

CURSO EN LÍNEA
CERTIFICADO

HORMONAS ESTILO DE VIDA *y Longevidad*



INTRODUCCIÓN

La **longevidad** saludable representa uno de los mayores desafíos y oportunidades de la medicina contemporánea. El aumento de la esperanza de vida global no siempre se acompaña de años vividos con funcionalidad óptima, lo que ha impulsado el interés por estrategias preventivas basadas en la biología del envejecimiento.

Las **hormonas** actúan como reguladores centrales del metabolismo, la inflamación, la composición corporal, la función cognitiva y la resiliencia al estrés. Su interacción con el estilo de vida —nutrición, actividad física, sueño, manejo del estrés y exposiciones ambientales— determina en gran medida la trayectoria de salud a lo largo del ciclo vital.

Este curso integra terapia de reemplazo hormonal, medicina del estilo de vida y ciencia de la longevidad, proporcionando herramientas prácticas y basadas en evidencia para la evaluación y optimización hormonal con enfoque preventivo, para extender no solo la esperanza de vida, sino la esperanza de salud (healthspan).

La medicina convencional suele intervenir cuando la patología ya es evidente. Sin embargo, los profesionales de la salud enfrentan hoy una demanda creciente de estrategias preventivas y optimización biológica. Entender la señalización hormonal es fundamental para revertir procesos de inflamación crónica y disfunción metabólica. Este programa proporciona a los profesionales de la salud herramientas basadas en evidencia para diseñar protocolos personalizados que mitiguen los síntomas distintivos del envejecimiento.

¿A quién está dirigido?

Este curso en línea está dirigido a profesionales de la salud interesados en profundizar en la interacción entre reemplazo hormonal, estilo de vida y medicina de la longevidad. Está especialmente diseñado para médicos generales y especialistas, profesionales en nutrición clínica, endocrinología, medicina interna, geriatría, medicina del deporte, ginecología, health coach's y otros profesionales de la salud que busquen integrar un enfoque preventivo, basado en evidencia, en su práctica clínica. Es particularmente relevante para quienes deseen fortalecer sus competencias en optimización metabólica, regulación hormonal y estrategias clínicas orientadas a prolongar la salud funcional de sus pacientes.



¿Por qué asistir?

La práctica clínica contemporánea exige una comprensión profunda de los determinantes biológicos del envejecimiento y su modulación a través del estilo de vida. Las alteraciones hormonales subclínicas, la inflamación crónica de bajo grado, la resistencia a la insulina y la disrupción circadiana impactan directamente en la trayectoria de salud del paciente, incluso antes de que aparezcan patologías manifiestas. Sin embargo, muchos profesionales no han recibido formación estructurada que integre endocrinología funcional, medicina preventiva y evidencia en longevidad.

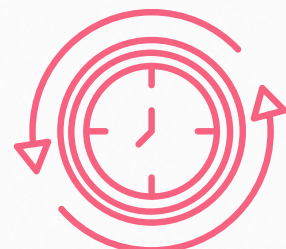
Asistir a este curso permitirá actualizar conocimientos con base científica sólida, desarrollar criterios clínicos más precisos para la interpretación de biomarcadores hormonales y diseñar intervenciones integrales centradas en la prevención y optimización metabólica. Además, brindará herramientas prácticas para diferenciar tendencias respaldadas por evidencia de propuestas sin sustento científico, fortaleciendo la toma de decisiones clínicas y la seguridad del paciente.

- Actualización científica en Reemplazo Hormonal aplicada a la longevidad.
- Integración práctica de nutrición, ejercicio, sueño y regulación hormonal.
- Herramientas clínicas para evaluación e interpretación de biomarcadores.
- Enfoque preventivo y basado en evidencia para optimización metabólica.



Interacción continua

Intercambie opiniones, descargue recursos y vuelva a ver sus cursos en cualquier momento.



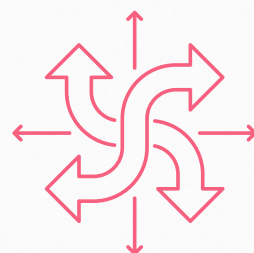
Siempre Disponible

Sin necesidad de desplazarse, siga sus cursos desde cualquier lugar con conexión a internet.



Clases en vivo

para enriquecer su aprendizaje con interacción en tiempo real y feedback inmediato.



Multifuncional

Compagine sus estudios con otras actividades de su vida personal y profesional.



MÓDULOS:

Quiero hablar con un asesor 

1



ESTRATEGIAS NUTRICIONALES PARA LA LONGEVIDAD HORMONAL

L.N. Pao Ravelli

Descripción:

Revisión avanzada de los principales ejes hormonales implicados en el envejecimiento: eje hipotálamo-hipófisis-adrenal (HHA), eje tiroideo, eje gonadal, hormona del crecimiento/IGF-1 e insulina. Se abordará su regulación fisiológica, cambios asociados a la edad y su impacto en inflamación crónica de bajo grado (inflammaging), sarcopenia, resistencia a la insulina y deterioro cognitivo.

Objetivos:

- Analizar los cambios endocrinos asociados al envejecimiento fisiológico y patológico.
- Comprender la interacción entre ejes hormonales y mecanismos moleculares de longevidad.
- Diferenciar variaciones adaptativas de alteraciones clínicamente relevantes.
- Integrar biomarcadores hormonales en la evaluación preventiva del paciente adulto.

 28 de Marzo

2



FUNDAMENTOS DEL REEMPLAZO HORMONAL APLICADO A LA LONGEVIDAD

Dra. Irma Spinola

Descripción:

En esta clase, se abordará la nutrición no solo como aporte calórico, sino como información molecular. Se analizará cómo la dieta funcional puede modular la inflamación de bajo grado (inflammaging) y optimizar el terreno hormonal a través del eje intestino-cerebro y la microbiota.

Objetivos:

- Aplicar los principios de la nutrición funcional para la modulación de la señalización de insulina y mTOR.
- Comprender el papel de la microbiota en el metabolismo y equilibrio hormonal.
- Diseñar protocolos nutricionales antiinflamatorios adaptados a las distintas etapas vitales del paciente.
- Evaluar el uso de compuestos bioactivos y fitonutrientes como reguladores de la expresión génica y la longevidad.

 04 de Abril

3



HORMESIS: EJERCICIO Y AYUNO COMO SEÑALES HORMONALES

Dr. Miguel Patiño

Descripción:

Una clase dedicada a la arquitectura del sueño y el manejo del cortisol, situando al mindfulness como una intervención neuroendocrina de primera línea. Analizaremos cómo la disrupción circadiana y el estrés psicológico actúan como disruptores hormonales sistémicos que aceleran el declive biológico. Se estudiará la práctica de atención plena no solo como una técnica de relajación, sino como una herramienta clínica para la modulación del eje HPA y la preservación de la longitud telomérica.

Objetivos:

- Evaluar la disfunción del eje HPA (Hipotálamo-Pituitaria-Adrenal) y su impacto directo en la inmunosenescencia y la inflamación de bajo grado.
- Prescribir intervenciones de higiene de luz y gestión de ritmos circadianos para optimizar la secreción de melatonina y hormona de crecimiento.
- Comprender la relación fisiopatológica entre el estrés crónico, la hiperkortisolemia y la redistribución de la grasa visceral.
- Integrar protocolos de mindfulness clínico para restaurar el tono vagal y reducir el estrés oxidativo a nivel celular.

 11 de Abril

4



EL EJE DEL ESTRÉS, CRONOBIOLOGÍA Y MINDFULNESS CLÍNICO

Dra. Maribel Quiroz

Descripción:

Exploraremos el concepto de "hormesis" (estrés beneficioso). Cómo el ejercicio de fuerza, los choques térmicos y el ayuno intermitente actúan como potentes estímulos para la biogénesis mitocondrial y la salud hormonal.

Objetivos:

- Diferenciar los efectos endocrinos del entrenamiento de fuerza vs. el entrenamiento de resistencia en el paciente anciano.
- Protocolizar el ayuno intermitente y la restricción calórica sin comprometer la masa muscular (sarcopenia).
- Analizar el papel de las exerkinas (moléculas bioactivas que nuestro cuerpo produce y libera en respuesta al ejercicio físico) y su función como mensajeros sistémicos de antienvjecimiento.
- Entender el uso clínico de la exposición al frío y calor en la expresión de proteínas de choque térmico.

 18 de Abril

5



OPTIMIZACIÓN HORMONAL BASADA EN ESTILO DE VIDA Y MEDICINA PREVENTIVA

Dra. Alicia Tijerina Chapa

Descripción:

Integración práctica de los ejes hormonales con nutrición, ejercicio, sueño, microbiota y exposiciones ambientales. Diseño de planes personalizados orientados a una longevidad saludable. Revisión de suplementos, biohacking y terapias emergentes.

Objetivos:

- Diseñar protocolos integrales de optimización hormonal.
- Evaluar evidencia científica en terapias complementarias.
- Establecer estrategias personalizadas según perfil de riesgo.
- Implementar un modelo clínico preventivo centrado en longevidad.

 25 de Abril

- ✓ Podrá acceder a las clases en vivo los días sábados a las 10:00 am (tiempo del centro de México) a partir de la fecha de inicio del curso.
- ✓ Este curso en línea consta de 5 módulos (clases de alrededor de 2 horas cada una) en modalidad virtual.
- ✓ Podrá participar de manera activa con preguntas, comentarios y formar parte de la retroalimentación grupal.
- ✓ Tendrá la oportunidad de ver las grabaciones de las sesiones las veces que lo considere necesario.
- ✓ Para el desarrollo del curso se utilizarán archivos y otros recursos como estudios, lecturas y paneles de laboratorio que podrá descargar en PDF.
- ✓ Podrá seguir el curso a su propio ritmo desde nuestra plataforma web educativa.



INVERSIÓN Y FORMAS DE PAGO:

La inversión por este **Curso en Línea Certificado** presentado por **Lifestyle Biohealth América** es de \$5,000 mxn / \$280 usd, en una sola exhibición.

Puede realizar su registro por medio de la **página web, tarjeta de crédito o débito**



o por transferencia electrónica SPEI a la siguiente cuenta:

DATOS PARA TRANSFERENCIA O DEPÓSITO BANCARIO

Banco: BANREGIO

Beneficiario: Instituto Biohealth America, S.C.

RFC: IBA230922JHA

Cuenta: 141-91407-001-8

CLABE: 058375000152287830

Regístrese ahora



ACERCA DE



En **Lifestyle Biohealth América**, promovemos la formación continua de médicos y profesionales de la salud a través de una plataforma educativa en línea, flexible y centrada en la aplicación clínica. Durante **más de 9 años**, hemos sido pioneros en el desarrollo de programas de actualización en **Medicina Funcional y Terapia de Reemplazo Hormonal**, con impacto en México y América Latina.

Contamos con la participación de **ponentes internacionales de alto nivel**, líderes en su campo, lo que garantiza un enfoque actualizado, riguroso y basado en evidencia. Nuestra comunidad ya supera los **2,000 profesionales de la salud capacitados**, quienes han transformado su práctica con herramientas clínicas aplicables desde el primer día.

A diferencia de los métodos tradicionales, utilizamos un **enfoque interactivo y funcional del aprendizaje**, que trasciende la teoría y acompaña al profesional en su entorno clínico real. Nuestra metodología favorece la integración del conocimiento y su aplicación directa para mejorar los resultados en la salud del paciente.

Para mayor información y una atención personalizada envíenos un email a hola@lifestylebioh.com o un **WhatsApp** y con gusto le atenderemos.