

Diplomado en Estilos de Vida Saludables



Diplomado en Estilos de Vida Saludables

Descripción del programa

Este diploma busca comprender las herramientas clínicas, comunicacionales y epidemiológicas de los estilos de vida saludables, con énfasis en los principales pilares de la Medicina del Estilo de Vida, para promover integralmente la salud de las personas. Por una parte, introduce esta disciplina en auge y destaca su rol clave como estrategia preventiva y promocional frente a las enfermedades que conllevan la mayor carga de morbilidad en Chile y el mundo desarrollado. Aborda las temáticas de actividad física y nutrición desde definiciones y conceptos básicos, para luego profundizar en el rol de estas áreas en la prevención y manejo de enfermedades crónicas no transmisibles y de otras patologías.

Además ahonda en los 6 pilares de la medicina del estilo de vida (alimentación basada en plantas y granos enteros, actividad física, sueño, conexiones sociales positivas, evitar sustancias tóxicas y manejo del estrés). Finalmente, este diploma detalla el riesgo implicado en el uso del alcohol y el tabaquismo, describe los beneficios asociados a su cesación y aborda las estrategias terapéuticas efectivas para su manejo.

Dirigido a

El diplomado está dirigido a médicos/as, enfermeros/as, terapeutas ocupacionales, cirujanos/as dentistas, nutricionistas, obstetras, psicólogos/as, kinesiólogos/as, fonoaudiólogos/as y otros profesionales de la salud interesados/as en adquirir herramientas prácticas y basadas en evidencia para promover estilos de vida saludables.



Plan de estudio

Revisa la malla curricular del diplomado

Conceptos claves y Herramientas Transversales en Medicina de Estilos de Vida

Medicina de Estilos de Vida como estrategia preventiva y promocional en salud, con un enfoque integral y centrado en las personas.

Actividad Física y Nutrición Saludable

Herramientas claves para la prevención y manejo de enfermedades crónicas no transmisibles.

Bienestar Mental, Higiene del Sueño y Relaciones Interpersonales

Aspectos psicológicos, emocionales, sociales y conductuales que determinan una mayor calidad de vida y salud en las personas.

Tabaquismo, Alcohol y Coaching

Coaching y estrategias terapéuticas efectivas para procesos de cambio de hábitos.



Metodología de estudio: Diplomado y Componentes del curso

Estudia a tu ritmo desde cualquier lugar

Con nuestra metodología online, puedes estudiar a tu propio ritmo y desde cualquier lugar. Este programa se compone de cuatro cursos, y cada curso contiene siete unidades online asincrónicas en la plataforma **CANVAS**.

Las clases asincrónicas te permiten acceder a una variedad de recursos educativos como videoclases, infografías y material descargable, liberados semanalmente y accesibles las 24 horas del día.

Acompañamiento Permanente: un tutor académico estará disponible para apoyarte durante todo el proceso, resolviendo tus dudas de las materias vistas en el curso y guiándote en tu aprendizaje.

Estilos de Vidas Saludables



Siempre Acompañado: Un equipo Disponible para Guiar tu Aprendizaje

Aquí nunca estarás solo frente a una pantalla. Desde el primer día contarás con la atención del equipo de servicio al estudiante, que te guiará en tu avance, resolverá tus dudas y te ayudará a organizar tu experiencia de estudio. Además, tendrás acceso a tus docentes a través del

foro de la plataforma, donde responderán preguntas y reforzarán los contenidos. Todo el proceso está diseñado para que te sientas acompañado con respeto, claridad y confianza, avanzando con seguridad en cada etapa del programa.



Certificado de Aprobación del Diplomado

Todos los alumnos que cumplan con los requisitos académicos y aprueben satisfactoriamente su plan de estudios recibirán la certificación que otorga la Universidad de los Andes, en un formato digital y con firma electrónica.



Curso: Conceptos Claves y Herramientas Transversales en Medicina de Estilos de Vida

Medicina de Estilos de Vida como estrategia preventiva y promocional en salud, con un enfoque integral y centrado en las personas.

Este curso introduce la Medicina de Estilos de Vida y destaca su rol clave como estrategia preventiva y promocional frente a las enfermedades que conllevan la mayor carga de morbilidad en Chile y el mundo desarrollado.

Este curso tiene el objetivo de introducir a esta disciplina en auge, justificando su relevancia y la importancia de adquirir aquellas herramientas transversales para optimizar el trabajo clínico en áreas de prevención y promoción.



Curso: Conceptos Claves y Herramientas Transversales en Medicina de Estilos de Vida

Objetivos de Aprendizaje

Al finalizar el curso, la persona será capaz de:

1. Estar al día con la epidemiología actual de los principales factores de riesgo y de las enfermedades crónicas asociadas.
2. Conocer los conceptos básicos de MBE y ética.
3. Identificar la relevancia de la Medicina del Estilo de Vida para optimizar el trabajo clínico en áreas de prevención y promoción de salud.
4. Definir qué es la Medicina del Estilo de vida y sus componentes esenciales.
5. Familiarizarse con conceptos básicos de coaching
6. Conocer herramientas digitales básicas para el cuidado de la salud.
7. Comprender cómo y por qué surge esta disciplina y el valor que tiene en nuestra realidad país y regional (Latinoamérica).

Unidades

Unidad 1

Epidemiología de los factores de riesgo y enfermedades crónicas

Unidad 2

Conceptos esenciales de la MBE y ética

Unidad 3

Introducción y definición de medicina de estilo de vida

Unidad 4

Promoción de salud y prevención clínica basada en la evidencia

Unidad 5

Conceptos clave de coaching

Unidad 6

Conceptos clave para el cambio de estilo de vida

Unidad 7

Conceptos clave para el desarrollo de medicina de estilo de vida

Unidad 8

Medicina de estilo de vida en el mundo – estudios e intervenciones

Curso: Actividad Física y Nutrición Saludable

Herramientas claves para la prevención y manejo de enfermedades crónicas no transmisibles.

Este curso aborda las temáticas de actividad física y nutrición desde definiciones y conceptos básicos, para luego profundizar en el rol de estas áreas en la prevención y manejo de enfermedades crónicas no transmisibles y de otras patologías. Se explora la evidencia científica que sustenta las recomendaciones de actividad y ejercicio físico, los componentes de la actividad física y se entregan

las competencias para evaluar y prescribir ejercicio de forma sistematizada. De igual manera, se brindan herramientas para determinar los componentes de una alimentación saludable, cómo hacer una anamnesis y evaluación nutricional adecuada, y cómo prescribir alimentación para la salud en el contexto ambulatorio.



Curso: Actividad Física y Nutrición Saludable

Objetivos de Aprendizaje

Al finalizar el curso, la persona será capaz de:

1. Identificar herramientas como la evaluación preparticipativa y prescripción de ejercicio físico, que permiten evaluar e indicar ejercicio de forma sistematizada para la prevención y manejo de enfermedades y otras patologías.
2. Determinar componentes esenciales de la aptitud física y conocer cómo se pueden medir.
3. Reconocer la importancia del NEAT (non exercise activity thermogenesis) como estrategia para la mantención de la salud.
4. Distinguir herramientas para efectuar una anamnesis y evaluación nutricional integral adecuada a las necesidades del paciente para prescribir una alimentación saludable.
5. Conocer la definición y bases de una alimentación predominantemente basada en plantas y el rol de la microbiota intestinal en salud y su relación con la alimentación

Unidades

Unidad 1

Evidencia clave en nutrición

Unidad 2

Nutrición saludable I:
generalidades e introducción
microbiota

Unidad 3

Nutrición saludable II:
valoración clínica

Unidad 4

Nutrición saludable III:
manejo clínico

Unidad 5

Generalidades de la actividad
física

Unidad 6

Beneficios en salud de la
actividad física

Unidad 7

Valoración clínica pre
participativa

Unidad 8

Prescripción del ejercicio
físico

Curso: Bienestar Mental, Higiene del Sueño y Relaciones Interpersonales

Aspectos psicológicos, emocionales, sociales y conductuales que determinan una mayor calidad de vida y salud en las personas.

El bienestar mental, la higiene del sueño y las relaciones interpersonales representan tres de los ejes o pilares de la Medicina de Estilos de Vida y generan un fuerte impacto en la calidad de vida y salud de las personas. En este curso se abordan temáticas de salud mental, sueño y la importancia de la socialización y de las relaciones interpersonales. Se profundizará en las enfermedades de

salud mental más prevalentes en el contexto ambulatorio, como los trastornos del ánimo, ansiedad, estrés crónico, insomnio y se explorarán las medidas no farmacológicas que apoyarán en su tratamiento.



Curso: Bienestar Mental, Higiene del Sueño y Relaciones Interpersonales

Objetivos de Aprendizaje

Al finalizar el curso, la persona será capaz de:

1. Reconocer la relevancia de las relaciones interpersonales y su rol en el bienestar mental de los pacientes para incorporar este enfoque en la práctica clínica.
2. Distinguir estrategias de prevención frente a los principales problemas del ánimo, estrés y sueño que afectan a los pacientes.
3. Identificar las herramientas de Intervención en el proceso de cambio de hábitos de los pacientes, con énfasis en el coaching y la entrevista motivacional.

Unidades

Unidad 1

Sueño saludable, ciencia e intervenciones

Unidad 2

Neurociencias de los estilos de vida

Unidad 3

Actividad física, alimentación y depresión

Unidad 4

Estrés crónico y su manejo

Unidad 5

Mindfulness

Unidad 6

Conexión social y psicología positiva

Unidad 7

Autocuidado del profesional de la salud

Unidad 7

Comunidades saludables y salud planetaria

Curso: Tabaquismo, Alcohol y Coaching

Coaching y estrategias terapéuticas efectivas para procesos de cambio de hábitos.

El consumo de tabaco y alcohol generan una importante causa de años de vida saludable perdidos (AVISA) por discapacidad y muerte prematura en Chile y se asocian a gran morbilidad y mortalidad. Este curso detalla el riesgo implicado en el uso del alcohol y el tabaquismo,

describe los beneficios asociados a su cesación y aborda las estrategias terapéuticas efectivas para su manejo. Además, se describe el Coaching, sus componentes claves y rol efectivo en los cambios de hábitos sostenibles de los pacientes a lo largo del tiempo.



Curso: Tabaquismo, Alcohol y Coaching

Objetivos de Aprendizaje

Al finalizar el curso, la persona será capaz de:

1. Distinguir estrategias de prevención del uso de sustancias nocivas en los pacientes.
2. Identificar las herramientas de Intervención en el proceso de cambio de hábitos de los pacientes que presentan consumo de sustancias nocivas, con especial énfasis en el

Unidades

Unidad 1

Coaching: conociendo los principios básicos

Unidad 2

Coaching: ¿cómo aplicarlo?

Unidad 3

Entrevista motivacional y etapa del cambio

Unidad 4

Tabaquismo I

Unidad 5

Tabaquismo II

Unidad 6

Trabajo en equipos interdisciplinarios

Unidad 7

Consumo de alcohol

Unidad 7

Prevención y tamizaje del cáncer y factores de riesgo cardiovascular

Docentes

Diplomado en Estilos de Vida Saludables



Andrés Glasinovic
Director del diplomado

Médico Familiar mención adultos, Magíster en administración y gestión en salud, certificado en medicina del estilo de vida por la IBLM, jefe de Dpto de medicina familiar y APS y del programa de medicina familiar mención persona mayor en la Universidad de Los Andes. Atención médica integral a pacientes adultos y docencia clínica en la unidad de medicina preventiva de la Clínica Unversidad de Los Andes.



Andrés Glasinovic
Coordinador Académico
Docente de Clases Online*
Docente de Clases en Vivo-Online /
Presencial*

Médico Familiar mención adultos, Magíster en administración y gestión en salud, certificado en medicina del estilo de vida por la IBLM, jefe de Dpto de medicina familiar y APS y del programa de medicina familiar mención persona mayor en la Universidad de Los Andes. Atención médica integral a pacientes adultos y docencia clínica en la unidad de medicina preventiva de la Clínica Unversidad de Los Andes.



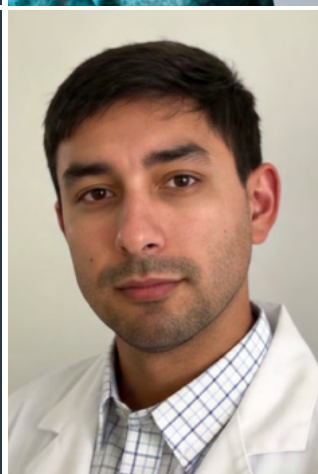
Bernardita Villaseca
Coordinador Académico

Médico familiar, diplomado en Medicina familiar de la Pontificia Universidad Católica y diplomado en Gestión de Organizaciones de Salud Públicas y Privadas en Universidad de los Andes. Basic Course of Lifestyle Medicine, LALMA.



Fernando Alvarez
Docente de Clases Online*
Docente de Clases en Vivo-Online /
Presencial*

Médico cirujano Universidad de los Andes, Magíster en Lifestyle Medicine en LSMU, Certificada en Medicina del Estilo de Vida por IBLM, Diplomado en Medicina Deportiva Universidad Finis Terrae, Diplomado en Obesidad Pontificia Universidad Católica, Certificada en Alimentación Basada en Plantas eCornell, Instructora de Power Yoga. Docente de actividades académicas del Dpto. de Medicina familiar y APS, Universidad de los Andes. Miembro fundador SOCHIMEV



Camilo Cortes
Docente de Clases Online*

Médico cirujano especialista en Medicina Familiar mención Adulto, egresado de la Pontificia Universidad Católica de Chile. Diplomado en Medicina de Urgencias, Medicina Basada en la Evidencia y Liderazgo Médico, ejerciendo roles de médico clínico, gestor y docente a lo largo de su carrera.

(*)**Docente de Clases Online:** Experto en la materia encargado de diseñar, desarrollar y estructurar unidades asincrónicas del programa, asegurando que cumplan con los objetivos académicos y permitan el aprendizaje autónomo de los estudiantes. Este profesional no imparte clases en vivo.

(*)**Docente de Clases en Vivo - Online / Presencial:** Profesional responsable de impartir clases asincrónicas online, facilitando el aprendizaje dinámico mediante la interacción en tiempo real y resolviendo dudas de los estudiantes. Este profesional no diseña unidades asincrónicas.

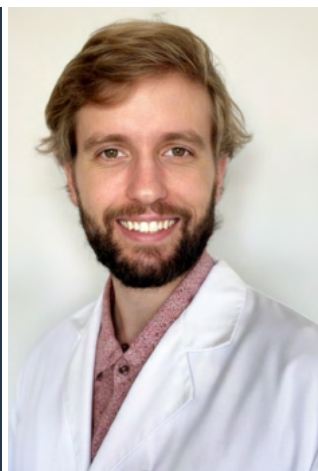
Docentes

Diplomado en Estilos de Vida Saludables



Paloma Correa
Docente de Clases Online*

Magíster en Lifestyle Medicine por LSMU, certificada en MEV por IBLM, y miembro fundador de SOCHIMEV. Certificada en Alimentación Basada en Plantas por eCornell y Culinary Medicine UK. Transformational coaching diploma -Your coaching journey UK. Diplomada en Medicina del Deporte Universidad Finis Terrae. Diplomado en obesidad, Pontificia Universidad Católica.



José Izcue
Docente de Clases Online*

Médico cirujano en Universidad de los Andes, MSc Global Health, University College London. Certificado en Medicina del Estilo de Vida por IBLM y diplomado en Medicina Deportiva Universidad Finis Terrae. Docente de actividades académicas del Dpto. de Medicina Familiar y APS Universidad de los Andes. Miembro fundador SOCHIMEV.



Catalina Figueroa
Docente de Clases Online*

Médica especializada en Medicina Interna Pontificia Universidad Católica de Chile y con certificación internacional en Medicina del Estilo de Vida por el International Board of Lifestyle Medicine (IBLM). Magíster en Ciencia (Una Salud) por la Universidad de Utrecht. PhD(c) en implementación de iniciativas de estilo de vida en el Centro Médico Universitario de Utrecht, Países Bajos. Cofundadora y presidenta inaugural de la Sociedad Chilena de Medicina del Estilo de Vida (2020-2022). Miembro del comité ejecutivo de la Organización Mundial de Medicina del Estilo de Vida.



Martín Plaza Garmendia
Docente de Clases Online*

Médico familiar con mención niños, Pontificia Universidad Católica de Chile. Médico cirujano, Universidad Mayor. Bachillerato en Ciencias, Pontificia Universidad Católica de Chile.



Jorge López
Docente de Clases Online*

Médico Cirujano, Universidad de Chile, especialista en Medicina Familiar, Pontificia Universidad Católica de Chile. Diplomado en Gestión de Salud de Organizaciones Públicas y Privadas, Universidad de los Andes. Amplia experiencia como gestor en ámbitos de Modelo de Atención Integral y Resolutividad en Atención Primaria en regiones de Los Lagos y Metropolitana. Docente pre y post grado de Medicina Familiar en Universidad San Sebastián, sede Patagonia.

(*)**Docente de Clases Online:** Experto en la materia encargado de diseñar, desarrollar y estructurar unidades asincrónicas del programa, asegurando que cumplan con los objetivos académicos y permitan el aprendizaje autónomo de los estudiantes. Este profesional no imparte clases en vivo.

(*)**Docente de Clases en Vivo – Online / Presencial:** Profesional responsable de impartir clases asincrónicas online, facilitando el aprendizaje dinámico mediante la interacción en tiempo real y resolviendo dudas de los estudiantes. Este profesional no diseña unidades asincrónicas.

Requisitos de Postulación

Documentos

- Titulado/a o licenciado/a en las carreras mencionadas anteriormente en este documento.
- Cédula de identidad vigente (por ambos lados) o pasaporte vigente, en el caso de personas tituladas fuera de Chile.
- Currículum Vitae actualizado.

Otros requisitos

- Disponer de acceso estable a internet.
- Manejo de herramientas computacionales a nivel usuario.

Personas tituladas fuera de Chile

En caso de no ser aceptadas al programa, deberán presentar su Certificado de Título profesional debidamente legalizado, conforme a la normativa chilena vigente (apostillado o visado por el Consulado de Chile en el país de origen y por el Ministerio de Relaciones Exteriores en Chile).

Nota

En caso de no alcanzarse el número mínimo de alumnos establecido, la Universidad se reserva el derecho de no dictar el programa. Esta decisión será comunicada oportunamente a los postulantes matriculados y se devolverá íntegramente lo pagado por concepto de arancel.



Información General

Todos los programas están certificados académicamente por la Universidad de los Andes e impartidos por UA Blended.

Arancel del diplomado:

UF 55

Horario:

Contenido disponible 24/7 en CANVAS

Medios de pago:

WEBPAY (12 cuotas precio contado), Transferencia, Cheque, OC Empresa, Paypal, Otros métodos.



Contáctanos

WhatsApp (+569) 35903857

Instagram @uandes_online

contacto@uandesonline.cl

www.uandesonline.cl



UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
ACREDITADA EN TODAS LAS ÁREAS
NIVEL DE EXCELENCIA 6 AÑOS

Gestión Institucional, Docencia de Pregrado, Investigación,
Vinculación con el Medio y Docencia de Postgrado.
Hasta diciembre de 2028.



uandes▶online



Universidad
de los Andes