

II CERTAMEN MEJORES PROYECTOS DE HUMANIZACIÓN

- Organización:
Ámbar Cuidados, Neuquén, Argentina.
- Persona de contacto:
Ivana Garcia, +5492994232555, Neuquén, Argentina.
cuidadosambar@gmail.com
- Título del proyecto:
"Tours Zonas Azules: viajes hacia una longevidad plena"
- Autores:
 - Ivana García (Médica Gerontóloga)
 - Carolina Galván (Licenciada en Psicología)
 - Verónica Ortega (Guía de Turismo)
- Área temática a la que se presenta:
5. Investigación e Innovación Humanizada.

- Resumen ejecutivo del proyecto

El proyecto "Viajes a las Zonas Azules" es una iniciativa innovadora destinada a transformar la vida de sus participantes a través de una serie de viajes a las cinco reconocidas Zonas Azules del mundo. Comenzando con el "Tour Pura Vida" a la Península de Nicoya en Costa Rica, programado del 6 al 16 de abril de 2024, este primer destino marca el inicio de una serie de viajes que buscan explorar y aprender de las culturas que han demostrado contribuir notablemente a una longevidad y calidad de vida excepcionales.

Este proyecto no es simplemente una serie de viajes turísticos, sino una oportunidad para vivir y aprender directamente de las prácticas de salud y bienestar de las Zonas Azules, que incluyen Okinawa en Japón, Loma Linda en California, Ikaria en Grecia y Cerdeña en Italia, además de Nicoya. Estas regiones son ejemplares en cuanto a dietas saludables, alta actividad física, fuertes lazos comunitarios y un propósito claro de vida. Investigaciones como las de Gianni Pes y Michel Poulain, y el Proyecto de las Zonas Azules de Dan Buettner, destacan la importancia de adoptar hábitos de estas áreas para mejorar la salud y la esperanza de vida.

El enfoque del proyecto es profundamente interdisciplinario, con la participación de un equipo de gerontología de Ámbar Cuidados, nutricionistas, psicólogos, médicos gerontólogos y especialistas en actividad física. Estos profesionales proporcionan una experiencia de aprendizaje

integral que abarca desde la nutrición y el ejercicio hasta la salud mental y los lazos sociales, todos factores clave observados en las Zonas Azules. El proyecto se beneficia además de la colaboración con agencias de viajes especializadas y guías nativos en cada destino, facilitando una inmersión cultural auténtica.

La promoción y el despliegue del proyecto involucran una estrategia de marketing integrada que utiliza redes sociales, colaboraciones con agencias de publicidad, y reuniones informativas para atraer a los participantes y educar al público sobre los estilos de vida saludables. Tras cada viaje, se realizará una evaluación detallada para medir tanto los resultados objetivos relacionados con la salud física como los subjetivos, como la satisfacción y la calidad de vida de los participantes. Estos datos serán cruciales para mejorar los viajes futuros y contribuir a la investigación en salud y longevidad.

Lo innovador de este proyecto radica en su metodología experiencial y comunitaria, donde los participantes no solo reciben información sobre estilos de vida saludables, sino que también tienen la oportunidad de vivirlos. Esto facilita un cambio real y sostenible en sus hábitos y estilos de vida.

En conclusión, los "Viajes a las Zonas Azules" ofrecen mucho más que un recuerdo inolvidable; proporcionan herramientas prácticas y conocimientos que pueden mejorar significativamente la calidad de vida de los participantes a largo plazo. Este proyecto no solo busca llevar a las personas a lugares extraordinarios, sino también inspirarlas a adoptar un estilo de vida más saludable y armónico, basado en las prácticas comprobadas de las Zonas Azules.

- Propuesta para la descripción y desarrollo de la candidatura presentada

Justificación

Las Zonas Azules son regiones del mundo donde las personas viven de manera notablemente más larga y saludable. Estas incluyen lugares como Okinawa en Japón, la Península de Nicoya en Costa Rica, Loma Linda en California, Ikaria en Grecia y Cerdeña en Italia. La importancia de estas zonas radica en sus características únicas, que incluyen dietas saludables, alta actividad física, fuertes lazos comunitarios y un propósito claro de vida, todos factores que contribuyen significativamente a una vida más larga y saludable.

El aprendizaje y la adopción de los hábitos de vida de las Zonas Azules tienen un impacto profundo en la calidad y cantidad de años de vida. Por ejemplo, la dieta en estas zonas, que a menudo es rica en vegetales, granos enteros y baja en carnes procesadas, se asocia con una menor incidencia de enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas y diabetes. Además, la actividad física regular, que es una parte natural de la vida diaria en las Zonas

Azules, mejora la salud cardiovascular y mental. Los fuertes lazos sociales y el sentido de comunidad también contribuyen a una mejor salud mental y a una disminución en la prevalencia de enfermedades como la depresión.

Un estudio que respalda esta relación es la investigación llevada a cabo por el Dr. Gianni Pes y el Dr. Michel Poulain, quienes identificaron inicialmente la región de Cerdeña con una alta concentración de centenarios. Sus hallazgos, publicados en la revista "Experimental Gerontology", demostraron que estos centenarios tenían ciertos estilos de vida comunes, incluyendo una dieta mediterránea, actividad física regular y fuertes lazos familiares y comunitarios. Además, el Proyecto de las Zonas Azules, dirigido por Dan Buettner, ha proporcionado amplia evidencia a través de diversos estudios y publicaciones que vinculan los estilos de vida en estas zonas con una mayor longevidad y mejor salud.

Estos estudios y observaciones resaltan cómo adoptar aspectos de los estilos de vida de las Zonas Azules puede conducir a una mejora en la longevidad y la calidad de vida, sugiriendo que incluso pequeños cambios en la dieta, el ejercicio y las interacciones sociales pueden tener efectos positivos significativos en nuestra salud y esperanza de vida.

<https://www.iemev.com/la-longevidad-en-las-zonas-azules/>

Planificación y Cronograma

- Fase de preparación:

Selección de la zona azul y creación del Itinerario:

Primer destino elegido: Costa Rica, específicamente la Península de Nicoya, una de las aclamadas Zonas Azules.

Razones de la Elección: Esta región fue seleccionada por ser la Zona Azul más cercana a Argentina, lo que la hace ideal para nuestra primera experiencia. La riqueza cultural y la conocida longevidad de sus habitantes hacen de este destino un lugar perfecto para comenzar nuestra serie de viajes.

Nombre del Tour: "Tour Pura Vida".

Fechas del Viaje: Del 6 al 16 de abril de 2024.

- Colaboración en la planificación:

Equipo Interdisciplinario de Gerontología de Ámbar Cuidados: Encargado de diseñar actividades educativas y experiencias de aprendizaje enfocadas en la salud y la longevidad.

Agencia de viajes especializada: Responsable de la logística del viaje, incluyendo transporte, alojamiento y excursiones.

Guía nativa de Costa Rica: Aportará un conocimiento profundo de la cultura local y facilitará la interacción genuina con los habitantes de la región.

- Fase de ejecución:

Actividades programadas: Incluirán talleres sobre nutrición y estilos de vida saludables, caminatas exploratorias, interacciones con los locales para aprender directamente de sus experiencias y costumbres, y sesiones de reflexión y discusión guiadas por el equipo de gerontología.

- Fase de evaluación post-viaje:

Recopilación de feedback: Se realizarán encuestas y entrevistas con los participantes para evaluar su experiencia y el impacto del viaje en su percepción y conocimientos sobre salud y longevidad y en su calidad de vida. Análisis de Resultados: Se estudiarán los datos recogidos para mejorar futuros viajes y adaptar las actividades según las necesidades y preferencias de los participantes.

- Estado actual:

Actualmente nos encontramos en la fase de promoción y venta del primero de los 5 destinos que es Costa Rica: "Tour Pura Vida". Se está llevando a cabo una campaña de marketing que resalta los aspectos únicos de este viaje, incluyendo la oportunidad de aprender sobre la longevidad y la salud directamente de una de las Zonas Azules más accesibles para los argentinos. https://www.instagram.com/reel/C1VkpSnOPTu/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==

Enfoque Gerontológico Interdisciplinario

El enfoque de nuestro proyecto es fundamentalmente interdisciplinario, integrando expertos en diversas áreas de la salud y el bienestar para proporcionar una experiencia de aprendizaje completa y holística a los pasajeros. La gerontología, siendo el estudio del envejecimiento, juega un papel crucial en este enfoque. A continuación, se detalla cómo cada especialidad contribuirá a este objetivo:

Nutricionistas: Estos profesionales ofrecerán conocimientos esenciales sobre dietas equilibradas y nutritivas, enseñando cómo los hábitos alimentarios en las Zonas Azules contribuyen a una vida más larga y saludable. Los pasajeros aprenderán sobre la importancia de una dieta rica en vegetales, granos enteros y baja en carnes procesadas, y cómo adaptar estas prácticas a sus vidas cotidianas.

Psicólogos: El bienestar mental es tan importante como la salud física en la búsqueda de una vejez plena. Los psicólogos abordarán temas como la gestión del estrés, la importancia de las relaciones sociales saludables y el desarrollo de un sentido de propósito y pertenencia, todos aspectos claves observados en las Zonas Azules.

Médica gerontóloga: Proporcionará conocimientos sobre cómo prevenir y manejar condiciones de salud relacionadas con la edad. Además, educará sobre la importancia de la actividad física regular y el chequeo médico periódico para mantener un estilo de vida saludable a medida que se envejece. También proporcionará talleres sobre cómo integrar prácticas saludables en la vida diaria, abordando aspectos como el sueño, la reducción del consumo de sustancias nocivas y la importancia de un enfoque preventivo hacia la salud.

Especialistas en actividad física: La actividad física es un componente integral de la longevidad. Los especialistas en este campo organizarán y dirigirán actividades físicas adaptadas, inspiradas en las rutinas naturales y accesibles observadas en las Zonas Azules, como caminatas, yoga, o ejercicios de bajo impacto.

Este enfoque interdisciplinario no solo permite a los pasajeros aprender sobre los diferentes aspectos que contribuyen a una vejez saludable y plena, sino que también les ofrece herramientas prácticas y conocimientos que pueden aplicar en sus propias vidas. Al interactuar con diferentes profesionales, los pasajeros obtendrán una comprensión más profunda y completa de lo que significa envejecer de manera saludable y cómo pueden adoptar estas prácticas beneficiosas independientemente de su entorno actual.

Este enfoque integral asegura que los pasajeros no solo disfruten de una experiencia de viaje única, sino que también adquieran conocimientos valiosos y habilidades prácticas para mejorar su calidad de vida a largo plazo, apuntando hacia una vejez plena y satisfactoria.

Desarrollo y Ejecución del Proyecto

Programación de los viajes:

Los viajes se llevarán a cabo de forma secuencial, visitando cada una de las Zonas Azules identificadas.

Tras la conclusión de cada viaje, se realizará una evaluación exhaustiva para recoger aprendizajes y mejorar las experiencias futuras.

La programación de los próximos destinos se basará en los resultados y feedback de las evaluaciones anteriores, asegurando una mejora continua del programa.

Interacción con habitantes locales:

Un aspecto clave de cada viaje será la participación activa de nativos en la organización y ejecución de las actividades.

Esto permitirá una inmersión auténtica en la cultura local y facilitará un aprendizaje genuino de los estilos de vida de las Zonas Azules.

Se organizan actividades como comidas en casas de familias locales, talleres con artesanos y agricultores, y encuentros con personas mayores de la comunidad para compartir sus experiencias y sabiduría.

Actividades de aprendizaje:

Las actividades educativas se realizarán a lo largo de todo el viaje, comenzando incluso antes de partir con una autoevaluación de calidad de vida para cada participante.

Durante el viaje, se organizarán talleres, charlas y actividades prácticas centradas en aspectos clave de la vida en las Zonas Azules, como nutrición, ejercicio, manejo del estrés y construcción de comunidades fuertes.

Posterior al viaje, se llevarán a cabo sesiones de seguimiento para apoyar a los participantes en la implementación de lo aprendido en su vida cotidiana. Esto puede incluir asesoramiento en nutrición, planes de ejercicio, y estrategias para mejorar el bienestar emocional y social.

Fomento de hábitos saludables:

Durante el viaje, se enfatizará la práctica de hábitos saludables mediante la participación activa en rutinas diarias típicas de las Zonas Azules.

Se alientará a los participantes a reflexionar sobre sus propios estilos de vida y a identificar cambios realistas y sostenibles que puedan implementar.

A través de la experiencia directa y el aprendizaje práctico, los viajes buscan inspirar y motivar a los participantes para adoptar un enfoque más consciente y saludable hacia la vida.

Despliegue del Proyecto de Viajes a las Zonas Azules

Trabajo conjunto con agencia de viajes y persona nativa:

El proyecto se beneficia de una colaboración estrecha con una agencia de viajes experta y una persona nativa de cada Zona Azul visitada.

La agencia de viajes aporta su experiencia en logística y organización, asegurando que los detalles de los viajes estén bien planificados y ejecutados.

La persona nativa actúa como un enlace cultural, ayudando a diseñar experiencias auténticas que permitan una verdadera inmersión en la vida local de las Zonas Azules.

Participación de una agencia de publicidad:

Una agencia de publicidad especializada se encarga de planificar y ejecutar la estrategia comunicacional del proyecto.

Esta estrategia incluye la creación de materiales de marketing atractivos y educativos que resalten los aspectos únicos y los beneficios del proyecto.

Uso de redes sociales:

Se utilizan plataformas de redes sociales para alcanzar a una audiencia amplia y diversa.

Las publicaciones incluyen información sobre las Zonas Azules, detalles del viaje y contenido interactivo para involucrar a los potenciales viajeros.

Difusión a través de contactos y reuniones:

Se aprovecha una red de contactos que incluye organizaciones de salud, grupos comunitarios y clubes de viajes para promover el proyecto.

Se organizan reuniones virtuales y presenciales para presentar la propuesta a los interesados, permitiendo un espacio para preguntas y discusiones detalladas.

Estrategia de marketing integrada:

Se desarrolla una campaña de marketing integrada que combine publicidad digital, eventos, y relaciones públicas.

Se busca obtener cobertura en medios de comunicación locales y especializados en viajes y salud para aumentar la visibilidad del proyecto.

Esta estrategia de despliegue está diseñada para maximizar el alcance y la efectividad en la promoción del proyecto, utilizando una combinación de herramientas de marketing modernas y colaboraciones estratégicas. La meta es no solo atraer participantes, sino también educar al público sobre la importancia de los estilos de vida saludables y la singularidad de las Zonas Azules

Medición de resultados del proyecto, evaluación y revisión

Resultados objetivos:

Parámetros de salud cuantitativos: Se medirán indicadores de salud en los participantes como peso, niveles de presión arterial, perfiles lipídicos y otros marcadores de laboratorio relevantes. Estas mediciones se realizarán antes y después del viaje para evaluar los cambios físicos.

Registro de actividad física: Los participantes utilizarán dispositivos de seguimiento o aplicaciones para registrar su actividad física diaria. Esto permitirá una comparación objetiva del nivel de actividad antes, durante y después del viaje.

Resultados subjetivos:

Encuestas de satisfacción: Tras la conclusión del viaje, se realizarán encuestas de satisfacción para evaluar la experiencia general de los participantes, incluyendo su percepción de la organización del viaje, las actividades realizadas y la interacción con los locales.

Encuestas de calidad de vida: Se administrarán encuestas detalladas para evaluar cambios en la calidad de vida de los participantes, enfocándose en aspectos como el bienestar emocional, el estrés, las relaciones sociales y el sentido del propósito.

Seguimiento a largo plazo:

Se mantendrá un seguimiento periódico de los participantes para evaluar la sostenibilidad de los cambios en los hábitos de vida y los efectos a largo plazo en su salud y bienestar.

Esto incluirá encuestas de seguimiento y, si es posible, revisiones de salud periódicas para continuar monitoreando los indicadores de salud clave.

Análisis y evaluación de datos:

Todos los datos recopilados serán analizados para evaluar la efectividad del viaje en la mejora de la salud y la adopción de hábitos saludables.

Se utilizarán métodos estadísticos para determinar la significancia de los cambios observados y para identificar áreas de mejora para futuros viajes.

Informes y publicaciones:

Los resultados del proyecto serán documentados en informes detallados y, si son significativos, se buscará publicarlos en revistas de salud y bienestar.

Esto no solo contribuirá al conocimiento existente sobre la influencia de los estilos de vida de las Zonas Azules, sino que también servirá para promover y validar la eficacia del proyecto.

Esta estrategia de medición de resultados está diseñada para proporcionar una comprensión clara y exhaustiva del impacto del proyecto. Al combinar datos objetivos y subjetivos, se obtendrá una visión holística de cómo los viajes a las Zonas Azules afectan la salud y el bienestar de los participantes, tanto a corto como a largo plazo

Carácter innovador del proyecto

El proyecto de viajes a las Zonas Azules representa una innovación significativa en el enfoque hacia la salud y el bienestar, destacando especialmente por su metodología experiencial y comunitaria.

A continuación, se detallan los aspectos clave de esta innovación:

Implementación práctica de consejos médicos:

Tradicionalmente, los consejos médicos sobre cambios de estilo de vida se entregan en un entorno clínico y a menudo son difíciles de implementar en la vida cotidiana.

Este proyecto traslada esos consejos a un entorno real y práctico, permitiendo a los participantes vivir y experimentar directamente los hábitos saludables recomendados por los médicos.

Enfoque en la Humanización y la experiencia vivencial:

Se considera a cada pasajero no solo como un paciente, sino como un individuo completo, con sus propias historias y desafíos.

El cambio de hábitos se facilita a través de la vivencia y no solo del asesoramiento verbal. Los participantes aprenden adoptando estilos de vida

saludables de manera directa y tangible, integrándolos en su rutina diaria durante el viaje.

Relación directa y personalizada con el equipo interdisciplinario:

El proyecto facilita una interacción uno a uno entre los participantes y el equipo interdisciplinario de salud, eliminando las asimetrías típicas del entorno clínico.

Los viajes permiten un vínculo más cercano y personal, donde los profesionales pueden adaptar su asesoramiento y apoyo a las necesidades individuales de cada pasajero.

Aprendizaje grupal y efecto multiplicador:

El aspecto grupal de los viajes fomenta un entorno de aprendizaje comunitario, donde los participantes se inspiran y motivan mutuamente. Esta dinámica grupal no solo mejora la experiencia individual, sino que también multiplica el impacto del aprendizaje, ya que los participantes comparten sus insights y avances con los demás.

Contacto directo con culturas de longevidad:

La experiencia directa en las Zonas Azules proporciona una oportunidad única para aprender de comunidades que han cultivado estilos de vida saludables durante generaciones.

Este contacto directo con culturas de longevidad ofrece una perspectiva más rica y profunda que cualquier aprendizaje teórico o asesoramiento clínico.

El carácter innovador de este proyecto radica en su enfoque holístico y vivencial, que no solo educa sobre estilos de vida saludables, sino que también permite experimentarlos de manera directa y en un entorno comunitario. Esta metodología representa un cambio significativo en cómo se aborda la educación en salud y el bienestar, ofreciendo una forma más efectiva y humana de fomentar cambios positivos y duraderos en los hábitos de vida

Estrategia de Divulgación

Creación de contenido digital:

Blogs y artículos: Se creará una serie de blogs y artículos en línea detallando las experiencias, aprendizajes y testimonios de los participantes. Estos contenidos incluirán aspectos culturales, consejos de salud aprendidos y anécdotas personales.

Redes Sociales: Se compartirán regularmente en plataformas como Instagram, Facebook y Twitter actualizaciones en vivo, fotos, videos cortos y stories para mantener al público involucrado y al tanto de las actividades del viaje.

Producción de material audiovisual:

Se realizarán documentales o series de videos cortos que capturen los momentos más significativos de los viajes, incluyendo entrevistas con los participantes y los habitantes de las Zonas Azules.

Este material se compartirá en plataformas como YouTube y Vimeo, así como en eventos y presentaciones.

Talleres y charlas:

Tras cada viaje, se organizarán talleres y charlas donde los participantes y el equipo interdisciplinario compartirán sus experiencias y conocimientos con comunidades locales, escuelas y organizaciones interesadas.

Estos eventos servirán como foros para discutir sobre estilos de vida saludables y para inspirar a otros a adoptar prácticas similares.

Colaboraciones con medios de comunicación:

Se buscará colaborar con medios de comunicación para publicar artículos y reportajes sobre el proyecto, aumentando así su visibilidad y alcance.

Se considerará la participación en programas de radio y televisión para hablar sobre las experiencias y aprendizajes del viaje.

Publicaciones y material educativo:

Se prepararán guías, folletos y libros electrónicos que resuman los conocimientos y consejos prácticos adquiridos durante los viajes, los cuales estarán disponibles para su descarga en línea.

Este material se distribuirá también en eventos relacionados con la salud y el bienestar.

Plataforma Web Interactiva en la página web de www.ambarcuidados.com:

Se desarrollará para compartir recursos, blog posts, galerías de fotos y foros de discusión para fomentar una comunidad en línea interesada en los estilos de vida de las Zonas Azules.

Esta estrategia de divulgación está diseñada para maximizar el impacto del proyecto, no solo entre los participantes directos, sino también en un público más amplio. A través de una variedad de canales y formatos, se busca inspirar y educar a las personas sobre la importancia de los estilos de vida saludables y cómo pueden implementar aprendizajes similares en sus propias vidas

Nivel de Aplicabilidad

El aprendizaje obtenido en estos viajes a las Zonas Azules puede ser aplicado en la vida cotidiana de los participantes, independientemente de su ubicación geográfica, con las siguientes acciones:

Incorporación de hábitos alimentarios saludables:

Aprender sobre las dietas de las Zonas Azules, que se centran en alimentos naturales y frescos, permite a los participantes adaptar sus hábitos

alimenticios en casa, optando por ingredientes locales similares y técnicas de cocción saludables.

Actividad física integrada en la vida diaria:

Los viajes enseñan cómo la actividad física no necesita ser una tarea separada, sino que puede integrarse de forma natural en la rutina diaria, adaptada a cualquier entorno, fomentando un estilo de vida más activo sin necesidad de una rutina de ejercicios intensa.

Fomento de comunidades y relaciones sociales:

Los participantes aprenderán el valor de las redes de apoyo social y cómo las relaciones interpersonales profundas contribuyen a una vida más larga y feliz. Esto puede traducirse en la creación o fortalecimiento de comunidades y grupos de apoyo locales, fomentando la conexión social en sus propios entornos.

Prácticas de bienestar mental:

La adopción de prácticas para el manejo del estrés y el bienestar emocional, como la meditación, mindfulness y el establecimiento de un propósito de vida, son enseñanzas clave que pueden ser aplicadas en cualquier lugar y ser incorporadas fácilmente en la rutina diaria.

Adaptación cultural y geográfica:

Aunque las prácticas de las Zonas Azules están enraizadas en culturas específicas, los principios subyacentes de salud y bienestar son universales y pueden adaptarse a diferentes culturas y entornos.

Se alentará a los participantes a encontrar formas creativas de incorporar estos principios en sus propias vidas, teniendo en cuenta su contexto cultural y recursos disponibles.

Adopción de rutinas de descanso y sueño saludables:

En las Zonas Azules, se observa un gran respeto por el equilibrio entre actividad y descanso. Aprender sobre la importancia del sueño y el descanso adecuado puede motivar a los participantes a establecer rutinas de sueño más saludables.

Educación continuada y compartir el conocimiento:

El aprendizaje no termina con el viaje. Los participantes estarán equipados para seguir educándose sobre estilos de vida saludables y compartir estos conocimientos con su familia, amigos y comunidades.

Esto puede incluir la organización de grupos de discusión, talleres de cocina saludable o grupos de ejercicio comunitario.

Adopción de un enfoque holístico de salud:

La experiencia en las Zonas Azules ofrece una visión holística de la salud que abarca lo físico, lo mental y lo social. Este enfoque puede ser una revelación para muchos, motivándolos a evaluar y mejorar aspectos diversos de su salud.

Conciencia Ambiental y Sostenibilidad:

Al observar cómo las comunidades en las Zonas Azules viven en armonía con su entorno, los participantes pueden estar más motivados para adoptar prácticas sostenibles y respetuosas con el medio ambiente en sus propias vidas.

Este enfoque de aplicabilidad subraya que los conocimientos y experiencias obtenidos en los viajes a las Zonas Azules no son meramente teóricos o temporales, sino que son profundamente prácticos y adaptativos, diseñados para ser integrados en la vida diaria y beneficiar la salud y el bienestar a largo plazo, independientemente del lugar de residencia de los participantes.

- Declaración Jurada

Declaración Jurada de Originalidad y Exclusividad

Yo, Ivana García DNI 24.188.451, en mi calidad de autora principal y representante del proyecto titulado "Tours Zonas Azules: viajes hacia una longevidad plena", por medio de la presente, declaro bajo juramento lo siguiente:

Originalidad del trabajo:

Afirmo que el contenido, investigaciones, ideas, análisis y cualquier otro material intelectual presentado en el proyecto son de mi autoría original o del equipo que represento. Este trabajo es resultado de nuestra creatividad, investigación y esfuerzo intelectual.

Inédito y no presentado en otros certámenes:

Declaro que este proyecto no ha sido presentado previamente en otros concursos, certámenes o premios. Aseguro que la obra es inédita en todas sus partes y no ha sido objeto de evaluación o consideración en otros eventos académicos, científicos o similares.

No publicado en revistas científicas o del sector:

Confirmando que el proyecto no ha sido publicado, en su totalidad o en parte, en revistas científicas, boletines especializados, libros, o cualquier otro medio de difusión académica o sectorial. Esto incluye publicaciones tanto impresas como digitales.

Responsabilidad y consecuencias legales:

Soy consciente de que, en caso de falsedad en esta declaración, me hago responsable de las consecuencias legales que pudieran derivarse, incluyendo, pero no limitándose a la descalificación del proyecto, la devolución de cualquier premio otorgado y la responsabilidad por daños y perjuicios que pudieran causarse.

Fecha: 16 de enero 2024

Firma:



Ivana García
DNI 24188451
Médica Gerontóloga
Matricula Prov. Neuquén: 3851
Patagonia Argentina
Contacto: +5492994232555