

Vive la Zona Azul

Explorando la medicina del estilo de vida y la longevidad



SIMPOSIO CALM 2026: Medicina del Estilo de Vida – Vive la Zona Azul

Fecha: April 17

Horario: 7:00 AM – 7:30 PM

Morning

7:00 – 7:50 a.m. | Registro

Comienza el día con el registro a la conferencia. Este tiempo permite a los participantes familiarizarse con el lugar y recoger sus materiales.

8:00 – 8:10 a.m. | Acto inaugural

CALM 2026 “Medicina del Estilo de Vida: Experimenta la Zona Azul”

Dr. Luis Aguilar Allen, MD, DipIBLM, Presidente y Fundador de CALM (Costa Rica)

Se dará inicio oficialmente a la conferencia con palabras del fundador de CALM, quien destacará la importancia de la medicina del estilo de vida.

8:15 – 8:55 a.m. | Blue Zones: “La Prescripción de la Conexión”

Dra. Marcela Sandoval Garza (México)

Una exploración sobre cómo las conexiones sociales en las Zonas Azules contribuyen a una vida larga y saludable.

9:00 – 9:35 a.m. | Los 7 Súper Poderes de la Medicina de Estilo de Vida

Johannes R. Fisslinger (Alemania)

Descubra las siete claves basadas en evidencia que potencian la salud y el bienestar a través de cambios en el estilo de vida.

9:30 – 10:00 a.m. | Receso y networking

Café + Refrigerio + Stands

Un momento para relajarse, disfrutar de un café, y conectar con otros asistentes y patrocinadores.

10:00 – 10:40 a.m. | Salud de la mujer en el contexto de Medicina de Estilo de Vida

Dra. Michelle Tollefson (USA)

Un enfoque en cómo la medicina del estilo de vida puede mejorar la salud de las mujeres en diferentes etapas de la vida.

10:45 – 11:25 a.m. | Medicina Culinaria

Dr. Colin Zhu (USA)

Explore el poder de la cocina como herramienta para promover la salud y prevenir enfermedades.

11:30 – 12:10 p.m. | Microbiota intestinal y nutrición

María Pía Gutiérrez (Costa Rica)

Entienda la relación entre la microbiota intestinal y la nutrición para mejorar la salud general.

12:15 – 12:55 p.m. | El camino hacia el florecimiento

Stephan Herzog (Suiza)

Conozca más sobre la certificación internacional en medicina de estilo de vida y cómo puede contribuir a un florecimiento personal y profesional.

12:50 – 1:50 p.m. | Almuerzo / Networking / Sponsor Stands

Disfrute de un almuerzo mientras se conecta con otros profesionales y visita los stands de los patrocinadores.

Afternoon

1:50 – 2:20 p.m. | Las Zonas Azules: Centenarios de la Península de Nicoya

Jorge Eduardo Vindas López (Costa Rica)

Una mirada a los secretos de longevidad de los centenarios en la Península de Nicoya.

2:25 – 2:55 p.m. | Alimentación basada en plantas

Marcela Manuzza (Argentina)

La ciencia y la conciencia en la implementación de una nutrición basada en plantas en la práctica clínica.

3:00 – 3:40 p.m. | Zona Azul de Nicoya: longevidad y estilo de vida

Dr. Esteban Andrejuk (Argentina)

Exploración de cómo el estilo de vida en la Zona Azul de Nicoya contribuye a la longevidad y bienestar.

2:45 – 3:25 p.m. | El vínculo vital: corazón, mente y estilos de vida

Dr. Andrés Ulate (Costa Rica)

Conozca cómo el estilo de vida afecta la conexión entre el corazón y la mente.

3:30 – 4:15 p.m. | Abordajes contemporáneos en salud mental

Ariela Rubinstein & Dra. Penelope Gómez (Costa Rica)

Discusión sobre las estrategias modernas para abordar la salud mental.

4:20 – 5:00 p.m. | “No sexo débil, solo prejuicios fuertes” – El rol de la mujer

Dr. José Pablo González Aguilar (Costa Rica)

Una charla sobre el rol de la mujer y cómo superar los prejuicios en la sociedad.

5:05 – 5:40 p.m. | Estilo de vida y cáncer

Dra. Oliz Solís Carbajal (Nicaragua)

De la evidencia científica a la práctica clínica en la prevención y tratamiento del cáncer mediante cambios en el estilo de vida.

5:45 – 6:05 p.m. | Cierre Coaching y Salud Mental

Daniel Angi (Brasil)

Reflexiones finales sobre la importancia del coaching y la salud mental.

6:10 – 6:20 p.m. | Cierre oficial

Dr. Luis Aguilar Allen

Conclusiones del día y palabras de cierre del presidente de CALM.

Talleres prácticos vespertinos (incluidos)

6:30 – 7:30 p.m.

1. **Salud mental y manejo del estrés + Nutrición y Coaching**

Herramientas prácticas para regulación emocional y reducción del estrés.

2. **Longevidad y prevención**

Diseño de planes de longevidad saludable y hábitos sostenibles.

3. **Prevención, tratamiento y reversión de la diabetes**

Estrategias para el control glucémico, sensibilidad a la insulina y microbiota intestinal.