

Dirección y Organización

José Abellán Huerta

Cardiólogo. Hospital General Universitario Santa Lucía de Cartagena.

José Abellán Alemán

Internista. Presidente de la Sociedad Murciana de Hipertensión Arterial y
Riesgo Cardiovascular.

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”

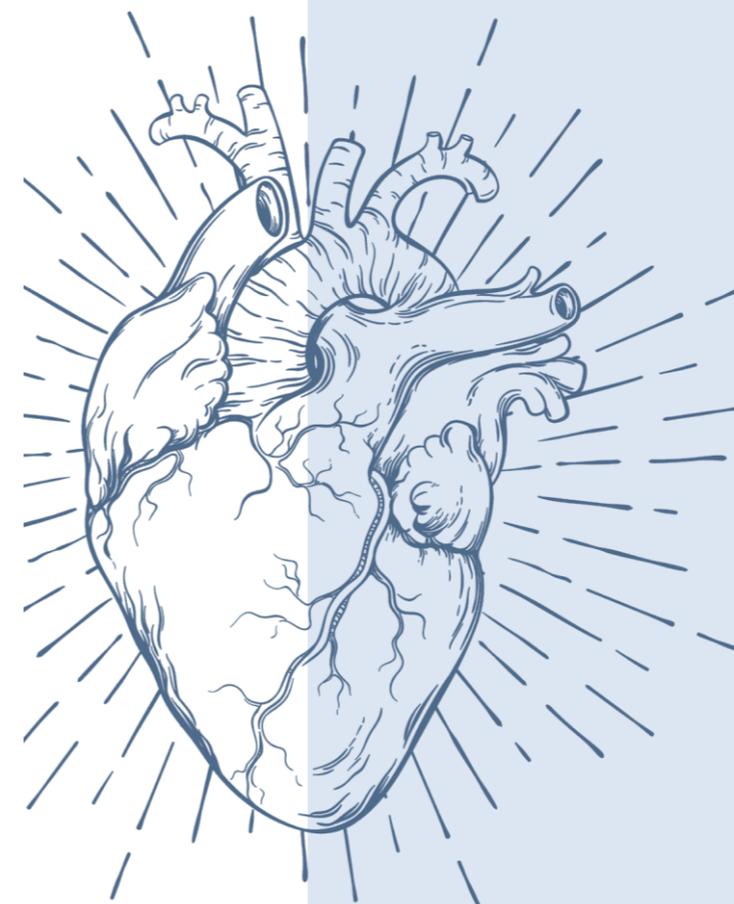
Presencial: 30€

Online: 25€

contacta@congresoestilodevida.com



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)

Sala Plenaria

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 - 11:00 h Conferencia

Modera: Pablo Ramos Ruiz. *Cardiólogo Especialista en Electrofisiología. Hospital Universitario Santa Lucía, Cartagena.*

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 – Visita Exposición Comercial**11:30 - 12:30 h Mesa redonda: Mujer y Salud**

Modera: Dra. María Abad Cardiel. *Internista. Hospital Clínico Universitario San Carlos, Madrid.*

Amenorrea hipotalámica funcional, ¿qué hacemos?
Xusa Sanz. *Nutricionista. Especialista en Nutrición y Salud Hormonal. Valencia.*

Cómo afrontar una Menopausia Precoz.

Carla Romagosa. *Nutricionista. UEMC. Especialista en menopausia.*

12:30 - 13:50 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. Descubridor de la Cromatografía de Fluidos Super Crítica a nivel industrial. CEO y Fundador de Beps Beps Biopharm SL.*

Suplementos de Omega 3: ¿Medir o suplementar?

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

Suplementos de Omega 3: ¿Por qué son útiles?

Rubén Lechuga. *Dietista, especialista en nutrición clínica, autor libro "Cómo alcanzar la Flexibilidad Inmunometabólica", Docente y Divulgador.*

14:00 - 16:00 h Pausa Almuerzo**16:00 - 16:30 h Conferencia**

Modera: Dr. J. Abellán Alemán. *Cátedra de RCV. UCAM.*

Riesgo Cardiovascular en 2022. Qué espera tu cuerpo 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.*

17:30 - 18:00 h Pausa – Visita Exposición Comercial

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 EF y 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.*

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

Modera: Mariano Leal Hernández. *Secretario Soc. Murciana de Hipertensión Arterial 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. Profesora UCLM. Especialista en ejercicio físico, enfermedad renal y trasplante. CEO Trainsplant.*

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: del Descanso a la Salud

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

Sala 2

09:30 - 10:00 h Conferencia

Modera: Diego Martí Hita. Centro de Salud Lorca.

¿Qué puede aportar el consumo de frutas y verduras para la salud?

Dr. Juan Madrid Conesa. *Especialista Endocrinología y Nutrición.*

10:00 - 11:00 h Mesa Redonda . Aceite de Oliva y Salud.

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

El Aceite de Oliva. Evidencias científicas a lo largo de la historia.

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

El aceite de oliva Virgen Extra en la Dieta Mediterránea.

Juan Valiente Carrillo. *Jefe Servicio Cirugía Hospital de Hellín. Experto en Dieta Mediterránea.*

11:00 - 11:30 h Pausa – Visita Exposición Comercial

11:30 - 12:30 h Cata de Aceites de Oliva de Andalucía

Interterritorial de Aceite de Oliva y Patrimonio Comunal Olivarero.

José María Penco. *Ingeniero Agrónomo y Presidente de IFAPA (Instituto de Investigación y Formación Agraria y Pesquera)*

14:00 - 16:00 h Pausa Almuerzo

16:00 - 17:00 h Mesa redonda: 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.*

Mari Carmen Valenzuela Rico. *Especialista Hidrología Médica. Doctora Balneario de Archena*

María del Rosario Martínez Guillamón. *Especialista Hidrología Médica. Centro de Salud Ceutí. Murcia.*

17:00 - 17:30 h Conferencia

Modera: Juan Carlos Novo Barcón. *Diplomado en Alimentación Consciente. Experto en Terapias Naturales - Efecto del agua*

La vital importancia de un buen agua en nuestra salud

Dra. María Monsalve Pérez. *Científica titular CSIC-UAM. Instituto de Investigaciones Biomédicas Alberto Sols.*

17:30 - 18:00 h Pausa – Visita Exposición Comercial

18:00 - 19:00 h Cata de Quesos Denominación de Origen Murcia

Asociación Origen Murcia. Y Consejos Reguladores de Denominación de Origen Protegida de la Región de Murcia. Eduardo Haba Nuévalos.

19:00 - 20:00 h Mesa Redonda: 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.*

Sábado 24 de Septiembre

Sala Plenaria

- 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. Fisiología. Univ. 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: Desirée Victoria Montesinos. *Doctora en Nutrición. Departamento de Ciencias de la Salud UCAM.*
- Ayuno intermitente. ¿Sí o no?
Ismael Galancho. *Diplomado en Educación Física. 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.*
- 11:45 - 12:15 h Pausa – Visita Exposición Comercial**
- 12:15 - 13:30 h Mesa Redonda: Dietas y salud.**
Modera: José Francisco López Gil. *Doctor en Educación Física. 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 h Clausura**
Dr. J. Abellán Huerta. *Cardiólogo Clínico e Intervencionista. Master en Riesgo Cardiovascular UCAM. CEO Área Sístole.*
- José Francisco López Gil. *Doctor en Educación Física. Nutricionista. Centro de Investigación en Salud de la UCLM.*
- Adrián Castillo. *Graduado en CAFD. MSc en Fisiología Integrativa. Investigador en Ciencias de la Salud. Creador de FISSAC.*
- Sonsoles Hernández. *Licenciada en CAFD. Doctora en Biomedicina. Profesora UCLM. Especialista en ejercicio físico, enfermedad renal y trasplante. CEO Trañsplant.*

Sala 2

- 09:00 - 09:30 h Conferencia**
Modera: Modesta Inmaculada Gil García. *Doctora en Farmacia. Farmacéutica Comunitaria, Librilla, Murcia*
- Cocinando sin sal para la salud.
Presentación y entrega del libro: “50 tapas sin sal”
Dra. Adoración Martín Gómez. *Especialista en Nefrología. Hospital Poniente, Almería.*
- 09:30 - 10:30 h Taller de consumo de Tomate y Pimiento, con sus variedades**
Elena Sánchez López. *Investigadora de IMIDA (Instituto Murciano de Investigación y Desarrollo Agrario y Medioambiental).*
- 10:30 - 11:30 h AOVE: Desde el campo hasta la mesa, pasando por los beneficios para la salud.**
Modera: Darío Díaz Abellán. *Presidente Asociación Gastronómica Amigos del Santo Reino de Jaén.*
- Quino Sánchez de la Torre. *Director Oro Virgen Extra. Juan Madrid Conesa. Especialista Endocrinología y Nutrición. Francisco Fuentes Huertas. Palacete Rural de la Seda.*
- 11:45 - 12:15 h Pausa – Visita Exposición Comercial**
- 12:15 - 13:15 h Mesa Redonda: Complementos nutricionales para la salud cardiovascular**
Modera: Enrique Ortín Ortín. *Médico de Atención Primaria, especialista en EF y Riesgo Cardiovascular. C.S. Ceutí Murcia.*
- Virginia Gómez Sánchez. *Dietista-nutricionista. @dietistaenfurecida. Mariano de la Figuera. Especialista en Medicina Interna. Centro de Salud de La Cerdanya.*
- 13:15 – 14:00 h Taller: El Pan y la Salud.**
Fidel Bernabéu Canales. *Harinas La Encarnación. Javier Moreno. Panadería La Madrugada, Beniaján, Murcia.*