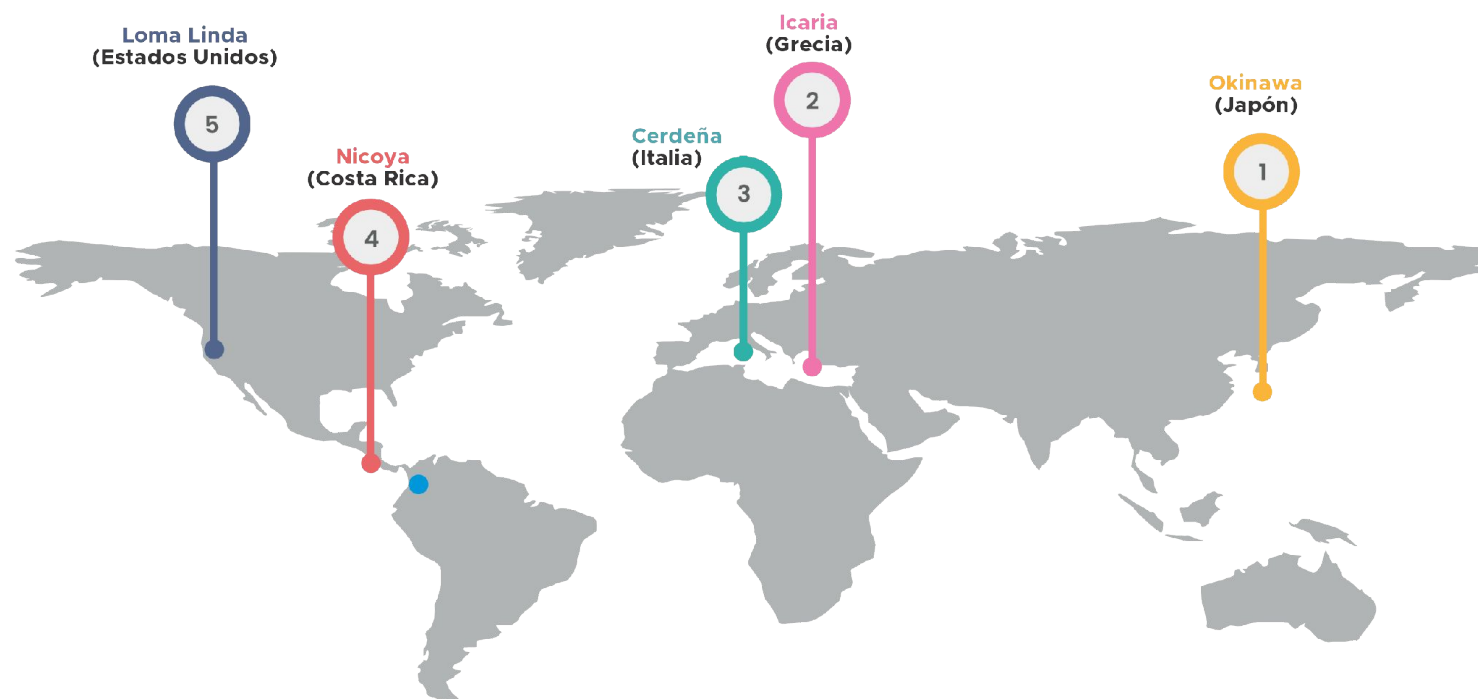


Proyecto Medellín **Zona Azul:** Longevidad y Estilo de Vida Saludable

En el mundo existen solo **cinco regiones reconocidas como Zonas Azules**, lugares donde las personas viven más de 90 años con altos niveles de bienestar, cohesión social y salud integral: Okinawa (Japón), Icaria (Grecia), Cerdeña (Italia), Nicoya (Costa Rica) y **Loma Linda (California, EE. UU.)**.

De ellas, Loma Linda destaca por ser una **comunidad adventista del séptimo día** que ha logrado **combinar la fe, el propósito de vida, la alimentación vegetal y los vínculos comunitarios** en un estilo de vida que promueve la longevidad y la plenitud espiritual.

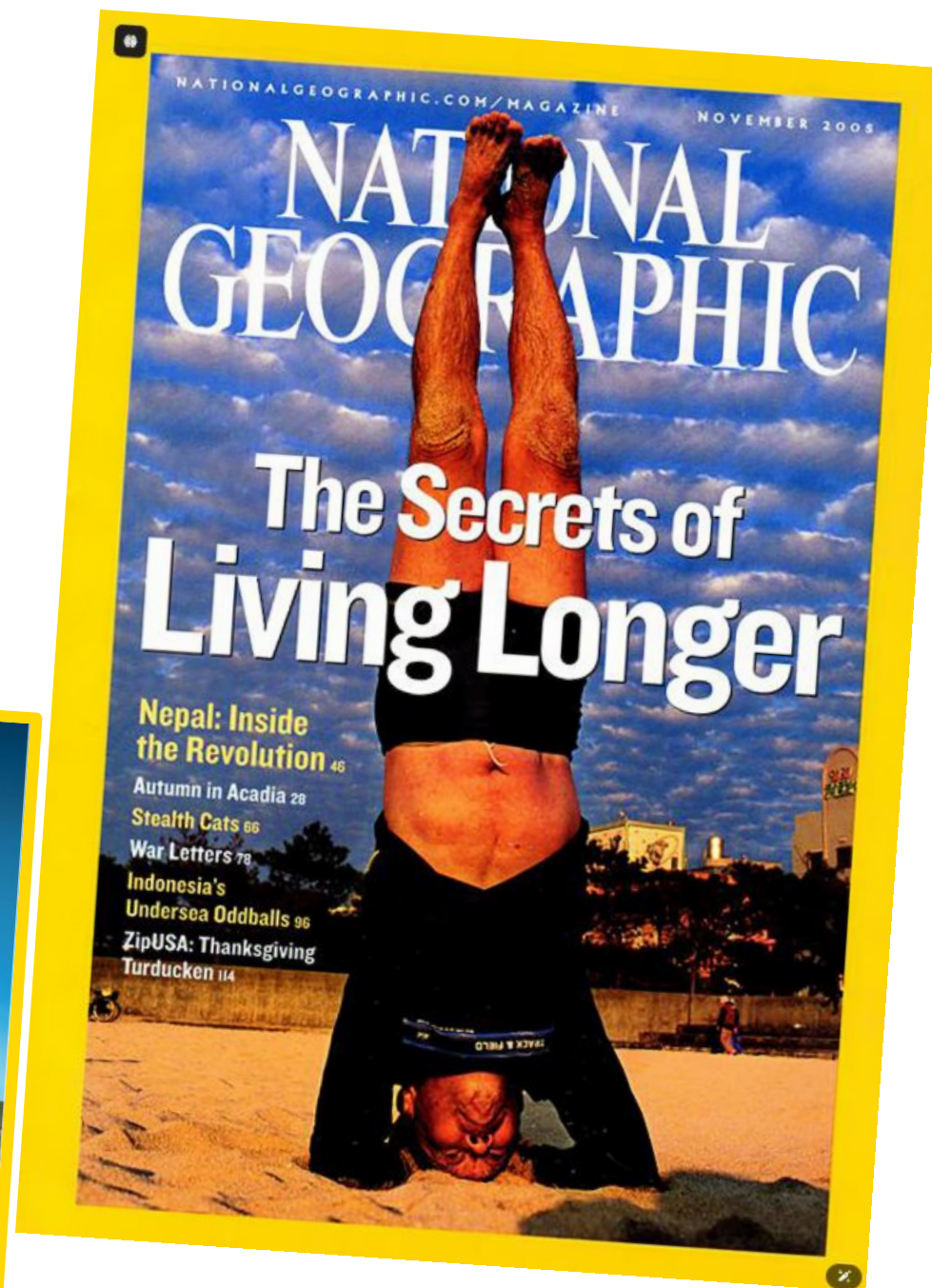
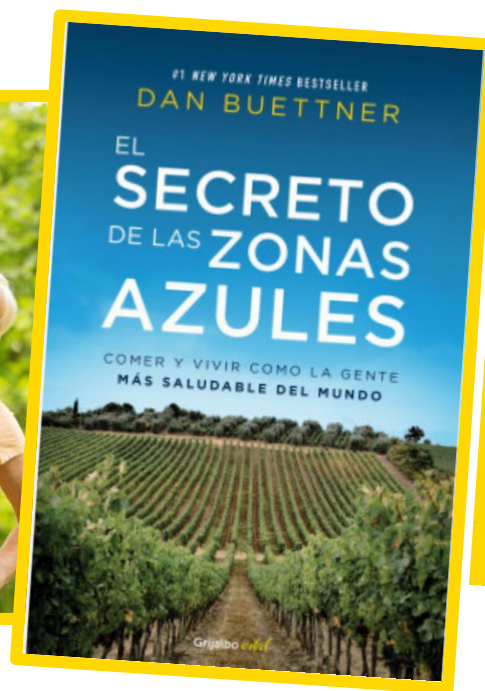
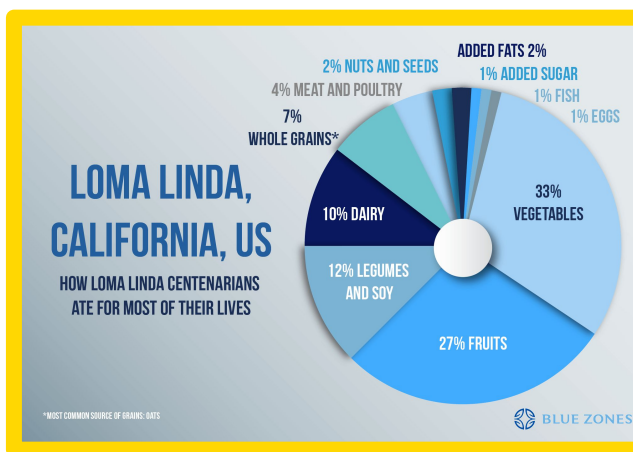


La visión de **Adventist Health** de mejorar el **bienestar individual invirtiendo en comunidades más saludables** tiene sus raíces en la herencia cultural adventista del séptimo día.

Desde su inicio en la década de 1840, la tradición adventista del séptimo día ha fomentado un **estilo de vida de salud y bienestar**.

Estas prácticas se infunden en las comunidades adventistas de todo el país, incluida Loma Linda, California. **La esperanza de vida promedio en Estados Unidos es de 78 años, pero en Loma Linda, el hombre promedio vive hasta los 89 años y la mujer hasta los 91.**

Dan Buettner identificó a Loma Linda, CA como uno de los cinco puntos calientes de longevidad de las zonas azules del mundo en un artículo de portada de National Geographic en 2005.



LIVE TO 100

SECRETS OF THE
BLUE ZONES

NETFLIX





Medellín ha logrado avances significativos en salud pública y calidad de vida. **Actualmente, la esperanza de vida al nacer es de 78,2 años (76,9 hombres y 79,6 mujeres).**

Este dato ubica a la ciudad por encima del promedio de Antioquia y cercano al promedio nacional de Colombia.

Sin embargo, las experiencias de las Zonas Azules del mundo (Okinawa, Nicoya, Loma Linda, Ikaria, Cerdeña) demuestran que **es posible alcanzar promedios de 85 a 90 años, con una vejez activa y saludable.**

OBJETIVO:

Convertir a Medellín en **la primera Zona Azul Urbana** de América Latina significaría **posicionar a la ciudad como referente mundial** en longevidad, salud y cohesión social.





OBJETIVO ESPECÍFICOS:

-  Fomentar la alimentación saludable basada en productos locales y naturales.
-  Diseñar espacios urbanos que incentiven la actividad física cotidiana.
-  Promover la cohesión social, el voluntariado y la vida comunitaria.
-  Implementar programas educativos y culturales sobre longevidad.
-  Monitorear y evaluar indicadores de salud y esperanza de vida.



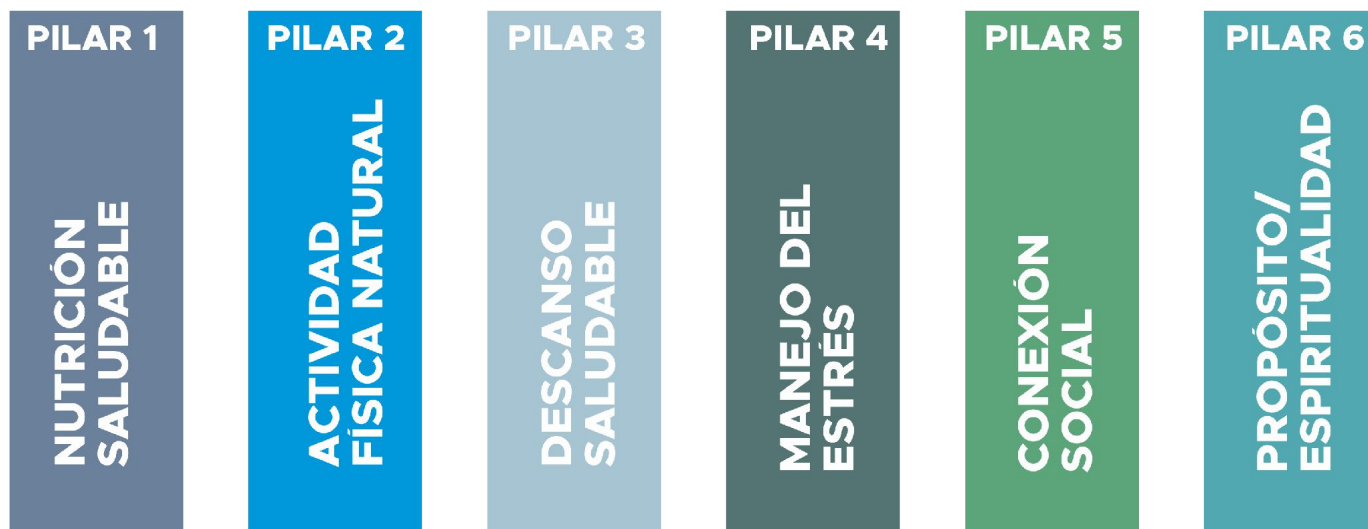


Fase 1 – Preparación (6 meses)

- * Diagnóstico de hábitos de salud, alimentación y movilidad.
- * Creación de la Mesa Inter-institucional Medellín Zona Azul.
- * Selección de barrios piloto con mayor potencial de transformación.

Fase 2 – Implementación Piloto (2 años)

Siguiendo el modelo de 6 pilares de la salud de Loma Linda



Proyecto Medellín Zona Azul:

Longevidad y Estilo de Vida Saludable



PILAR 1

NUTRICIÓN SALUDABLE

CURSO EDUCACIÓN CONTINUA (Certificado)
Cocina Sana y Simple: Nutrición Práctica para Todos

RETOS SEMANALES
CAMBIO DE HÁBITOS
TALLER DE COCINA VEGETARIANA

PILAR 2

ACTIVIDAD FÍSICA NATURAL

CURSO EDUCACIÓN CONTINUA (Certificado)
Vitalidad Plena 50+: Ejercicio para una Vida Saludable”

WALKING GROUPS (Recorridos campus UNAC)
RETOS SEMANALES
7 DÍAS MOVIÉNDONOS 10 MINUTOS

PILAR 3

DESCANSO SALUDABLE

**TALLERES SOBRE HIGIENE DEL SUEÑO
CÍRCULOS DE CONVERSACIÓN
EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN
Y RELAJACIÓN ANTES DE DORMIR.**

PILAR 4

MANEJO DEL ESTRÉS

CURSO EDUCACIÓN CONTINUA (Certificado)

Ritmos de Paz: Cómo Reducir el Estrés para una Vida longeva

“La calma es una habilidad que se entrena”

**TALLER ESPACIOS TRANQUILOS
RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN
DESCANSO DIARIO
DESCANSO SEMANAL**

PILAR 5

CONEXIÓN SOCIAL

CURSO EDUCACIÓN CONTINUA (Certificado) **Habilidades de Conexión y Bienestar Relacional**

“Vivir más y mejor comienza con vivir acompañados”

CÍRCULOS DE APOYO
PAREJA DE ACOMPAÑAMIENTO “BUDDY”
RETO DE CONEXIÓN 7 DÍAS
CELEBRACIONES SALUDABLES
SERVICIO COMUNITARIO

PILAR 6

PROPÓSITO/ ESPIRITUALIDAD

CURSO EDUCACIÓN CONTINUA (Certificado) **Longevidad con propósito y esperanza**

“Vivir con sentido alarga la vida y fortalece el bienestar emocional”

TALLER IKIGAI “MI PARA QUÉ A ESTA EDAD”
ESPACIOS DE FE Y REFLEXIÓN
VOLUNTARIADO Y SERVICIO
DIARIO DE GRATITUD



CampusUNAC: Centro de estilo de vida y longevidad

Nuestros participantes eligen nuestro programa para:



Dejar de
fumar



Bajar de
peso



Disminuir la
ansiedad y
el estrés



Ordenar
hábitos



Abordar
consumos
problemáticos



Vacaciones
saludables

Seleccioná un objetivo para conocer más o

[Conocé nuestro programa](#)





Indicadores de Impacto

- ✦ **+4 años en la esperanza de vida promedio para 2031.**
- ✦ **Reducción del 30% en casos de obesidad, diabetes e hipertensión.**
- ✦ **20+ huertas urbanas comunitarias activas.**
- ✦ **Creación de 5 corredores urbanos saludables.**





Beneficios para Medellín

- ✚ Ahorro en costos del sistema de salud.
- ✚ Bienestar y calidad de vida para adultos mayores.
- ✚ Mayor cohesión social y cultura de la vida activa.
- ✚ Posicionamiento global como ciudad de innovación en longevidad.
- ✚ Aumento del turismo de salud y bienestar.



UNAC
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA ADVENTISTA
COLOMBIA

3 SALUD
Y BIENESTAR



Convertir a Medellín en
la primera Zona Azul Urbana
de América Latina significaría
posicionar a la ciudad como
referente mundial en longevidad,
salud y cohesión social.

