



PRESENTACIÓN

Breve descripción: La Medicina del Estilo de Vida es un área clínica basada en la evidencia que utiliza intervenciones terapéuticas sobre hábitos y conductas de salud (alimentación, actividad física, sueño, manejo del estrés, relaciones sociales y abstención de sustancias /comportamientos de riesgo) para prevenir, tratar y, en algunos casos, revertir enfermedades crónicas no transmisibles.

Esta asignatura ofrece una introducción práctica y clínica a los fundamentos de la Medicina del Estilo de Vida, con especial atención a su aplicación en la consulta médica, la comunicación con el paciente, la prescripción de intervenciones no farmacológicas y el abordaje integral de patologías prevalentes como la obesidad, la diabetes, la enfermedad cardiovascular, el cáncer y la enfermedad renal crónica. A través de sesiones teóricas, casos clínicos y actividades aplicadas, el alumno aprenderá a integrar el estilo de vida como herramienta preventiva y terapéutica dentro de una medicina centrada en la persona.

- **Titulación:** Grado de Medicina
- **Módulo/Materia:**
- **ECTS:** 3
- **Curso, semestre:** 3º, 5º y 6º, 2º trimestre
- **Carácter:** Optativa
- **Profesorado:**

· **Profesor responsable:**

Dr. Miguel Ruiz-Canela (Catedrático) (mcanea@unav.es), [CV](#)

· **Otros profesores:**

Dr. Álvaro Alonso

Dra. Maira Bes

Dra. Nuria García

Dra. Leticia Goñi

Dr. Alejandro Fernández Montero

Dra. Sonsoles Guadalix

Dr. Manuel Landecho

Dr. Miguel A. Martínez-González

Dr. José M^a Mora

Dra. Eurne Muruzabal

Dra. Marian Rojas



Dra. Elena Urrestarazu

- **Idioma:** Español
- **Aula, Horario:**

Febrero: 23 y 25

Marzo: 2, 4, 9, 11, 16 y 18

Abril: 6, 8, 13, 15, 20 y 22

De 18 a 20 horas

Examen: 27 de abril, de 18 a 20 horas

RESULTADOS DE APRENDIZAJE (Competencias)

• 3.1. Competencias generales del Grado en Medicina

CG01. Comprender y reconocer los elementos esenciales de la profesión médica.

CG03. Conocer el papel del médico como profesional socialmente responsable.

CG08. Reconocer los determinantes de la salud en la población, tanto genéticos como sociales, conductuales y ambientales.

CG10. Comprender la importancia de integrar factores biopsicosociales en la atención del paciente.

CG12. Adquirir habilidades clínicas, incluidas la entrevista y la orientación terapéutica centrada en la persona.

• 3.2. Competencias específicas

CE03. Conocer los factores de riesgo y las principales estrategias de prevención de las enfermedades no transmisibles.

CE10. Comprender los fundamentos de la promoción de la salud y su aplicación práctica.

CE15. Integrar el conocimiento de la fisiopatología con las intervenciones preventivas no farmacológicas.

CE18. Adquirir habilidades para la comunicación clínica efectiva y la educación sanitaria del paciente.

PROGRAMA

Sesión	Tema	Profesores
1	Introducción a la Medicina del Estilo de Vida	Miguel Ruiz-Canela



2	Coaching en Medicina del Estilo de Vida y el papel del médico como facilitador del cambio	Alejandro Fernández-Montero, Leticia Goñi
3	Nutrición basada en la evidencia	Leticia Goñi, Miguel Ruiz-Canela
4	<i>Teaching Kitcher.</i> Alimentación práctica basada en evidencia	Miguel Ruiz-Canela, Leticia Goñi
5	Actividad física como intervención médica	Alvaro Alonso, Alejandro Fernández-Montero
6	Sueño y salud integral	Alvaro Alonso, Elena Urrestarazu
7	Manejo médico del estrés. Teoría y práctica	Miguel Ruiz-Canela, Marian Rojas
8	Manejo médico del estrés. Teoría y práctica (II)	Miguel Ruiz-Canela, Marian Rojas
9	Conexión social y propósito vital	Maira Bes, Marian Rojas
10	Sustancias de riesgo y salud	Miguel A. Martínez-González
11	Prescripción de estilos de vida saludables en oncología	Miguel Ruiz-Canela, Edurne Muruzabal
12	Estilo de vida en diabetes y obesidad: intervención clínica integral	Maira Bes, Sonsoles Guadalix Iglesias
13	Prevención y promoción de la salud en Medicina Interna	Alvaro Alonso, Manuel Landecho
14	Estilo de vida en el paciente con enfermedad renal crónica	Nuria García, José M ^a . Mora

ACTIVIDADES FORMATIVAS

- Presentaciones teóricas de los fundamentos de la Medicina del Estilo de Vida.



Universidad de Navarra

- Estudio y debate de casos clínicos.
- Actividades prácticas para el desarrollo de habilidades de comunicación clínica, consejo breve y acompañamiento del cambio de hábitos.
- Elaboración de recomendaciones o prescripciones de estilo de vida aplicadas a situaciones clínicas concretas.
- Autoevaluaciones en clase y feedback formativo.

EVALUACIÓN

CONVOCATORIA ORDINARIA

- **Autoevaluaciones en clase: 20%**
- **Examen final: 80%**
 - Preguntas tipo test: **50%**
 - Resolución de caso clínico aplicado: **30%**

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA

- **Examen final: 100%**
 - Preguntas tipo test: **70%**
 - Resolución de caso clínico aplicado: **30%**

HORARIOS DE ATENCIÓN

Dr. Miguel Ruiz-Canela (mcanela@unav.es)

- Edificio de investigación. Planta 2
- Para tutoría concertar cita en: <https://calendar.app.google/cJgkBtNoFwekCXZP7>

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

Frates B, Bonnet JP, Joseph R, Peterson JA. Lifestyle Medicine Handbook: An Introduction to the Power of Healthy Habits. 2nd ed. Monterey, CA: Healthy Learning; 2021.

Rippe JM, editor. Lifestyle Medicine. 4th ed. Boca Raton: CRC Press; 2024.