



Curso
PsicoNeuro
NUTRICIÓN



JUSTIFICACIÓN

En la actualidad, la medicina funcional y del estilo de vida son el marco conceptual necesario para abordar los problemas psicológicos y psiquiátricos de manera exitosa. En este momento, es necesario que los clínicos cuenten con herramientas no farmacológicas basadas en evidencia y de bajo costo para mejorar la salud mental de las personas en el mundo. Al contar con estos elementos, disminuirían los obstáculos para que se logre una mejor atención y mejorar la calidad de vida de millones de personas.

Según cifras publicadas por la Organización Mundial de la Salud, se ha registrado un incremento del 45% en la incidencia de ansiedad y depresión a nivel mundial causado por la pandemia. Esto, aunado que para 2030 ya se esperaba que a nivel mundial hubiera más de 230 millones de personas en el mundo ya con depresión.

La psicofarmacoterapia y la psicoterapia no siempre dan los resultados esperados en el tratamiento de los trastornos mentales. En los últimos años, la investigación ha demostrado los efectos preventivos y terapéuticos que tiene el estilo de vida en la salud mental, es por esto, que los organismos de salud internacionales están elaborando directrices para abordar de manera integrativa la salud física y mental.

Se ha encontrado que muchos trastornos mentales están asociados con niveles elevados de estrés oxidativo e inflamación, por lo que es necesario que los clínicos puedan apoyar al paciente con diferentes estrategias terapéuticas. La prescripción de movimiento, sueño y un patrón de alimentación antiinflamatorio son clave para el tratamiento de cualquier enfermedad crónica física y mental.

Así mismo, el clínico debe tener herramientas básicas de entrevista y coaching para lograr conectar con el paciente y lograr una mejor adherencia terapéutica. Estrategias novedosas como la psicología positiva y entrevista motivacional son necesarias para poder articular el tratamiento y establecer metas accionables.

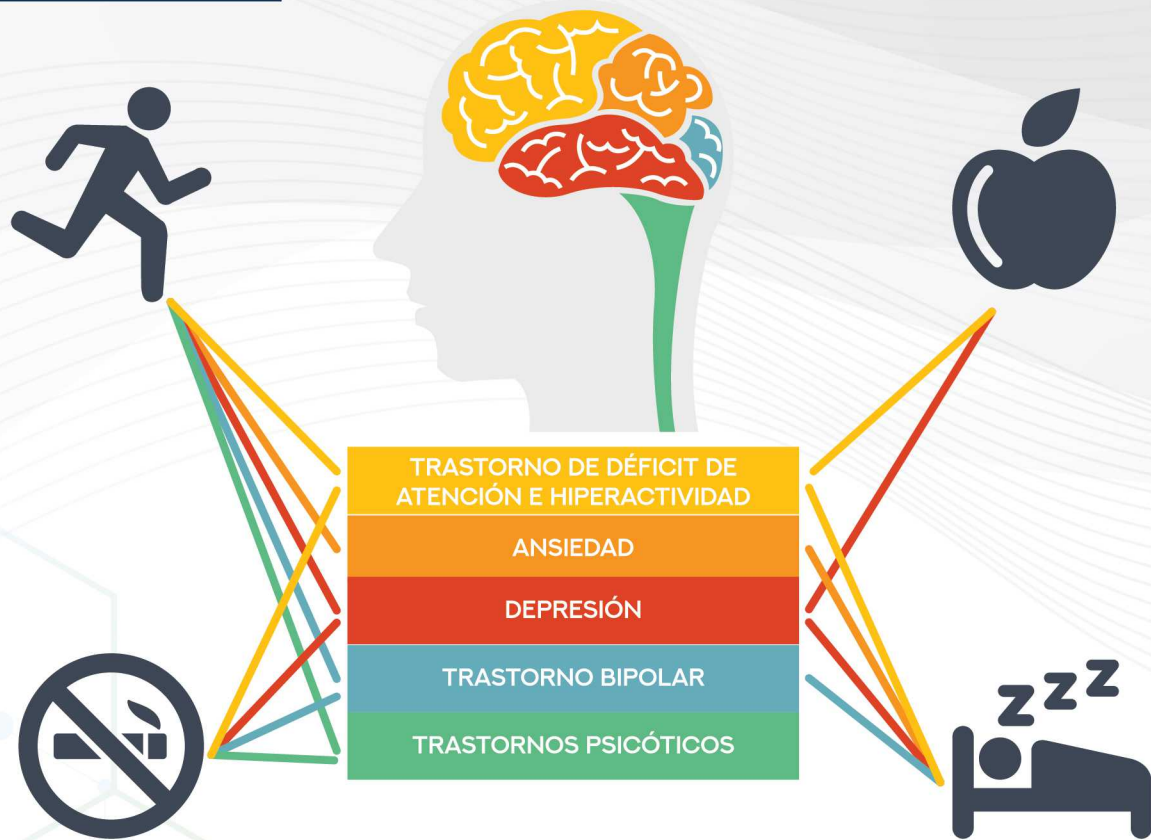
En respuesta al creciente interés académico y clínico en esta área nueva de la salud, decidimos crear este curso único de primeros auxilios en nutrición psiquiátrica y del estilo de vida, con el objetivo de contribuir a mejorar la salud mental mundial. Con este programa cualquier profesional de la salud, sin importar la especialidad podrá llevarse herramientas aplicables y apoyar la salud mental de sus pacientes de manera exitosa.



Curso
PsicoNeuro
NUTRICIÓN



JUSTIFICACIÓN



BIBLIOGRAFÍA

- Noordsy, Douglas L., ed. Lifestyle psychiatry. American Psychiatric Pub, 2019.
- Firth, Joseph, et al. "The efficacy and safety of nutrient supplements in the treatment of mental disorders: a meta-review of meta-analyses of randomized controlled trials." World Psychiatry 18.3 (2019): 308-324.
- Shao, Shu-Lin, et al. "Inflammatory response, a key pathophysiological mechanism of obesity-induced depression." Mediators of Inflammation 2020 (2020).
- Firth, Joseph, et al. "A meta-review of "lifestyle psychiatry": the role of exercise, smoking, diet and sleep in the prevention and treatment of mental disorders." World Psychiatry 19.3 (2020): 360-380.
- Grajek, Mateusz, et al. "Nutrition and mental health: A review of current knowledge about the impact of diet on mental health." Frontiers in Nutrition (2022): 1805.



Curso
PsicoNeuro
NUTRICIÓN



OBJETIVO GENERAL

Transmitir la importancia de una intervención integrativa en el manejo de trastornos psiquiátricos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar que la alimentación es un factor clave para tener salud emocional.
- Conocer los factores de estilo de vida que influyen en la salud mental de las personas.
- Aplicar estrategias fáciles de estilo de vida para mejorar la salud mental de los pacientes.
- Conocer herramientas de consejería para mejorar el proceso de entrevista clínica.

CARACTERÍSTICAS

Dirigido a: Psicólogos, psiquiatras, nutriólogos y médicos generales, titulados o en proceso de titulación.

- **Modalidad:** En línea
- **Horario:** Autogestivo
- **Duración:** 4 meses de acceso
- **Horas:** 17 horas de cátedra
- **Plataforma:** Impartido en plataforma digital
- **Organiza:** Academia UNi
- **Aval:** Colegio Mexicano de Nutrición en el Deporte. (CMND)



Curso
PsicoNeuro
NUTRICIÓN



ORGANIZACIÓN DEL CURSO

4 módulos
12 clases

Cada clase cuenta con:

- Clases divididas en segmentos cortos, editadas de forma dinámica.
- Artículos de consulta en pdf descargables.
- Presentación de la clase en pdf descargable.

Apoyo continuo:

Grupo Cerrado en Facebook para coincidir con diferentes profesionales.

MÉTODO DE EVALUACIÓN

Cada módulo cuenta con 10 preguntas de evaluación, para aprobar el curso, es necesario obtener una calificación promedio de 80.

CONSTANCIA

A todos los alumnos que hayan concluido y aprobado satisfactoriamente el curso dentro del plazo establecido, se les entregará una constancia digital emitida por el Colegio Mexicano de Nutrición en el Deporte (CMND).

INVERSIÓN

\$4,000 MXN (200 USD)

PROCESO DE INSCRIPCIÓN

- Solicitar los datos para el pago con tu asesor de ventas.
- **Medios de pago:** Depósito, transferencia, paypal.
- Una vez realizado el pago, recibirás un formulario de registro y las indicaciones de inicio del curso.



Curso
PsicoNeuro
NUTRICIÓN



MÓDULO 1: INTRODUCCIÓN

- 1.1 Panorama de salud mental en México y en el mundo
 - Intervenciones actuales en salud mental
 - Estrategias novedosas



Curso
PsicoNeuro
NUTRICIÓN

MÓDULO 2: DEPRESIÓN Y ANSIEDAD

- 2.1 Causas funcionales de Depresión y Ansiedad
 - Obesidad
 - Reserva orgánica.
 - Estilo de vida: sueño y actividad física.
 - Alimentación
 - Medio ambiente
 - Hormonales
 - Gastrointestinal
- 2.2 Función del axis Intestino-microbiota-cerebro
 - Síntesis de neurotransmisores
- 2.3 Evaluación y Tratamiento Integrativo
 - Antropometría
 - Bioquímico
 - Clínicos
 - Estilo de vida:
 - Alimentación
 - Sueño
 - Ejercicio
- 2.3.1 Diagnóstico oportuno de carencias nutrimentales

MÓDULO 3: ALIMENTACIÓN Y SUPLEMENTACIÓN

- 3.1 Rainbow Diet y salud mental
- 3.2 Suplementación en la salud mental

MÓDULO 4: HERRAMIENTAS PARA MEJORAR LA ENTREVISTA CLÍNICA

- 4.1 Importancia del "Health Coaching"
- 4.2 Entrevista Motivacional
- 4.3 Metodología SMART
- 4.4 Mindfuleating
- 4.5 Psicología Positiva como estilo de vida

TEMARIO DEL CURSO





Curso
PsicoNeuro
NUTRICIÓN

Datos de contacto

☎ +52 33 2812 1747 / +52 33 1408 8421

✉ academia.uni1@gmail.com

🖱 <https://www.academiauni.com/>

📘 📷 @academia.uni

Av. Moctezuma No. 4662
Col. Jardines del Sol Zapopan, Jalisco, México.

