cardíaca (VFC)

- Autogestión responsable: ser co-directores de nuestra propia salud. Porque saber qué hacer no basta para cambiar. Neuropsicología del Cambio de Hábitos: estrategias de Health Coaching para superar la resistencia conductual, rediseñar el entorno y consolidar hábitos sostenibles.

**Trabajo Práctico Módulo 1:**

- «Encendiendo motores: Diseñando el terreno para el cambio»
- Consigna: Identificación de distractores del entorno y formulación del primer micro-compromiso de alta adherencia.

**Clase 2 - Nutrición Funcional, Microbiota y Módulos de Frontera**

- Nutrición con Densidad Biológica, Microbiota e Intervenciones de Vanguardia.

Contenidos Clave:

- Densidad Nutricional: Criterios científicos para la elección de alimentos como fármacos de señalización metabólica.
- Eje Intestino-Longevidad: Mantenimiento de la barrera intestinal, disbiosis y el uso clínico de Prebióticos, Probióticos y Simbióticos.
- Módulo de Frontera (Mitos y Evidencia):
    - Péptidos y senolíticos: ¿Dónde estamos hoy? Promesas del mercado vs. evidencia real.
    - Adaptógenos y Fitoquímicos: Moduladores del estrés celular y la función suprarrenal.
- Preservación Musculoesquelética desde el Plato: Aporte proteico óptimo, distribución diaria y síntesis de masa magra en el adulto mayor.
- Logística Práctica para la Vida Real: nociones de Meal Prep y Batch Cooking para personas sin tiempo.

**Dinámica Interactiva (15 min):**

- «Taller Co-Creativo de Rediseño Nutricional: Del Plato Convencional a la Señalización Biológica»
- Intervención participativa en vivo donde, a partir de criterios de densidad nutricional y modulación celular facilitados por el docente, los asistentes transforman de forma colaborativa un menú cotidiano en una herramienta de precisión antiinflamatoria.

**DOMINGO | JORNADA 2: LA FARMACIA MUSCULAR, SALUD MENTAL Y EL PROPÓSITO DE VIDA**

**Clase 3: La Farmacia Muscular, Palancas del Ejercicio y Ritmos Circadianos**

Título: El Músculo como Órgano Endocrino y Metabólico, las Palancas del Ejercicio y la Arquitectura del Sueño.

**Bloque 1: La Farmacia Muscular y la Reserva Metabólica (25 min)**

- El Músculo como Glándula Endocrina Activa: Secreción de mioquinas y su impacto antiinflamatorio, neuroprotector y metabólico.
- El Músculo como "Fondo de Pensiones Biológico": Reserva biológica contra la fragilidad, la sarcopenia y la disfunción metabólica.

**Bloque 2: Las 4 Palancas del Ejercicio y Prescripción Práctica + TP (45 min)**

Fundamento Relámpago: Las fibras de tipo II como diana prioritaria en la prevención del envejecimiento.

Las 4 Palancas Fisiológicas:

- Fuerza y Masa Muscular: Indicaciones clínicas y el "para qué" biológico.
- Capacidad Aeróbica de Base y el Talk Test: Evaluación clínica del umbral mitocondrial sin tecnicismos ni monitores.
- Capacidad Cardiovascular de Reserva ($VO_2$ máx) y Movilidad: indicadores de supervivencia globales potentes.

Herramientas para la Consulta Real ("Personas sin Tiempo"):

Prescripción de micro-dosis de movimiento (Exercise Snacks).

Las 5 "Prescripciones Caseras": Ejercicios clave con la silla, bandas elásticas y autocarga.

Movimiento Incidental y Prescripción del NEAT: Inspirado en la evidencia de las Zonas Azules —«los más longevos no hacen maratones ni CrossFit, sino que habitan entornos de movimiento constante» (Dan Buettner)— Claves clínicas para migrar del "ejercicio episódico" (1 hora de gimnasio) a la prescripción estratégica de micro-dosis de movimiento y activación neuromuscular sostenida.

**Trabajo Práctico (15 min):**

Dinámica de diseño rápido de una "Receta de Ejercicio Casero de 3 Minutos" adaptada al paciente de mediana edad.

**Bloque 3: Sueño Eficiente - Neuropsicología del "Desapego Emocional"**

- Arquitectura del Sueño y Cronobiología: Fases del descanso, limpieza glinfática cerebral y sincronizadores biológicos (Zeitgebers).
- Estrés Nocturno y Rumiación: El insomnio moderno como resultado de la hiperactivación del sistema simpático y el pico de cortisol nocturno.
- Técnica de "Descarga Cerebral y Desapego" (Brain Dump & Cognitive Offloading): Protocolo para desactivar la mente rumiante y facilitar la transición al descanso profundo.

**Clase 4 - Psicología Integrativa, Entorno, Vínculos y el Arte de Vivir**

La Biología de la Emoción, Prescripción Social y Zonas Azules: El Futuro Colectivo de la Longevidad

Contenidos Clave:

Estrés y Ansiedad como Aceleradores Biológicos:

- Fisiología de la carga alostática: cómo la disrupción neuroendocrina perpetua cataliza el acortamiento telomérico y el inflammaging.
- Neurobiología de los Vínculos y la Red Inmuno-Relacional:
- La soledad no deseada como factor de riesgo cardiovascular y metabólico. La ciencia del soporte mutuo: cómo los vínculos significativos atenúan la respuesta inflamatoria sistémica.
- De las Zonas Azules a la Prescripción Social:
- Por qué la longevidad sustentable no se construye en aislamiento. Creación de comunidades saludables (Zonas Azules locales) y el rol emergente de los prescriptores sociales como conectores clave entre la consulta médica, la comunidad y la red de cuidado interpersonal.
- Psicología Positiva y Regulación Autonómica:
- El impacto biológico del humor, la risa, el arte y la expresión creativa. Estrategias clínicas de co-regulación: optimización del tono vagal y descompresión neuropsicológica en la práctica diaria.
- El "Arte de Vivir": Propósito y Neurobiología del Sentido:
- Tener un "para qué" como modulador de la expresión genética y la reserva cognitiva. Arquitectura del estilo de vida para una longevidad con trascendencia, pertenencia y significado.

**TP: Evalauación de algunos casos clínicos de la práctica diaria.**
Trabajo en tiempo real sobre algunos perfiles complejos para integrar la evaluación funcional, la modulación fisiológica y la prescripción social.

Cierre Filosofando: "El futuro de la longevidad no estará en una pastilla mágica, sino en la maestría de un set de disciplinas biológicas y de estilo de vida."

## Requisitos

- No se requieren conocimientos médicos previos avanzados.

- Requerimientos técnicos: Contar con un dispositivo (ordenador, tablet o smartphone) con conexión a internet estable para acceder a las transmisiones online en vivo y participar de las dinámicas interactivas.

## Condiciones de aprobación

Asistencia: 80% de asistencia/conexión en vivo a las jornadas del curso (o visualización diferida registrada en plataforma).

Evaluación: Participación activa en los talleres prácticos.

## Aranceles

Inversión total:

Un pago de $153.000.-

## Canales de pago

- A través de la intranet del socio de forma online con Tarjeta de Crédito o Débito o generando un cuponera para pagofacil o rapipago
  www.ama-med.org.ar/login
- Pagomiscuentas a través de homebanking

## Consultas

claudiodepaulis@gmail.com

CERTIFICACIÓN
Escuela de Graduados de la Asociación Médica Argentina
“Inscripta con el N° 1 en el Registro Público de Centros de Investigación e Instituciones de Formación Profesional Superior del Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología de la Nación (Resol. 389)”