

Sábado 24 de Septiembre

11:45 – 12:15 h. Pausa café

12:15 – 13:30 h. Mesa Redonda: Dietas y salud.

Moderador: José Francisco López Gil. *Doctor en Educación Física. Dietista Nutricionista. Centro de Investigación en Salud de la Universidad de Castilla La Mancha.*

Dieta cetogénica y salud

Phil Hugo. *Graduado en Farmacia. Experto en Fisiología Humana. Experto en Nutrición Cetogénica y Ayuno Intermitente.*

Dieta Vegetariana y salud

Gonzalo Quesada. *Divulgador. Data Scientist profesional. Experto en Metodología de la Investigación. Experto en Dieta vegetariana y vegana.*

Otras. Ninguna. Todas

Dr. Borja Bandera. *Graduado en Medicina. Especialista en Endocrinología. Hospital Universitario Virgen de la Victoria. Málaga.*

13:30 – 14:00 h. Conferencia de Clausura

Moderador: Dr. J. Abellán Huerta. *Cardiólogo Clínico e Intervencionista. Master en Riesgo Cardiovascular UCAM. CEO Área Sístole.*

Salud en el mundo de hoy. ¿Dónde acaba y dónde empieza?

Carlos Ríos. *Graduado en Nutrición Humana. Divulgador. Escritor. Creador de @realfooding*

Directores

José Abellán Huerta
Cardiólogo. Hospital General Universitario Santa Lucía de Cartagena

José Abellán Alemán
Doctor en Medicina Interna. Presidente de la Sociedad Murciana de Hipertensión y Riesgo Cardiovascular. Murcia

Organizador

José Abellán Huerta

José Abellán Alemán

Congreso apoyado por la Sociedad Española de Hipertensión y Riesgo Cardiovascular

Entidades Colaboradoras



Apoyo Institucional



Solicitud de Inscripción

Entra en <http://www.congresoestilodevida.com> y haz clic en "inscríbete"

Presencial: 30€

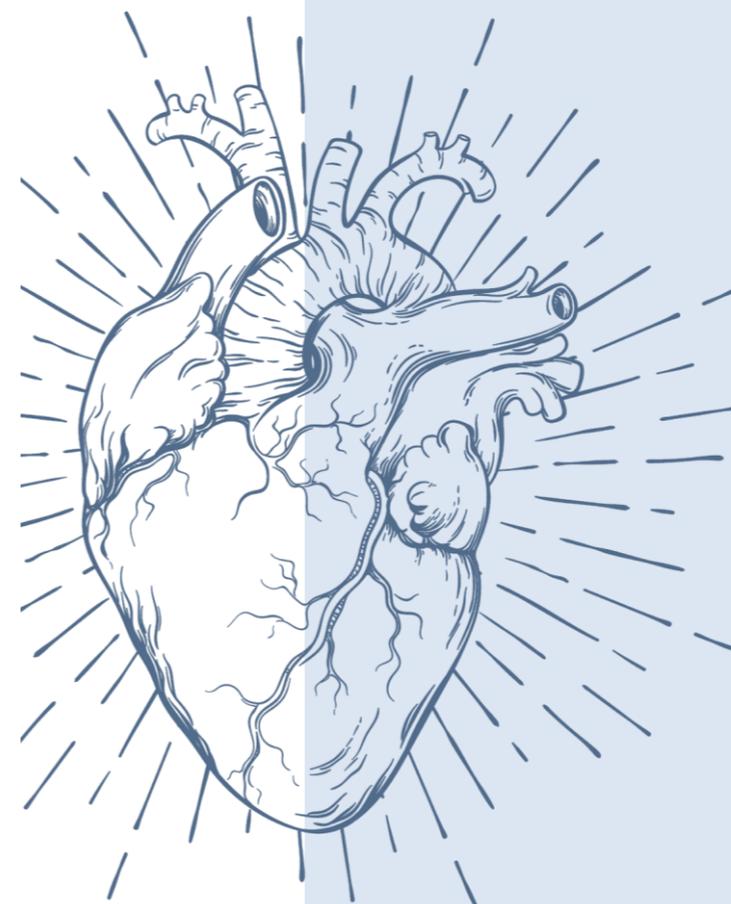
Online: 25€

contacta@congresoestilodevida.com

PROGRAMA PRELIMINAR



FORO NACIONAL ESTILO DE VIDA Y SALUD



23 y 24 de Septiembre
de 2022

Sede: Auditorio Víctor Villegas
(Av. Primero de Mayo, s/n, 30006
Murcia)

PROGRAMA CIENTÍFICO

Viernes 23 de Septiembre

- 09:00 – 09:15 h.** **Acto Inaugural**
Directores de la Jornada
Dr. J. Abellán Huerta. *Cardiólogo Clínico e Intervencionista. Master en Riesgo Cardiovascular UCAM. CEO Área Sístole.*
Dr. J. Abellán Alemán. *Cátedra de RCV. UCAM*
Dr. J. A. García Donaire. *Unidad de Hipertensión. Serv. Med. Interna. Hospital Clínico. Madrid.*
- 09:15 – 10:30 h.** **Mesa redonda: Tabaco y Salud**
Modera:
Pedro J. Tárraga López. *Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. SESCAM, Albacete.*
El tabaquismo como factor de riesgo. ¿Dónde estamos en 2022?
Dr. Josep María Ramon Torrell. *Unidad Tabaquismo Hospital Bellvitge. Barcelona*
- Debate: Tabaco calentado y cigarrillo electrónico: Son útiles.**
Dr. Javier Nieto Iglesias. *Médico. Especialista en Nefrología. Jefe de Unidad de Hipertensión. Hospital General Universitario de Ciudad Real.*
- Debate: Tabaco calentado y cigarrillo electrónico: No son útiles.**
Dra. Irene Azenaia García-Escribano García. *Doctora en Cardiología clínica. Hospital Santa Lucía de Cartagena, Murcia*
- 10:30 – 11:00h.** **Conferencia**
Modera:
Pablo Ramos Ruiz. *Cardiólogo Clínico y especialista en Electrofisiología. Unidad de Electrofisiología del Hospital General Universitario Santa Lucía, Cartagena, Murcia.*
- Qué te pueden decir tus genes de tu salud.**
Dr. José Manuel Soria. *Doctor en Genética Humana. Jefe del Grupo de Genómica de Enfermedades Complejas del Instituto de Investigación del Hospital de Sant Pau.*

- 11:00 – 11:30 h.** **Pausa café**
- 10:30 – 11:00h.** **Conferencia**
Modera:
XXX
- La calidad del agua... ¿importa?**
Dra. María Monsalve Pérez. *Científica titular CSIC-UAM. Instituto de Investigaciones Biomédicas Alberto Sols.*
- 12:00 – 13:00 h.** **Mesa redonda: Mujer y Salud**
Modera: Carla Romagosa.
- Título: por definir.**
Dra. Marimer Pérez. *Ginecóloga. Especialista en Salud de la Mujer. CEO Centro Womer, Barcelona.*
- Título: por definir.**
Xusa Sanz. *Nutricionista. Especialista en Nutrición y Salud Hormonal. Valencia.*
- 13:00 – 14:20 h.** **Mesa redonda: Omega 3 y Salud Cardiovascular**
Modera:
Juan José Martínez Díaz. *Especialista en Cardiología Clínica. Hospital General de Almansa, Albacete.*
- Omega 3, dieta y salud.**
Dr. Peter Lembke. *Doctor en Química Física Aplicada. CEO y Fundador de Beps Beps Biopharm SL.*
- Suplementos de Omega 3: no son necesarios.**
Dr. Antonio Hernández. *Médico. Especialista en Medicina Integrativa. Director de Clínica Keval.*
- Suplementos de Omega 3: son útiles**
Rubén Lechuga. *Nutricionista. Especialista en nutrición deportiva. Clínica Keval.*
- 14:20 – 16:10 h.** **Pausa Almuerzo**

- 16:10- 16:30 h.** **Conferencia**
Modera:
Dr. J. Abellán Alemán. *Cátedra de RCV. Univ. Católica de Murcia.*
- Riesgo Cardiovascular en 2022. Qué esperan tus genes de ti.**
Dr. J. Abellán Huerta. *Cardiólogo Clínico e Intervencionista. Master en Riesgo Cardiovascular UCAM. CEO Área Sístole.*
- 16:30 - 17:30 h.** **Mesa Redonda: Entrenamiento Físico y Salud.**
Modera:
Carlos Alix. *Graduado y MSc CAFD. Profesor ENFAF. Grupo de Investigación sobre Biomecánica y Tecnología del Deporte, Universidad Autónoma de Madrid.*
- ¿Qué debería saber el profesional de la salud de entrenamiento?**
Eneko Baz. *Graduado y MSc en CAFD. Universidad del País Vasco, Vitoria-Gasteiz. Director de contenido de ENFAF. Atleta WNFB Pro.*
- Beneficios del entrenamiento. ¿Existe un límite?**
Dr. Zigor Madaria. *Cardiólogo, especialista en Cardiología Deportiva. Hospital de Urduliz. Bizkaia.*
- 16:30 – 17:30h.** **Mesa redonda (satélite): Hidrología médica: Los beneficios de las aguas en la prevención cardiovascular.**
Modera:
Mamen Martínez. *Gerente del cluster de Turismo de Salud de la Región de Murcia, Costa Cálida CARES.*
- Luis Ovejero. *Director Médico Balneario de Archena*
Juan Carlos San José. *Balneario de Leana. Asociación Hidrología Médica de España.*
- 17:30 – 18:00 h.** **Pausa café**

Viernes 23 de Septiembre

18:00 – 19:00 h. Mesa redonda: Ejercicio y salud. ¿Qué entrenamiento es mejor?

Modera: Enrique Ortín Ortín. *Médico de Atención Primaria, especialista en Riesgo Cardiovascular. C.S. Ceutí Murcia.*

El ejercicio aeróbico es el más importante

Dr. Fernando de la Guía. *Cardiólogo. Director del Instituto Cardiológico Marina Alta y de la Clínica de Cardiología Deportiva y Rehabilitación Cardíaca REMA.*

El ejercicio de fuerza es el más importante

Dr. Antonio Hernández. *Médico. Especialista en Medicina Integrativa. Director de Clínica Keval.*

18:00 – 18:30 h. Conferencia (satélite)

Modera: Francisco Fuentes Jiménez. *Doctor en Medicina. Internista del Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba.*

El aceite de oliva y la salud. Evidencias científicas a lo largo de la historia.

Fernando López Segura. *Servicio Medicina Interna, Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba.*

19:00 – 20:00 h. Mesa Redonda: Ejercicio Físico en Situaciones Especiales.

Modera: Mariano Leal Hernández. *Secretario Soc. Murciana de Hipertensión y RCV.*

Ejercicio y Cáncer. ¿Por qué?

Aitor Viribay. *Dietista Nutricionista. Investigador en Fisiología y Metabolismo del Ejercicio. Lead Nutritionist en Ineos Grenadiers Cycling Team. Creador Glut4Science.*

No me digas que no puedes. El papel del ejercicio en el paciente con comorbilidad grave.

Sonsoles Hernández. *Licenciada en CAFD. Doctora en Biomedicina. Federación Española de Deportes en Parálisis Cerebral. CEO Traínsplant.*

19:00 – 20:00 h. Mesa Redonda (Satélite): No paro de leer sobre suplementación y no me aclaro. ¿Cuándo puede ser interesante?

Modera: Henar González Cano. *Graduada en Nutrición humana. MSc en Nutrición Deportiva UCAM.*

Aleja la resistencia a la insulina de mi vida.

Sergio Espinar. *Farmacéutico y Nutricionista. Especialista en Nutrición dedicada a la mujer.*

Quiero mantener a raya mi riesgo cardiovascular

Pablo Jiménez. *BSc Sport Sciences. Dietista. MSc en Rendimiento Deportivo.*

20:00 – 20:30 h. Conferencia Magistral

Modera:

Dr. J. Abellán Huerta. *Cardiólogo Clínico e Intervencionista. Master en Riesgo Cardiovascular UCAM. CEO Área Sístole.*

Cronobiología y Salud

Juan Antonio Madrid. *Catedrático de Fisiología de la Universidad de Murcia. Especialista en Cronobiología y en Nutrición humana.*

Sábado 24 de Septiembre

09:00 – 09:30 h. Conferencia

Modera: Dr. Fernando Hernández. *Médico de AP, especialista en Riesgo Cardiovascular. C. S. Vistalegre-La Flota Murcia.*

Marcadores de RCV durante la infancia y adolescencia

Dr. Salvador Zamora Navarro. *Dpto. de Fisiología. Universidad de Murcia*

09:30 – 10:30 h. Mesa Redonda: Riesgo Cardiovascular. Los otros Factores.

Modera: Pedro María García Urruticoechea. *Jefe de Cardiología Clínica del Hospital General Universitario Santa Lucía, Cartagena.*

Factores de riesgo cardiovascular. ¿Los tenemos todos en cuenta?

Adrián Castillo. *Graduado en CAFD. MSc en Fisiología Integrativa. Investigador en Ciencias de la Salud. Creador de FISSAC.*

Microbiota. ¿Hasta qué punto importa?

Dra. Sari Arponen. *Especialista en Medicina Interna. Doctora en Ciencias Biomédicas por la Universidad Complutense de Madrid. Experta en microbiota.*

10:30 – 11:45 h. Mesa Redonda: Cuestionando dogmas en nutrición.

Modera: José María Cayuela García. *Departamento de Nutrición Humana y Dietética. UCAM.*

Ayuno intermitente. ¿Sí o no?

Ismael Galancho. *Graduado en CAFD. TS Dietética. Máster en Nutrición Deportiva y en Nutrición y Salud. Grupo de ejercicio físico de la SEEDO.*

Scores para alimentos. ¿Sí o no?

Diana Díaz Rizzolo. *Graduada en Nutrición Humana. Doctora en Biomedicina. Profesora Facultad Ciencias de la Salud, UOC. Investigadora en IDIBAPS.*

Suplementos. ¿Sí o no?

Adrián Morales. *Graduado en CyTA. Especialista en Nutrición y Rendimiento Deportivo. Creador de Uperform.*