



# Retos Saludables para los Jóvenes del Siglo XXI

SEMANA DE LA CIENCIA – JORNADAS 18 DE FEBRERO DE 2025-01-16

---

**“Únete a las jornadas Retos Saludables para los Jóvenes del siglo XXI y descubre como enfrentar a los desafíos actuales para llevar una vida más activa, equilibrada y feliz.**

**Prepárate para inspirarte con expertos y consejos prácticos que transformarán tu día a día. ¡Porque cuidar tu salud nunca había sido tan necesario ni tan emocionante! ¿Estás listo para el cambio? ¡Inscríbete ya y sé parte de esta experiencia única!”**

## PROGRAMA

MAÑANA 10:00 A 14:00

### **Inauguración de las Jornadas**

**P. Enrique Somavilla Rodríguez (O.S.A)**

Rector de los Estudios Superiores del Escorial y del Real Centro Universitario María Cristina.

#### Ponentes:

#### **Doctor Pedro Gargantilla -**

Jefe de medicina interna del hospital de El Escorial. Médico, especialista en Medicina Interna. Profesor de la Universidad Francisco de Vitoria. Máster en Historia Universal Experto en Universitario arte cristiano. Divulgador científico, director y presentador del microespacio de radio “Historia y ciencia por un tubo” de RNE.

Director médico de la plataforma sanitaria Medicina Responsable.

Autor de más de una docena de libros de divulgación médico-histórica.

Colaborador habitual de revistas y periódicos como “Muy interesante”, “Clío” la revista de la historia, “Cinco Noticias” o “ABC digital”.



## Leticia López Escudero – “ESTRATEGIAS NUTRICIONALES SALUDABLES ACTUALES: INTEGRANDO ESTILO DE VIDA Y CRONONUTRICION”

Nutricionista

Leticia López Escudero, fundadora y ceo de Clinica Diet centro sanitario multidisciplinar, donde ejerce como nutricionista clínico y deportivo; además ha trabajado en distintos Hospitales del SNS como el Hospital Universitario Infanta Elena (HUIE) en Valdemoro, Hospital Fundación Jiménez Díaz (FJD) y Hospital General de Villalba (HUGV) donde ha desarrollado su especialidad en Oncohealth, planta hospitalización, pacientes patología Neuromuscular, Trastornos funcionales digestivos, Rehabilitación cardíaca y pulmonar, Obesidad compleja, Cirugía bariátrica, paciente renal, paciente desnutrido y nutrición post COVID (paciente crítico).



Además, es miembro del comité asesor científico de la Asociación Española de Afectado por Cáncer de Pulmón (AEACAP), como nutricionista y nutricionista paciente con afectación neuromuscular en Centro Europeo de Neurociencias.

Tutor de prácticas curriculares del Grado de Nutrición Humana y Dietética. Universidad Europea de Madrid.

Ponente en distintas charlas, congresos y masterclass.

Grado de Nutrición Humana y Dietética, y diversos postgrados como Experto universitario en Coaching Nutricional, Máster obesidad y sus comorbilidades: prevención, diagnóstico y tratamiento integral, Experto universitario en Inmunonutrición. Máster en Alimentación en la actividad física y el deporte.

Colaborador de distintos medios de comunicación (revistas digitales y televisión).

## Ana Echeveste - "Tu Bienestar, Tu Responsabilidad: Cómo Cuidar de Ti Mismo en tu Vida Laboral"

Quiropráctica

Nació en San Sebastián en 1981. Desde joven, su pasión por ayudar a los demás la llevó a explorar diferentes caminos en el mundo de la salud. Aunque inicialmente siguió los pasos de su padre en la medicina, pronto descubrió que su verdadero llamado estaba en la quiropráctica, donde podría abordar el bienestar de una manera más integral.



Se graduó *Summa Cum Laude* en Life University, una experiencia que redefinió su comprensión de la salud y la vida. En 2008, abrió su propia consulta, dedicada a ayudar a las personas a vivir desde el paradigma Inside-Out, una filosofía que promueve el bienestar desde dentro hacia afuera.

Durante nueve años, Ana también enseñó técnica y filosofía en el Barcelona College of Chiropractic (BCC), compartiendo su pasión y conocimientos con futuras generaciones de quiroprácticos. Actualmente, equilibra su práctica clínica

con su grupo de coaching, donde ayuda a otros a integrar el crecimiento personal, los negocios y la comunicación de manera coherente para disfrutar plenamente del trabajo y la vida.

Conocida como "tsunami" por su energía y determinación, Ana ha convertido los retos en oportunidades de crecimiento. Un grave accidente en su segundo año de trabajo le enfrentó a una gran adversidad que, en retrospectiva, fortalecía su compromiso con el desarrollo personal.

Actualmente, está inmersa en un proyecto de crecimiento dirigido a quienes deseen explorar su propio desarrollo y bienestar, vinculado a su libro "Viviendo desde dentro", que busca guiar a las personas en el cuidado integral de su salud física, mental, emocional y espiritual. Su mensaje es claro: el bienestar es una responsabilidad que cada uno debe asumir, abarcando todas las áreas de la vida.

---

## COMIDA

14:00 A 16:00

---

TARDE 16:00 A 17:30

### **Doctor Joaquín Durán-Cantolla - "EL SUEÑO Y LA SALUD: La importancia del sueño para mantenernos saludables y ser más felices"**

Neumólogo - experto en medicina del sueño

Nació en Santander (1956). Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Cantabria (1980). Se especializó en Neumología en el Hospital Universitario Marqués de Valdecilla de Cantabria (1985). Diplomado en Medicina de Empresa por el Ministerio de Sanidad (1985). Doctorado en Medicina por la Universidad de Cantabria (1991).

Facultativo especialista de Neumología en Torrelavega-Reinosa (Cantabria, 1985-1988). En 1988 se trasladó a Vitoria (hospital Txagorritxu), cómo facultativo especialista de área, adscrito al servicio de respiratorio hasta el año 2005.

Fundador y director de la Unidad Interdisciplinaria de Trastornos del Sueño del hospital Txagorritxu (1991-2011). Esta unidad se convirtió en una referencia nacional e internacional como unidad clínica y centro de formación e investigación.

Jefe de sección de investigación (2011) y Jefe de Servicio de Investigación (2013), del servicio de investigación de la OSI Araba Hospital Universitario (Vitoria-Gasteiz). Coordinador científico del Instituto de Investigación Sanitaria Bioaraba (Vitoria-Gasteiz; 2011-2018) y, Coordinador de plataformas de Bioaraba y adjunto a la dirección del Instituto de Investigación Bioaraba (2018-2021).



Profesor del Departamento de Medicina de la Facultad de Medicina de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU) (1990-2021).

Acreditado por el Comité Español de Medicina del Sueño (CEAMS; 2013), como experto en Medicina del Sueño y Master en Gestión en I+D+i por el Instituto de la Salud Carlos III y la Universidad de Alcalá de Henares (2013).

Director de la Unidad de Trastornos del Sueño de la Clínica Eduardo Anitua (Vitoria, España; 2010-actual) y profesor del *University Institute of Regenerative Medicine and Implantology* - UIRMI- y director del Master Universitario de Medicina del Sueño del UIRMI de la UPV/EHU (2018-actual).

Director de la Unidad de Trastornos del Sueño de las Clínicas Eugnathos (Madrid; 2024).

Autor de más de 250 artículos originales y 35 libros. Investigador en más de 60 proyectos de investigación sobre apneas del sueño. Autor de más de 500 comunicaciones a congresos y ponente invitado en más de 900 conferencias nacionales e internacionales. Receptor de 25 premios de investigación y co-inventor de varias patentes. Revisor de múltiples revistas científicas y *Associate Editor* de la revista *Journal of Sleep* (2025).

Presidente del Grupo de Sueño de la Sociedad Española de Respiratorio (SEPAR 2005-2009) y Co-fundador del Grupo Español de Sueño (*Spanish Sleep Network*; 2000). Co-fundador del Comité Español de Acreditación en Medicina del Sueño (CEAMS; 1998) y de la Federación Española de Sociedades de Medicina del Sueño (FESMES) de la que fue presidente (2019-2021).

## **Doctor Alejandro Tovar "De la Boca al Sueño: La Importancia del Dentista en la Salud del Sueño de los Jóvenes"**

Odontólogo - experto en medicina dental del sueño.



Board Diplomate European, de la European Academy Dental Sleep Medicine. EADSM. Odontólogo Experto Certificado en Medicina Dental del Sueño, Federación Española de Sociedades Médicas del Sueño. FESMES. Experto en Medicina Dental del Sueño, UCAM. Especialista en Trastornos del Sueño, UEMC. Socio Fundador y odontólogo experto certificado de la Sociedad Española de Medicina Dental del Sueño. SEMDeS. Experto en Implantología y Prótesis sobre Implantes, San Pablo CEU. Especialista en Medicina Oral, UCM. Coordinador Adultos de la Unidad de Trastornos del Sueño de EUGNATHOS CLÍNICAS.