



Seniors ICAI

## **SALUD Y MEDICINA INTEGRATIVA EN LA LONGEVIDAD**

**Ciencia y hábitos para un Envejecimiento Saludable**

**¿QUIERES CONOCER MEJOR EL CONCEPTO DE LA MEDICINA INTEGRATIVA Y SUS REPERCUSIONES SOBRE LA SALUD Y LA LONGEVIDAD?**

**¡ENTONCES NO TE PIERDAS ESTA INTERESANTÍSIMA CONFERENCIA A CARGO DEL DR. FRANCISCO JOSÉ TINAO MARTÍN-PEÑA!**

**JUEVES 30 DE OCTUBRE DE 2025 A LAS 18.00**



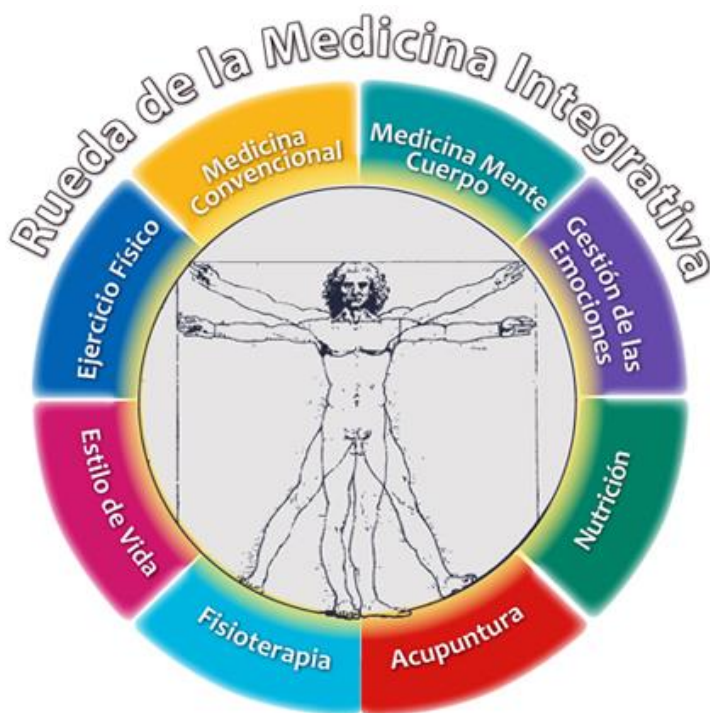
***"La longevidad no es una batalla contra el envejecimiento, sino una danza con hábitos que respeten nuestra biología. No se trata de añadir años a la vida, sino vida a los años."***



## SALUD Y MEDICINA INTEGRATIVA EN LA LONGEVIDAD

### Ciencia y hábitos para un Envejecimiento Saludable

#### TEMATICA DE LA CONFERENCIA



Queridos compañeros: queremos presentaros una interesantísima iniciativa de dos compañeros que quieren hacernos partícipes de su experiencia con la medicina integrativa por considerarla de gran valor para el colectivo Senior ICAI.

La medicina integrativa representa un enfoque holístico que combina lo mejor de la medicina convencional con estrategias preventivas y terapias complementarias basadas en evidencia

científica. Esta conferencia explora cómo este modelo puede contribuir a un envejecimiento saludable, desmontando mitos y ofreciendo herramientas prácticas para que cada persona, junto con su equipo médico, pueda tomar las riendas de su propia longevidad.

A lo largo de esta presentación, recorreremos el fascinante viaje histórico de la medicina integrativa, analizaremos sus pilares fundamentales y descubriremos cómo puede complementar los tratamientos convencionales en las enfermedades más prevalentes en adultos mayores. **Lejos de ser una moda pasajera, veremos cómo este enfoque representa una evolución necesaria hacia un modelo de salud más preventivo, personalizado y centrado en la persona.**

A continuación, proporcionamos algunas claves del concepto que se tratarán en la conferencia.



## **SALUD Y MEDICINA INTEGRATIVA EN LA LONGEVIDAD**

### **Ciencia y hábitos para un Envejecimiento Saludable**

#### **CONTEXTO HISTÓRICO: ORÍGENES Y EVOLUCIÓN**



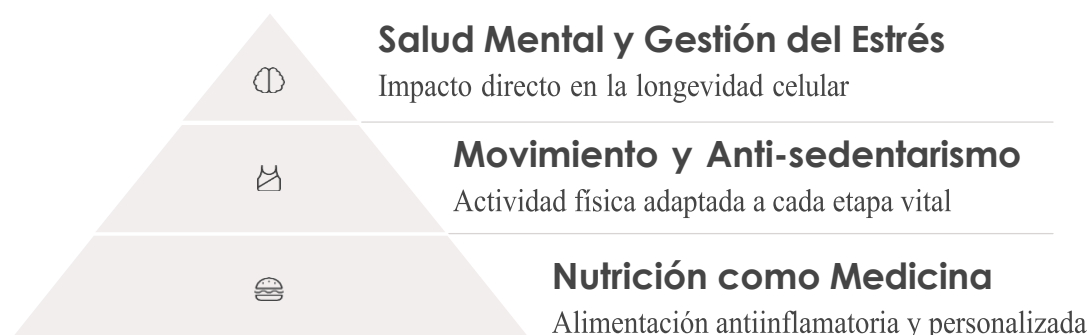
La medicina integrativa no es un concepto nuevo, sino que hunde sus raíces en tradiciones milenarias que han evolucionado a lo largo del tiempo. Desde los albores de la civilización, diversas culturas

desarrollaron sistemas médicos holísticos que consideraban al ser humano como un todo indivisible, donde cuerpo, mente y entorno interactuaban constantemente.

La tensión entre ambos enfoques persiste en algunos ámbitos, pero cada vez más instituciones médicas prestigiosas trabajan en este enfoque.

#### **PILARES DE LA LONGEVIDAD SALUDABLE**

La medicina integrativa se sustenta en tres pilares fundamentales que, según múltiples estudios científicos, constituyen la base de un envejecimiento saludable. Estos elementos no son modas pasajeras, sino principios atemporales validados tanto por la sabiduría ancestral como por la investigación moderna





## **SALUD Y MEDICINA INTEGRATIVA EN LA LONGEVIDAD**

### **Ciencia y hábitos para un Envejecimiento Saludable**

#### ***Salud Mental y Gestión del Estrés***

Quizás el aspecto más revolucionario de la medicina integrativa es el reconocimiento del impacto del estrés crónico en la longevidad. La Dra. Elizabeth Blackburn, Premio Nobel de Medicina, demostró que el estrés prolongado acelera el acortamiento de los telómeros, marcadores biológicos del envejecimiento celular.

#### ***Movimiento y Anti-sedentarismo***

La Organización Mundial de la Salud señala que 30 minutos diarios de actividad física moderada reducen aproximadamente un 30% el riesgo de muerte prematura. Lo revolucionario es que no se requieren rutinas intensas de gimnasio: caminar, bailar, yoga o taichí son asimismo beneficiosos, especialmente para adultos mayores.

#### ***Nutrición como Medicina***

La evidencia científica respalda contundentemente el impacto de la alimentación en la prevención de enfermedades crónicas. Patrones alimentarios como la dieta Mediterránea han demostrado reducir significativamente el riesgo de Alzheimer, enfermedades cardiovasculares y diabetes.

### **INTEGRACIÓN CON LA MEDICINA CONVENCIONAL**

La verdadera revolución de la medicina integrativa no radica en rechazar los avances de la medicina convencional, sino en complementarlos para ofrecer un abordaje más completo. Esta sinergia resulta especialmente valiosa en la prevención, tratamiento y recuperación de las enfermedades más prevalentes en adultos mayores de 65 años.





## **SALUD Y MEDICINA INTEGRATIVA EN LA LONGEVIDAD**

### **Ciencia y hábitos para un Envejecimiento Saludable**



#### **DESMONTANDO MITOS**

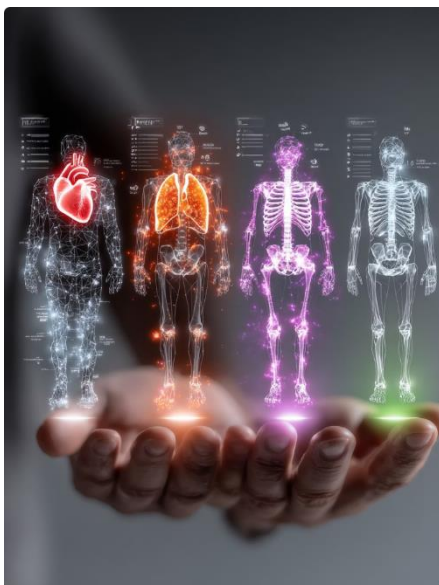
Analizaremos los argumentos más comunes utilizados en contra de esta medicina para analizar si son o no fundamentados.

**Mito N°1: "Lo holístico es pseudociencia sin rigor"**

**Mito N°2: "Rechaza la medicina moderna"**

**Mito N°3: "Es solo para personas privilegiadas"**

#### **APLICACIÓN A ENFERMEDADES PREVALENTES**



Analizaremos su aplicación en tratamientos para las enfermedades más comunes y como esta medicina ayuda a su prevención, concretamente:

**Enfermedades Cardiovasculares, se consigue una reducción del 30%.**

**Diabetes Tipo 2, se consigue un 58% de aumento en la prevención de la diabetes.**

**Alzheimer y Demencia, se consigue un 53% menos de riesgo de Alzheimer.**



## **SALUD Y MEDICINA INTEGRATIVA EN LA LONGEVIDAD**

### **Ciencia y hábitos para un Envejecimiento Saludable**

**EL PONENTE: Dr. Francisco José Tinao Martín-Peña**

Jefe del Servicio de Medicina Integrativa y Funcional de Quirón-Salud



Centro médico-quirúrgico Olympia



#### **Medicina integrativa y longevidad | Olympia**

El objetivo de la Unidad de Medicina Integrativa y Longevidad de Olympia es prevenir enfermedades y mejorar la salud. ¡Descubre nuestros tratamientos!



Licenciado en Medicina (UAM).

Especialista en Medicina Biológica y Antienvejecimiento (U. Alcalá).

Máster en Admón. Pública, Gobierno y Políticas Públicas (Instituto Universitario Ortega y Gasset).

Diplomado en Estudios Avanzados en Historia Contemporánea (URJC).

Docente, durante más de 25 años, en numerosos cursos y conferencias, habiendo sido autor de numerosos artículos.

- Ha realizado numerosos cursos de formación en nutrición, bioquímica, inmunología, pero también en antropología médica y economía y sociología de la salud.
- Toda su trayectoria ha estado marcada desde los últimos 15 años por buscar un modelo de hacer Medicina que responda a las nuevas necesidades de las personas y a los cambios sociales y económicos del tiempo presente. Lo encontró en el nuevo paradigma que representa la Medicina Integrativa.
- Profesor titular por oposición (en excedencia) durante 25 años. CAM.
- Fundador y actualmente presidente de Honor de SESMI (Sociedad Española de Salud y Medicina Integrativa). Es también miembro de la Sociedad Española de Medicina Interna.
- Ha sido editor médico (editando más de 80 títulos) y ha publicado numerosos artículos y dando ponencias y conferencias.



## **SALUD Y MEDICINA INTEGRATIVA EN LA LONGEVIDAD**

### **Ciencia y hábitos para un Envejecimiento Saludable**

#### **FECHA REALIZACIÓN**

**Jueves 30 de octubre de 2025 a las 18:00 horas** en la sede de la Asociación Nacional de Ingenieros del ICAI, calle Santa Cruz de Marcenado 4, local 1.

#### **INSCRIPCIÓN**

**No existe ninguna limitación de participantes** hasta completar aforo. Se admiten **dos invitados** por socio.

**Las inscripciones se realizarán en la web de la Asociación.**

Los socios accederán a la web a través de la ventana "ENTRA" situada en la parte superior de la pantalla. Una vez abierta, les pedirán DNI y Contraseña. Tras este trámite, accederán a la ventana de "SENIORS" y en ella elegirá la actividad deseada, inscribiéndose en la forma habitual.

#### **DESARROLLO DE LA SESIÓN**

**La conferencia será presencial.**

No obstante, la conferencia se retransmitirá para aquellas personas de fuera de Madrid o que, por razones de fuerza mayor o por aforo de la sala no pudieran asistir presencialmente. Para la conexión solicitarán el correspondiente enlace al responsable de la actividad.

#### **CONSULTAS**

Para cualquier duda sobre la actividad hay que dirigirse al responsable de esta, **preferiblemente por correo electrónico.**

**Responsable Comisión: Javier Pérez Sousa**

Tel.: 667585694

Email: javierpsousa@hotmail.com

**Organizadores y promotores de la sesión: Guillermo García Gila**

**Juan Carlos García Vila**

Comisión Seniors ICAI

---

Seniors ICAI: seniors@icai.es