

REVISTA



UNCUYO
UNIVERSIDAD
NACIONAL DE CUYO



DAMSU

Junto a la familia universitaria

DAMSU

FEBRERO | MARZO #146

NUESTRO TIEMPO INTERIOR

POR UNA
COLUMNA CERVICAL
SIN DOLORES

LOS BENEFICIOS DEL
ACEITE DE OLIVA

PIEL
SENSIBLE

TIPS PARA QUE LOS
PEQUES COMAN MÁS
RICO Y VARIADO

Editorial



Estimados afiliados, tenemos una grata noticia para compartir en este primer número del año y es que ahora estaremos más cerca de ustedes. Con mucho esfuerzo logramos, a partir de esta edición, enviar la revista a los domicilios. Inicialmente, la recibirán los afiliados adherentes, incluidos los jubilados, y paulatinamente ampliaremos el envío hasta llegar a cada uno de nuestros afiliados. Esto les permitirá enterarse de las novedades con mayor facilidad y tener los ejemplares como referencia para consultas de especialidades médicas, odontológicas, profesionales, y los días y los horarios de atención. Además, cada edición incluye temas de interés general y artículos destinados a la salud con el objetivo de mejorar la calidad de vida.

Desde la Dirección General de Obras de la UNCUYO, nos informaron que en febrero, se retoma con fuerza la construcción del edificio anexo e, inmediatamente después de su finalización, comienza la remodelación del edificio actual. Contaremos, entonces, con más consultorios y mejores espacios de atención; de esta manera, optimizaremos las prestaciones y los servicios que les brindamos.

Estamos trabajando en la elaboración del plan estratégico, lo que ha permitido identificar áreas críticas en las que vamos a impulsar el concepto de mejora continua. Nuestro objetivo final es aplicar un plan integral de gestión de calidad que apunte a adquirir la certificación correspondiente.

Contamos con el apoyo y el acompañamiento de nuestros afiliados para que nuestro querido DAMSU continúe creciendo.

¡Hasta pronto!

Cdr. Luis E. Steindl
Presidente del Directorio

REVISTA DAMSU

FEBRERO | MARZO

Horarios	4	Plantas medicinales	22
Nota de tapa	10	Actividad física	24
Dermatología	14	Alimentación saludable	29
Recomendaciones literarias	17	Servicios UNCUYO	32
¿Sabías que...?	18	Teléfonos DAMSU	34

MIEMBROS DEL DIRECTORIO

PRESIDENTE DEL DIRECTORIO

Cont. **Luis E. Steindl** | lsteindl@damsu.uncuyo.edu.ar

ESTAMENTO DOCENTE

Titulares

Lic. Alberto Jodar | ajodar@damsu.uncuyo.edu.ar

Prof.ª Gabriela Guerra | gguerra@damsu.uncuyo.edu.ar

Suplentes

Prof. Daniel Aldao | daldao@damsu.uncuyo.edu.ar

Prof.ª M. Carina Gualerzi | cgualerzi@damsu.uncuyo.edu.ar

ESTAMENTO DE APOYO ACADÉMICO

Titulares

Lic. José Sánchez | jsanchez@damsu.uncuyo.edu.ar

Sr. Carlos Rubén Aranda | raranda@damsu.uncuyo.edu.ar

Suplentes

Sr. Juan Mangione | jmangione@damsu.uncuyo.edu.ar

Cont. Manuel Vilche | mvilche@damsu.uncuyo.edu.ar

Síndico

Cont. Flavio Arjona

Asesor letrado

Abog. Juan Francisco Pina Bauzá

ESTAMENTO DE JUBILADOS

Titular

Prof.ª María Argentina Páez | mpaez@damsu.uncuyo.edu.ar

Suplente

Sra. Silvia Raquel Bustos | sbustos@damsu.uncuyo.edu.ar

DIRECTOR SUPLENTE DE DAMSU POR LA UNCUYO

Ing. Agr. Enrique Pereyra

AUTORIDADES EJECUTIVAS

DIRECTOR GENERAL

Méd. Jorge Abaurre

dirgeneral@damsu.uncuyo.edu.ar

DIRECTORA ASISTENCIAL

Méd. Cecilia Razzano

dirasistencial@damsu.uncuyo.edu.ar

DIRECTOR ECONÓMICO FINANCIERO

Cont. Walter Frajberg

direconomica@damsu.uncuyo.edu.ar

DIRECTORA ADMINISTRATIVA a cargo

Sra. Fabiana Cartofiel

diradministrativa@damsu.uncuyo.edu.ar



UNCUYO
UNIVERSIDAD
NACIONAL DE CUYO



DAMSU
Junto a la familia universitaria

STAFF

COLABORARON EN ESTE NÚMERO

Dr. en Farmacia **Walter Manucha**

Dra. en Bioquímica **Alicia Penissi**

Méd. Dermatóloga **Carina Copparoni**

Lic. **Natalia Bulacio**

Prof. **Ramiro Zó**

Lic. en Educación Física **Gabriela Zarandietta**

Lic. en Nutrición **Estefanía Suárez**

PRODUCCIÓN GENERAL: Lic. Cintia Samoilenco

DISEÑO GRÁFICO: DI. Ximena Díaz

CORRECCIÓN: Prof.ª Agustina Alonso

HORARIOS DE ATENCIÓN

AUDITORÍA MÉDICA		lun a vie 8 a 13
ASESORÍA ODONTOLÓGICA	Od. Gulino, Facundo	lun, mié y jue 8 a 14 mar 8 a 13 vie de 12 a 14
AUDITORÍA EN TERRENO	Méd. Di Pasquale, Alberto (Hospital Español)	lun a viernes a partir de las 7.30
	Méd. Poblete, Gustavo (Hospital Italiano, Clínica de Cuyo, Clínica Santa Rosa, Santa Isabel de Hungría)	lun a vie a partir de las 8

SEDE CENTRAL

ASESORAMIENTO PERSONALIZADO DE LA ACT. FÍSICA

Lic. Prof. Gabriela Zarandietta	mar jue vie	14 a 16.30 14 a 17.30 8 a 14.30
--	-------------------	---------------------------------------

APOYO DOMICILIARIO

lun a vie 8 a 13

CARDIOLOGÍA

Méd. Sobich, Ana Carolina	lun mar mié	10 a 12 8.30 a 11.30 18 a 20
----------------------------------	-------------------	------------------------------------

Méd. Bargazzi, Gustavo	lun mar jue vie	17.30 a 19.30 16.30 a 19.30 14.30 a 18.30 16.30 a 18.30
-------------------------------	--------------------------	--

Méd. Di Pasquale, Alberto	lun y mié	13.30 a 15.30
----------------------------------	-----------	---------------

Méd. Magni, Rodolfo	mar mié jue vie	11 a 13.30 12 a 14 15.30 a 19 17.30 a 19.30
----------------------------	--------------------------	--

Méd. Serruya, Ezequiel	jue	12 a 14
-------------------------------	-----	---------

CLÍNICA MÉDICA

Méd. Fader, Ernesto	lun y mar mié	11 a 13.30 / 17.30 a 19.30 11 a 13.30 15.30 a 20
----------------------------	------------------	--

Méd. Garignani, Federica	lun mar jue	8 a 11 8 a 11.30 14.30 a 18
---------------------------------	-------------------	-----------------------------------

Méd. Martini, Silvia	lun y mié jue vie	15 a 17 14.30 a 17.30 10 a 13
-----------------------------	-------------------------	-------------------------------------

Méd. Lovato, Gustavo	lun mar mié vie sáb	14 a 17 14 a 17.30 14 a 19 14 a 18.30 8 a 10
-----------------------------	---------------------------------	--

Méd. P. de Croceri, Lidia	lun a vie	8 a 13
----------------------------------	-----------	--------

Méd. Sánchez, Fabián	mar mié	15.30 a 19 8 a 12.30
-----------------------------	------------	-------------------------

Méd. Zirulnik, Laura	mar jue	8 a 12 8 a 13
-----------------------------	------------	------------------

DEMANDA ESPONTÁNEA Clínica Médica	Se otorgan por orden de llegada 12 turnos en la mañana y 9 en la tarde. lun a vie de 8 a 12 y de 16 a 19 sáb de 9 a 12	
--	--	--

CUIDADOS DE SOPORTE Y PALIATIVOS

Méd. Alvarez, Julia	mar	15 a 16
----------------------------	-----	---------

DERMATOLOGÍA

Méd. Copparoni, Carina	mié vie	12.30 a 15.50 8 a 14.20
-------------------------------	------------	----------------------------

Méd. Rodríguez, Teresa	lun mar mié jue	17 a 20 8 a 14 16.30 a 19.50 8 a 14.20
-------------------------------	--------------------------	---

DIABETOLOGÍA

Méd. Castro, Romina	lun mar	17 a 20
----------------------------	------------	---------

Méd. Mantován, Marisol	lun mié jue vie	8 a 11 11 a 13.30 11 a 15 8 a 10.30
-------------------------------	--------------------------	--

ECOGRAFÍA

Méd. Viggiano, Fernando. Méd. Viani, Mariela Méd. Nodari, Matias.	Solicitar turnos de lun a vie (se atienden urgencias derivadas).	
--	--	--

ENFERMERÍA

Enf. Miriam González Lic. Laura Anzalone Lic. Adriana Rabanal Lic. Maribel Tapia Lic. Patricia Fernández Lic. Adrián Flores	lun a vie sáb	8 a 19 8 a 12
--	------------------	------------------

ESTUDIOS CARDIOLÓGICOS.

Solicitar turno.		
Méd. Abraham Carlos Méd. Culotta Alberto Méd. Magni Rodolfo Méd. Bargazzi Gustavo Méd. Serruya, Ezequiel	AMPA, eco doppler color, holter (tres canales), presurometría (mapa), ecocardiograma bidimensional, ergometría electro-cardiograma.	

EXAMEN PREQUIRÚRGICO

Méd. Di Pasquale, Alberto	lun y mié	13.30 a 15.30
----------------------------------	-----------	---------------

Méd. Magni, Rodolfo	lun	14.30 a 16.50
----------------------------	-----	---------------

Méd. Bargazzi, Gustavo	mar jue	16.30 a 19.30 14.30 a 17
-------------------------------	------------	-----------------------------

FONOAUDILOGÍA

Lic. Castro, Adriana	lun mar mié jue	8 a 13 12 a 20 13 a 18 13 a 20
-----------------------------	--------------------------	---

Lic. Pesquín Alejandra	jue vie sáb	18 a 20 15 a 19.30 8 a 12
-------------------------------	-------------------	---------------------------------

WLic. Guzmán, Beatriz	mié vie	17 a 20 8 a 14
------------------------------	------------	-------------------

GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA

Méd. Bermejo, María Inés (consulta mujer adulta, PAP y colpo)	vie	13.30 a 18.50
---	-----	---------------

Méd. Terrazas, Elna (consulta mujer adulta, infante juvenil, PAP y colpo)	mar jue	13.30 a 17.30 8 a 14
---	------------	-------------------------

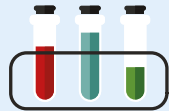
Méd. Olivares, Francisco	lun mié	13 a 16.50 13.30 a 16.30
---------------------------------	------------	-----------------------------

Méd. Gebarski, Alexandra (consulta mujer adulta, PAP y colpo)	lun mar, mié y vie jue	8.30 a 12.30 8.30 a 11.50 14.30 a 18.50
---	---------------------------------	---

KINESIOLOGÍA

Lic. Fernández, Florencia	lun a vie	13 a 18
----------------------------------	-----------	---------

Kga. Pozzebón, Mariana	lun a vie	8 a 13
-------------------------------	-----------	--------



Laboratorio de análisis clínicos del Hospital Universitario
Lun a vie 8 a 9.30 h. / sáb 8 a 9 h.

NEUMONOLOGÍA

Méd. Peralta, Gonzalo	lun jue vie	13 a 15 13.30 a 19.30 13 a 14.30
Espirometría	lun vie	15 a 16 14.30 a 15

NEUROLOGÍA

Méd. Recchia, Luciano	lun mar mié vie	11 a 16 11.30 a 15 12.30 a 16.30 11 a 15
------------------------------	--------------------------	---

DEMANDA ESPONTÁNEA Nutricional	Los turnos se otorgan por orden de llegada. sáb de 8 a 12	
---------------------------------------	--	--

NUTRICIÓN

Lic. Suárez, Estefanía	lun mar jue	8 a 12.30 15.30 a 18.30 17 a 18.30
-------------------------------	-------------------	--

OFTALMOLOGÍA

Méd. Fugazzotto, Juan	lun mié vie	15 a 16.30 8.45 a 11.30 13 a 15
------------------------------	-------------------	---------------------------------------

Méd. Fugazzotto, Gustavo	mar	15 a 19
---------------------------------	-----	---------

Méd. Pons, Rolando	lun mié	12.30 a 14 15 a 17.30
---------------------------	------------	--------------------------

Méd. Sánchez, Eliana	mar y jue	9 a 10.30
-----------------------------	-----------	-----------

OTORRINO-LARINGOLOGÍA

Méd. Villegas, Estela	lun mié vie	14.30 a 18.50 8 a 10.20 14.30 a 17.30
------------------------------	-------------------	---

Méd. Maraviglia, Sebastián	mar jue	16 a 19.20 8 a 10.20
-----------------------------------	------------	-------------------------

DEMANDA ESPONTÁNEA Pediatría	Se otorgan 9 turnos al día por orden de llegada. lun, mar, mié y vie de 12.30 a 15.30 jue de 12 a 15 y sáb de 8.30 a 11.30	
-------------------------------------	--	--


PEDIATRÍA

Méd. Gancia, Claudia	lun y jue	15 a 17
-----------------------------	-----------	---------

Méd. Moglia, Marta	lun, mié y vie	8 a 12
---------------------------	-------------------	--------

Méd. Moreno, Eulogio	mar vie	12.30 a 16.30 12.30 a 14.30
-----------------------------	------------	--------------------------------

Méd. Orazi, Marisa	lun mar mié jue	17 a 20 8 a 12 / 17 a 19 17.30 a 20 8 a 12 17 a 19.30
---------------------------	--------------------------	---

Méd. Gueliz, Mariela	mié y vie	15.30 a 17.30
CONSULTORIO DE ORIENTACIÓN EN SALUD MENTAL POR DEMANDA ESPONTÁNEA La asignación de los turnos es por cupo limitado. El consultorio no funciona como guardia de salud mental.		
 Jue de 8 a 11.30		
PSICOLOGÍA Con derivación médica.		
Lic. Funes, Carolina - Lic. Guliotti, Noralí - Lic. Vega, Diego		
PSIQUIATRÍA		
Méd. Mendieta, Malén - Méd. Juan, Mariano - Méd. Aprá, Roberto (infantil) - Méd. Heras, Horacio - Méd. Tapia, María Cristina.		
PSICOPEDAGOGÍA		
Lic. Ferreyra, Susana	lun mié jue vie sáb	13 a 19.45 8 a 12.30 15.30 a 18.30 15 a 18 8 a 11
SERVICIO DE ESTIMULACIÓN Y REHABILITACIÓN		
Méd. De La Rosa, María Alejandra Lic. Terap. Ocup. Levovich, Mónica Lic. Kga. Menaldi, Sofía Prof. Terap. Pérez, Cecilia Kga. Pastor, Celeste Lic. en Flga. Pollicino, Victoria Lic. Kga. Rodríguez, María Paz Terap. del Lenguaje. Danino, Gisela Prof. Terap. Hermoso, Gabriela		
TRABAJO SOCIAL		
	lun, ma, mie y vie jue	8 a 17 8 a 14
TRATAMIENTO CRÓNICO DEL DOLOR		
Méd. Alvarez, Julia	mié	12.30 a 13.30
TRAUMATOLOGÍA		
Méd. Carra, Joaquín	mar jue vie	8 a 10.30 8 a 14 17 a 19.30
Méd. Chaparro, Germán	lun mié	8 a 13 14 a 20

Méd. Abdo, Pablo	lun vie	18 a 20 14 a 17
UROLOGÍA		
Méd. Marchiotti, Mariano	lun mié vie	16 a 20 8 a 14.20 8.10 a 13.50
 ODONTOLOGÍA		
CIRUGÍA DENTAL		
Od. Bosshardt, Carlos	lun mié	16 a 17.30 13.30 a 15
Od. Rossi, Galia	mar	14.30 a 15.30
ENDODONCIA		
Od. Abramovich, Alberto	lun, jue y vie	8 a 9.30
Od. Civelli, Raúl	ma y mié	8.15 a 12.15
GUARDIA ODONTOLÓGICA Los sábados entregarán turnos hasta las 10h.		
Od. Cívico, Gustavo	mar mié	12.30 a 18 12.30 a 15
Od. Santini, Graciela	lun	8 a 12
Od. Lascano, Alberto	lun mié vie sáb	8 a 14 15 a 18 8 a 13.30 8 a 10
Od. Lucero, Miriam	lun	14.30 a 18
Od. Ponchón, Ezequiel	mar jue	8 a 16 8 a 12
Od. Sabatini, Anahí	jue vie	14.30 a 18 14.30 a 18
Od. Garvich, Gabriela	mar jue	8 a 12 8 a 13
Od. Zenobi, Gustavo	mié	8 a 12
Od. Butti, Verónica	vie	8 a 12
IMPLANTES ÓSEO- INTEGRADOS Consultar horarios de atención.		
Bosshardt, Cívico, Gulino, Panella, Ponchón y Zenobi.		
ODONTOLOGÍA ESTOMATOLÓGICA		
Od. Bongiovanni, Isábel	vie	14 a 17
ODONTOLOGÍA GENERAL		
Od. Cívico, Gustavo	mar	14 a 15.30

Od. Zarandieta, Marcela	sáb	9 a 11.30
Od. Lucero, Miriam	mar y vie	15 a 18.30
Od. March, Alejandro	mar y mié	8 a 10
Od. Ponchón, Ezequiel	mar	16 a 18
Od. Sabatini, Anahí	lun	14.30 a 18
Od. Zenobi, Gustavo	mar jue	15 a 18 8 a 12
ODONTOPEDIATRÍA		
Od. Castillo, María Alejandra	mar	16 a 18
Od. Godoy, Aurora	lun y jue	15 a 18.30
Od. Herreros, Mariángeles	lun mié jue vie	9.30 a 11.30 17 a 18.30 17 a 18.30 15 a 18.30
Od. Salinas, Daniela	mié vie sáb	14 a 18 9.30 a 12 8.30 a 11
ORTODONCIA Consultar horarios de atención.		
Od. Castillo, María Alejandra - Od. Godoy, Aurora - Od. Lascano, Alberto - Od. Lucero, Miriam - Od. March, Alejandro.		
PERIODONCIA Y ODONTOLOGÍA GENERAL		
Od. Butti, Verónica	mar y jue	8 a 12
Od. Garvich, Ana Gabriela	lun mié vie	8.30 a 12.30 12.30 a 17 8.30 a 12.30
PRÓTESIS		
Od. Panella, Hugo	mié jue	8.30 a 9.30 15 a 16
Od. Santini, Graciela	lun	12 a 13
RADIOGRAFÍA ODONTOLÓGICA		
Radiografías periapicales (por orden de llegada) Radiografía seriada (solicitar turno)	lun a vie	8 a 12 y de 15 a 18
CIENCIAS AGRARIAS		
ADMINISTRACIÓN		
María Luisa Varas Verónica Molina	lun a vie	7.30 a 17

CARDIOLOGÍA		
Méd. Sobisch, Ana Carolina	jue vie	9 a 10 8 a 12
ESTUDIOS CARDIOLÓGICOS		
Electrocardiograma y examen prequirúrgico	jue	10 a 11
CLÍNICA MÉDICA		
Méd. Pérez, Beatriz	mié y jue mar	7 a 10.30 13.30 a 16.30
Méd. Zirulnik, Laura	lun vie	7 a 13 7 a 16
DERMATOLOGÍA		
Méd. Rodríguez, Teresa	lun	7.30 a 13.30
DIABETOLOGÍA		
Méd. Mantován, Marisol	mar	8 a 13
ENFERMERÍA		
Lic. M. de los Ángeles Fernández - Lic. Luis Barzola	lun a vier	7.30 a 18.30
FONOAUDIOLOGÍA		
Lic. Guzmán, Beatriz	mar jue	10 a 15 11 a 15
GINECOLOGÍA		
Méd. Bermejo, María Inés	lun	13.30 a 15.30
Méd. Terrazas, Elna	mié	13 a 17
NUTRICIÓN		
Lic. Suárez, Estefanía	mié	7.30 a 11.30
OTORRINO-LARINGOLOGÍA		
Méd. Villegas, Estela	mié	16 a 18
PEDIATRÍA		
Méd. González, Gustavo	lun mar mié jue vie	14 a 16 15 a 18 11.30 a 14 12.30 a 16 13 a 15
TRAUMATOLOGÍA		
Méd. Abdo, Pablo	mar jue	7 a 10 16 a 18
UROLOGÍA		
Méd. Marchiotti, Mariano Primer lunes de c/mes	lun	8.30 a 9.50

ODONTOLOGÍA CIENCIAS AGRARIAS

DEMANDA ESPONTÁNEA Odontológica

Los turnos se otorgan por orden de llegada. lun y jue de 14 a 17.30

ODONTOLOGÍA GENERAL

Od. Bongiovanni, Isabel	lun jue	8.30 a 13 8.30 a 14
Od. Segura, Betina	mié	8 a 12.30
Od. Herreros, Mariángeles	mar vie	13.30 a 18 8 a 12
Od. Zandieta, Marcela	mié	14 a 17.30

PERIODONCIA

Od. Segura, Betina	mar	8.30 a 12.30
--------------------	-----	--------------

PRÓTESIS

Od. Zandieta, Marcela	vie	14 a 18
-----------------------	-----	---------

GUARDIAS

CON ORDEN DE CONSULTA

Hospital de Ojos CAIMARÍ S.A
Necochea 756 - Ciudad - Mza - 4203538 / 4233193 / 4233463

Clínica Godoy Cruz - Guardia 24h.
Av Godoy Cruz 333 - Mza - 4258340

Clínica Nariz, Garganta y Oído - Guardia 24h.
San Lorenzo 441 - Mza - 4295809 / 4202457

NO REQUIEREN PRESENTAR LA ORDEN DE CONSULTA

(Las consultas y/o prácticas se debitarán de su cuenta)

Hospital Santa Isabel de Hungría
Guardia Clínica Adultos - Internación.
Pedro del Castillo 2854 - Guaymallén - Mza. - 4637000

Clínica de Cuyo
Guardia Clínica Adultos - Internación
Av José V. Zapata 63 - Mza. - 4059000

Hospital Español
Guardia Clínica Adultos - Niños - Internación
San Martín 965 - Godoy Cruz. - 4490300

Hospital Italiano
Guardia Clínica Adultos - Internación
Acceso Este 1070. - 4058600

Clínica Santa Rosa
Guardia Clínica Adultos - Niños - Internación.
Las Heras 742 - San José - Guaymallén - 4419001



¿Cómo funciona?

- + El servicio cubre tanto la atención pediátrica como la de adultos.
- + Solo se atenderán consultas de código verde (fiebre, dolor de garganta o de oído, etc.) es decir que no sean urgencias ni emergencias.
- + El médico podrá prescribir medicamentos y efectuar certificados por tratamientos de corta duración.

 **llamanos**
0810 333 2678

lunes a domingo de 8 a 19

DAMSU

Online

CON UN SOLO CLICK PODÉS



SOLICITAR TURNOS

O CANCELARLOS



VER LAS CUOTAS PENDIENTES Y LAS PAGADAS



CONSULTAR EL VADEMÉCUM Y TUS CONSUMOS



VER PRESTADORES INTERNOS Y CONVENIOS

¡CADA VEZ MÁS CERCA TUYO!

Nuestro tiempo interior



Dr. Walter Manucha

Director del Laboratorio de Farmacología Experimental Básica y Traslacional y Prof. del área de Farmacología, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Cuyo.

*En la actualidad, se conoce que nuestro cuerpo cuenta con un complejo sistema biológico conocido como **reloj biológico interno**, que procura mantener permanentemente un estado de equilibrio vital. Por lo tanto, la pérdida de control de **este sistema formado por glándulas, órganos, hormonas y un sinnúmero de sustancias que circulan por nuestro organismo** contribuirá en el desarrollo de enfermedades de las más variadas, como hipertensión arterial, depresión, insomnio y trastornos de conducta, entre las más destacadas.*

¿Cómo funciona nuestro reloj interno?

Nuestro reloj interno utiliza señales externas como la luz solar, la temperatura, las interacciones sociales, las estaciones del año, entre otras, para regularse y funcionar. Estas señales externas se denominan **dadores de tiempo**. De todas ellas, una de las más poderosas es la luz solar que, de manera eficiente, favorece la sincronización de nuestro reloj biológico. El ritmo de vida actual impone horarios que no respetan nuestra natural biología. Por eso, **la cronobiología** también ayuda a entender algunos aspectos sobre cómo el cambio de hábitos, propio de las actuales demandas personales, sociales y laborales, puede impactar en nuestra salud biológica, psicológica y social.

Algunos ejemplos concretos

Actualmente, se viaja con mucha facilidad de un país a otro mediante vuelos que unen grandes distancias en lapsos de tiempo relativamente breves. En muchos casos, las consecuencias se evidencian luego de llegar: fatiga, cansancio general, confusión, vómitos, falta de memoria,

irritabilidad y apatía. Todos estos síntomas son compatibles con el denominado *jet lag*, una alteración del reloj biológico interno y su pérdida de referencia externa. Otros ejemplos de hábitos que no se rigen por el reloj biológico interno y sus principales reguladores externos son alimentarnos según el horario pero no siguiendo el apetito, o acostarnos para dormir pero no cuando oscurece, como lo hacían nuestros ancestros.

¿Qué rol desempeña la melatonina en nuestro reloj interno?

Como se afirmó previamente, nuestro reloj biológico interno está constituido por diferentes elementos presentes en el organismo, entre los que se destaca la melatonina como

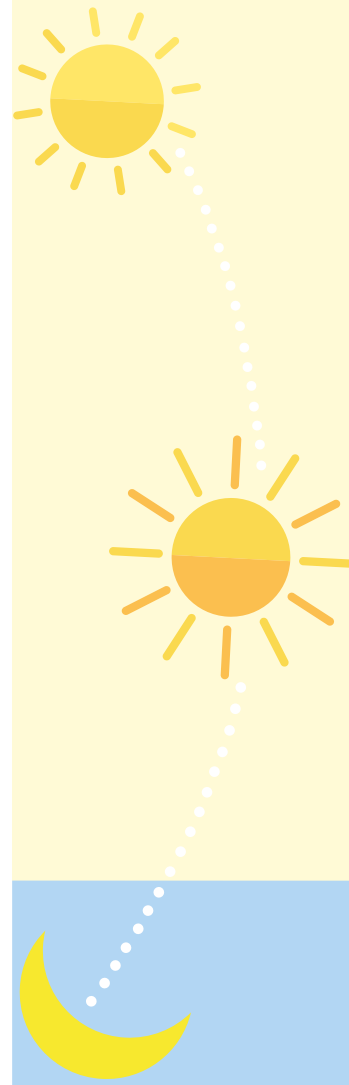
¿Qué es la cronobiología?

Es la ciencia que estudia la relación entre ciertas funciones vitales y sus ritmos o frecuencias circadianas. Comprende el conocimiento de un sistema biológico conocido como **reloj biológico interno** presente en todos los organismos vivos, sean plantas, animales o el propio ser humano, y que, de manera independiente del **reloj temporal externo**, permite regular actividades biológicas. Además, nos permite comprender la estrecha relación existente entre el desarrollo de muchas enfermedades como consecuencia del desajuste del reloj biológico interno.

sustancia central. Dicha hormona fue originalmente descubierta en la glándula pineal, sin embargo, hoy se sabe que la producen la mayoría de las células de nuestro cuerpo. Los primeros trabajos científicos describieron sus acciones sobre la regulación del ciclo de sueño y vigilia. En este sentido, la melatonina como fármaco es ampliamente utilizada para conciliar el sueño de manera "natural". Esto es consistente con el hecho de que la melatonina es producida bajo la influencia de los patrones de luz y oscuridad. Específicamente, la oscuridad estimula su síntesis. El organismo interpreta que debe descansar y para ello nada mejor que el sueño. Esto viene naturalmente de la mano de la oscuridad, momento donde se sintetiza melatonina. Este mecanismo de regulación sirve como ejemplo para comprender la cronoterapia y la cronofarmacología.

En los últimos tiempos se vienen realizando múltiples estudios sobre los efectos del uso clínico de melatonina en enfermedades psiquiátricas. Inclusive, existen patentes en trámite relacionadas con aplicaciones terapéuticas de la melatonina centradas en enfermedades del sistema nervioso central, cáncer y enfermedades autoinmunes.

Es decir, tratamientos farmacológicos y recomendaciones higiénicas y sanitarias que tienen en cuenta los cambios o las alteraciones de nuestros ritmos biológicos y su impacto en nuestra salud. El sueño reparador ha sido reconocido como un factor crucial para la salud y la longevidad humana. Con respecto a la evidencia médica, los resultados más importantes del uso de melatonina y su impacto en la salud humana refieren a acciones protectoras: regulación del ciclo de sueño y vigilia, del metabolismo energético y de la memoria. Por otro lado, una línea de investigación más reciente demostró que la melatonina protege al sistema nervioso central y al corazón de eventos isquémicos. Asimismo, probablemente sea en la diabetes y en las enfermedades cardiovasculares donde se encuentren las aplicaciones clínicas más importantes para la melatonina.



El ciclo diario de sueño y vigilia proporciona la base de los biorritmos que controlan los equilibrios de los sistemas biológicos de todo el cuerpo; por lo tanto, la interrupción o alteración del sueño causa diversos trastornos físicos y psicológicos relacionados con el estilo de vida actual.

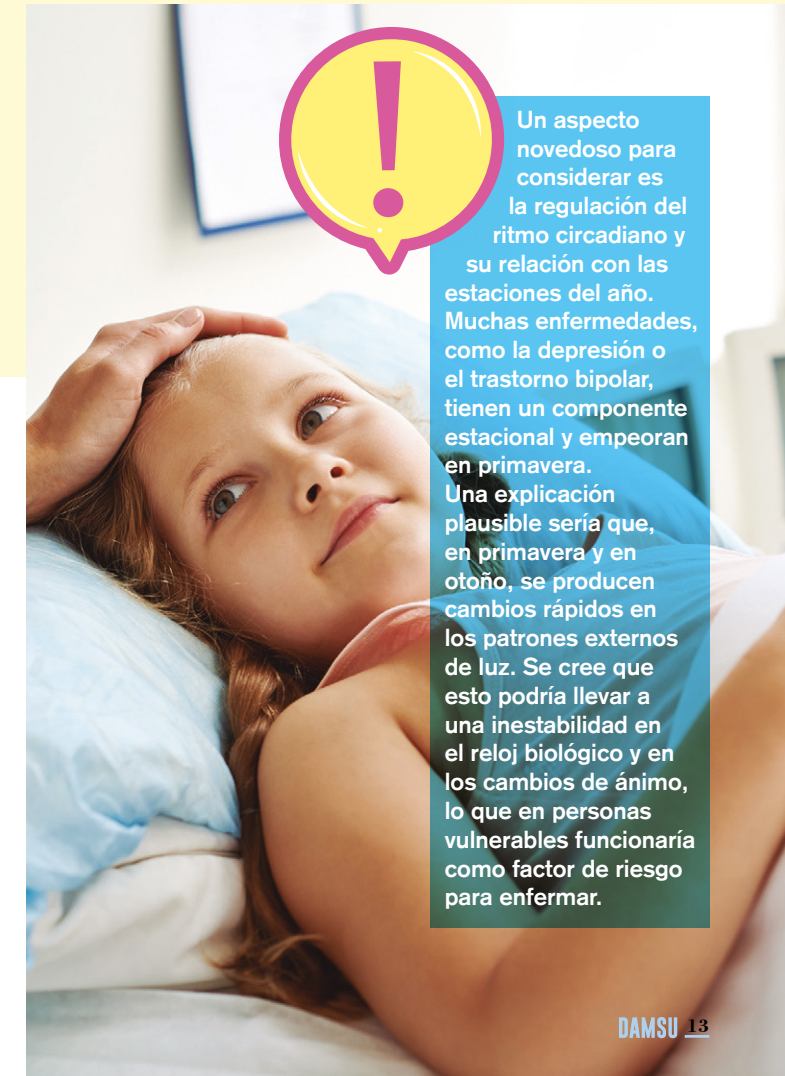


Melatonina en versión natural
Los alimentos funcionales, además de aportar nutrientes clásicos para la alimentación como lípidos, glúcidos y proteínas, incluyen sustancias útiles para la salud. En particular, algunos poseen cantidades importantes de melatonina, por ejemplo: cerezas, nueces, ananá, espárragos, cebolla, jengibre, arroz integral y avena, entre los más destacados.

UNA MIRADA OPTIMISTA

La influencia de los ritmos circadianos y su impacto en el desarrollo de múltiples patologías están siendo ampliamente considerados en los estudios y tratamientos clínicos actuales. Por ejemplo, los médicos especialistas en terapia intensiva poseen hoy una mejor comprensión del creciente campo de la cronobiología e incorporan estos conceptos en su práctica diaria para mejorar los resultados en sus pacientes. También se analizan las consecuencias de la cronopatología, que es cuando se pierde esta armonía, y los factores de riesgo para esta condición en pacientes críticamente enfermos.

Un nuevo concepto para tener en cuenta es el *cronofitness*. Se trata de un nuevo objetivo en el tratamiento de enfermedades críticas para preservar la sincronización interna de los relojes en diferentes tejidos, así como la sincronización externa con el medio ambiente. Además, el monitoreo de los ritmos circadianos en un entorno clínico se está utilizando también para identificar las ventanas de tiempo óptimas para las intervenciones terapéuticas.



Un aspecto novedoso para considerar es la regulación del ritmo circadiano y su relación con las estaciones del año. Muchas enfermedades, como la depresión o el trastorno bipolar, tienen un componente estacional y empeoran en primavera. Una explicación plausible sería que, en primavera y en otoño, se producen cambios rápidos en los patrones externos de luz. Se cree que esto podría llevar a una inestabilidad en el reloj biológico y en los cambios de ánimo, lo que en personas vulnerables funcionaría como factor de riesgo para enfermar.



PIEL SENSIBLE

Méd. Dermatóloga Carina Copparoni

La piel sensible es la piel que presenta una respuesta sensitiva exagerada que produce incomodidad ante estímulos diarios como fármacos, cosméticos y factores ambientales (humor, sol y tierra, entre otros) en ausencia de signos visibles de irritación.

¿Qué síntomas presenta?

Las manifestaciones clínicas abarcan un gran abanico de posibilidades, desde síntomas subjetivos aislados hasta manifestaciones objetivas, como piel roja y descamada con o sin asociación a otra enfermedad cutánea de base.

Crisis aguda

Sus síntomas principales son picazón, ardor, sensación de quemazón o pinchazos y tirantez de la piel. También pueden observarse lesiones persistentes, sequedad excesiva e inflamación.

La localización más frecuente es en la piel de la cara, sin embargo, también puede ubicarse en otras zonas como manos (58 %), cuero cabelludo (36 %), pies (34 %), cuello (27 %), torso (23 %) o espalda (21 %).

Con o sin manifestaciones objetivas

Signos muy amplios e inespecíficos (piel enrojecida y con descamación).

Con o sin asociaciones

Acné, eccema de contacto, psoriasis, rosácea, dermatitis atópica, dermatitis seborreica y vitiligo.

Repercusión en la calidad de vida

Empeora la calidad de vida de los pacientes, de manera que cuanto mayor es la sensibilidad de la piel mayor es su deterioro.

Síndrome complejo

Se puede entender como un proceso multifactorial en el que se combina un origen genético junto con factores intrínsecos y extrínsecos, que desencadenan o agravan las manifestaciones clínicas. Se asocia con frecuencia a otras enfermedades cutáneas como acné, eccema de contacto, psoriasis, rosácea, vitiligo, dermatitis seborreica y dermatitis atópica.

La sensibilidad puede estar presente en cualquier tipo de piel, sea grasa, seca, mixta o madura, por lo que puede manifestarse desde la niñez hasta la adultez, y aparecer de pronto o bien incrementarse con el paso del tiempo.

¿Cómo es el tratamiento?

Se debe dividir en tres etapas:

1 CRISIS
Los síntomas son más intensos. Existen cremas con fármacos antiinflamatorios eficaces para el tratamiento de esta etapa.

2 PERÍODO INTERCRISIS
Se recomienda el uso de cosméticos para pieles sensibles, caracterizados por la escasez de ingredientes en su formulación, la ausencia de agentes sensibilizantes y la existencia de un número mínimo de agentes irritantes. La hidratación protege la función de la barrera cutánea, lo que mejora la sensación de bienestar de la piel. Para ello, se utilizan cremas o emulsiones hipolergénicas.



También se deben utilizar agentes limpiadores especialmente diseñados para pieles sensibles. Estos han de respetar la integridad de la barrera cutánea, aliviar la sequedad de la piel y restaurar la función barrera. Se ha comprobado que los limpiadores libres de jabón, en combinación con tratamientos tópicos, producen una mejoría clínica en el paciente.

3 PREVENCIÓN DE RECURRENCIAS
Evitar, en la medida de lo posible, aquellos agentes que desencadenan la crisis, para lo que es necesario una exhaustiva historia clínica, un buen examen físico y la educación con respecto a los cuidados de la piel.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Emplear el menor número posible de productos cosméticos y, especialmente, los que son para pieles sensibles.
- Elegir formulaciones libres de aromas.
- Evitar los jabones y productos abrasivos.
- Secar la totalidad de la piel mediante toques suaves.
- Elegir productos para la higiene capilar que no contengan irritantes.

- Dejar de utilizar cualquier producto que al ser aplicado produzca quemazón o incomodidad.
- Proteger la piel de los cambios bruscos de temperatura y aplicar crema varias veces al día.
- Usar duchas con agua tibia en lugar de baños de inmersión con agua a alta temperatura y humectar la piel inmediatamente después de la ducha.



CONVENIO DAMSU ECI

- **Óptimos tiempos** de respuesta, siempre.
- **Consulta médica** domiciliaria disponible **las 24hs.**
- **Traslados** para internación y altas **sin costo adicional.**
- **Mínimo coseguro** con descuento por bono de sueldo.

**AHORA, A LAS
PRESTACIONES
DE SIEMPRE,
SUMÁS:**

Enfermería a domicilio*

*Con arancel diferencial.

**ADHERÍ AHORA EN NUESTRO STAND
UBICADO EN DAMSU O LLAMÁ AL 4413441**

LIBROS PARA Jóvenes de hoy

Por
**Lic. Natalia Bulacio y
Prof. Ramiro Zó**
Facultad de Filosofía y Letras
de la **UNCUYO**



Misterios por resolver

Secreto de familia

(Isol)

Este texto incursiona sobre las apariencias y los secretos familiares. Toda familia esconde un enigma y el lector puede animarse a desentrañarlo.



El valor de la lectura

Cartas para una ballena

(Pérez Alonso, Marisa)

Es un relato que entrelaza la conversación fraternal de un niño con una ballena como ejemplo de un diálogo universal entre las criaturas.

La búsqueda de uno mismo



¿Quién soy? Relatos sobre identidad, nietos y reencuentros

(Bombara, Singer, Rivera, Wernicke,
Andruetto, Istvansch, Méndez)

Estas narraciones fueron concebidas gracias al arduo trabajo de reconocidos escritores e ilustradores argentinos, quienes, luego de escuchar historias y anécdotas de la dictadura militar de 1976, supieron fusionar imaginación, memoria e identidad.

Para descubrirse y redescubrirse



La historia de Julia, la niña que tenía sombra de niño

(Bruel, Christian y Bozellec, Anne)

Es la historia de una niña con inquietudes sobre cómo vivir su infancia, cómo relacionarse con el mundo y cómo vincularse con sus padres.

Rompiendo estereotipos



¿Hay algo más aburrido que ser una princesa rosa?

(Díaz Reguera, Raquel)

Un cuento cargado de preguntas y respuestas sobre la identidad de una niña y un niño para transitar de la mano de la literatura.

NUESTRAS MASCOTAS NOS HACEN VIVIR MÁS Y MEJOR?

Hoy en día, se entrena a los perros de servicio para que lleven a cabo diversas tareas según las necesidades de las personas. No se trata solo del entrenamiento de perros que ayudan a personas ciegas o sordas, sino que se extiende al entrenamiento de perros de respuesta médica para diabéticos, que reconocen el descenso en los niveles de glucosa, y al de perros para epilépticos, que pueden predecir ataques epilépticos inminentes y responder ante ellos.

No solo las personas con discapacidades o enfermedades pueden beneficiarse de tener animales cerca. Cada vez hay más investigaciones que corroboran el efecto positivo de las mascotas en la salud cardiovascular de sus dueños, incluida su contribución a la reducción de la presión arterial y el estrés. Un estudio descubrió que las personas que viven en hogares con perros tienen casi un 15 % menos de probabilidades de morir como resultado de una enfermedad cardiovascular. Estas ventajas del tiempo compartido con animales están llevando a la introducción de animales de terapia (una vez más, generalmente perros) en los hospitales con el objetivo de mejorar el resultado de la recuperación, en particular de enfermedades infantiles graves.

Fuente: elintransigente.com



¿SABÍAS QUE...

EL ESTRÉS Y LA DEPRESIÓN AFECTAN AL PESO?

A medida que vamos sumando años, la carga de nuestra "mochila emocional" va aumentando. Los nervios y el estrés empujan a comer con ansiedad. Se libera una hormona, la hidrocortisona, que favorece el aumento de la grasa abdominal, sin duda la más peligrosa para la salud cardiovascular. También se liberan cortisol y adrenalina, hormonas que impulsan a comer más porque el cuerpo interpreta que necesita más energía para superar esa situación. Sumado a esto, cuando el ánimo es bajo, apetecen los alimentos muy ricos en azúcares porque se busca una compensación inmediata de satisfacción.

Fuente: sabervirtv.com

LOS ORZUELOS EXTERNOS SE PUEDEN PREVENIR?

El orzuelo externo se produce por la infección del folículo de una pestaña y de su glándula sebácea asociada. El principal tratamiento preventivo que se puede realizar es limpiarse a diario los párpados con un algodón empapado en champú de pH neutro diluido o con toallitas para el rostro impregnadas en soluciones específicas. Es importante que se elimine cualquier costra o restos de seborrea acumulados en el borde del párpado o en las pestañas.

Fuente: sabervirtv.com



LA INFERTILIDAD MASCULINA ES LA CAUSA DE QUE 7 DE CADA 10 PAREJAS TENGAN DIFICULTAD PARA CONCEBIR?

Aunque los motivos de esa infertilidad pueden ser muchos y variados, el más común es una baja calidad en el semen. Las causas son diversas, algunas de ellas son los tóxicos con los que convivimos día a día (plásticos, pesticidas, pinturas, detergentes, productos de higiene, etc.). Otro factor es la obesidad, debido a que la grasa favorece la transformación de testosterona en estrógeno, lo que disminuye las hormonas que estimulan la producción de espermatozoides. El estrés es otro de los enemigos del potencial reproductivo masculino. Como respuesta a las situaciones de estrés, se reducen los niveles de testosterona y sin ella la calidad seminal empeora. La nicotina del tabaco puede provocar fragmentaciones o roturas en el ADN que contiene los espermatozoides. Por su parte, el alcohol afecta la producción de testosterona que influye en la creación del espermatozoide. Por lo tanto, modificando el estilo de vida se puede mejorar significativamente la calidad del espermatozoide.

Fuente: sabervirtv.com



www.andesmar.com

conexión A UN SÓLO CLICK

MAR DEL PLATA

Desde **3 CUOTAS** con **VISA** de

\$717

DISFRUTÁ TAMBIÉN DE
MIRAMAR - LAS GRUTAS
PRECIO POR TRAMO - CUPOS LIMITADOS



ANDESMAR

¿NO TENÉS TIEMPO PARA IR A UN GIMANSIO?



DAMSU TE OFRECE EL SERVICIO DE
**ASESORAMIENTO PERSONALIZADO
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA**

1

Se solicita
una consulta
en mesa
de turnos

2

Se evalúa al
paciente y se
define el plan
de trabajo

3

Se supervisa
el progreso
del plan

(C.F.T.):0% 2 Y 3 CUOTAS SIN INTERÉS TODOS LOS DÍAS. PROMOCIÓN VÁLIDA EN LA REPÚBLICA ARGENTINA HASTA EL 31/01/2019 INCLUSIVE. PARA COMPRAS REALIZADAS CON TARJETAS VISA DE TODOS LOS BANCOS. (C.F.T.):0% (T.N.A.): 0% (T.E.A.): 0% HASTA EL 31/01/2019 INCLUSIVE. PARA COMPRAS REALIZADAS CON TARJETAS VISA DE TODOS LOS BANCOS. (C.F.T.):0% (T.N.A.): 0% (T.E.A.): 0%.



LOS BENEFICIOS DEL ACEITE DE OLIVA

Dra. en Bioquímica Alicia Penissi

El aceite de oliva es un aceite vegetal que se obtiene del fruto del olivo, denominado **oliva o aceituna**. Existen diferentes denominaciones de los aceites que se producen y comercializan para el consumo humano:

- **Aceite de oliva extra virgen:** es el que se obtiene únicamente por procesos mecánicos. Es el aceite de máxima calidad, el más puro y concentrado. Aporta la mayor cantidad de antioxidantes naturales. Posee las mejores propiedades organolépticas (libre de defectos) y las más beneficiosas para la salud.
- **Aceite de oliva virgen:** se obtiene de la misma forma que el aceite extra virgen, pero posee algunos defectos organolépticos.
- **Aceite de oliva:** es una mezcla de aceites refinados con aceites vírgenes. Esta mezcla disminuye el sabor y las propiedades beneficiosas del aceite.

La composición del aceite de oliva presenta ciertas variaciones que dependen del proceso de elaboración, el punto de origen, la variedad y la calidad de las aceitunas. Aproximadamente el 80 % se compone de ácido oleico, que es una grasa monoinsaturada. El 15 % es ácido linoleico y el 1,5 % ácido linolénico, que son grasas poliinsaturadas. Este aceite proporciona alrededor de 120 calorías por cucharada, con el 100 % de las calorías procedentes de la grasa. El resto,

aproximadamente el 1,5 % de los componentes nutricionales, son compuestos fenólicos, vitamina E y otros antioxidantes. Entre los compuestos fenólicos más característicos se incluyen la oleuropeína, el hidroxitirosol y el oleocantal.

Tradicionalmente se ha asociado al aceite de oliva con la cocina y la gastronomía. Las tendencias nutricionales de los últimos años se han orientado hacia la dieta mediterránea, en la cual el aceite de oliva es uno de los componentes fundamentales. La ciencia ha demostrado, además, los efectos positivos de este aceite en la salud humana.

El alto contenido de ácido oleico, unido a la fracción de componentes con fuerte poder antioxidante, constituye el secreto de las bondades de este aceite para la salud. Se ha demostrado científicamente que el consumo habitual de aceite de oliva actúa en la prevención de ciertas enfermedades crónicas, como los trastornos cardiovasculares, la diabetes, la inflamación y algunos tipos de cáncer.

Enfermedad cardiovascular

El aceite de oliva es especialmente protector contra las enfermedades cardiovasculares. La evidencia científica sugiere que consumir aproximadamente dos cucharadas (23 g) por día puede reducir el riesgo de enfermedad coronaria, lo que se atribuye a la grasa monoinsaturada que constituye este aceite. Para conseguir este beneficio, el aceite de oliva debe sustituir una cantidad similar de grasa saturada y no aumentar el número total de calorías ingeridas por día.

Los aceites de oliva extra virgen y virgen, ricos en compuestos fenólicos, poseen propiedades antioxidantes, que protegen la pared de los vasos sanguíneos y reducen la presión arterial en pacientes hipertensos.

También se ha demostrado que una dieta que incluye aceite de oliva disminuye los niveles de colesterol total y de la lipoproteína de baja densidad en la sangre, reduciendo, así, el riesgo de ataque cardíaco o de derrame cerebral.

Diabetes

El consumo de aceite de oliva puede ayudar a prevenir la diabetes tipo 2. Estudios poblacionales han

demostrado que las personas que consumen este aceite poseen menos riesgo de alteración en la regulación de la glucemia.

Inflamación

Se ha demostrado que el consumo diario de tres cucharadas de aceite de oliva extra virgen por día disminuye los niveles de proteína C-reactiva en la sangre, un conocido indicador de inflamación. Estos efectos han sido evidenciados, por ejemplo, en pacientes con cardiopatía coronaria y en personas con VIH. También inhibe la activación de algunos componentes del sistema inmunológico que conducen a la inflamación. Es decir, el consumo de aceite de oliva induce efectos antiinflamatorios.

Cáncer

Hay algunas evidencias científicas que avalan una asociación entre la ingesta de aceite de oliva y la prevención del cáncer. Específicamente, las personas con mayor ingesta de este aceite tienen menos riesgo de tener cualquier tipo de cáncer en comparación con aquellas cuyo consumo es más bajo. El consumo de aceite de oliva también puede disminuir el riesgo de cáncer de mama, de faringe, oral y esofágico. Es ligeramente protector para el cáncer de colon. Aparentemente no hay asociación entre la ingesta de este aceite y el riesgo de cáncer de próstata, pulmón u ovario.

En conclusión:

es recomendable sustituir otras grasas de consumo habitual por aceite de oliva, en particular por aceite de oliva extra virgen, para disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, promover hábitos nutricionales saludables y beneficiar nuestra salud.

POR UNA COLUMNA CERVICAL SIN DOLORES



Gabriela Zarandieta

Lic. y Prof.ª de Educación Física

Las causas de una contractura pueden ser muchas: poco o demasiado movimiento, grandes esfuerzos, actividades repetitivas, movimientos incorrectos, desequilibrios musculares, alteraciones óseas, tensiones psicológicas, etc. Si la causa subsiste o se combina con otras, el músculo no puede irrigarse ni nutrirse convenientemente, se acumulan productos de desecho en los tejidos y aparece el dolor. Con dolor se realizan menos movimientos o se limita su amplitud. Además, el dolor provoca cambios como disminución en la irrigación, lo que dificulta la nutrición y la evacuación de desechos, y crea un círculo vicioso. En ciertos casos, la contractura muscular protege y oculta una lesión, por eso es importante la consulta al médico.

¿CÓMO SE RESUELVE?

Reduciendo o eliminando las causas que provocan las contracturas, ya sea devolviendo el equilibrio muscular, movilizandolas estructuras, realizando los movimientos de manera adecuada o evitando posiciones viciosas, etc.



1 Bajar el mentón hacia el pecho



2 Inclinar la cabeza a derecha y luego a la izquierda (oreja al hombro)



3 Girar la cabeza a la derecha y luego a la izquierda (el mentón paralelo al piso, como diciendo no).



4 El mentón va de derecha a izquierda cerca del pecho



5 Inclinar la cabeza a derecha y luego a la izquierda (Igual que el ejercicio 2). Ayudarse con la mano a bajar la cabeza sin subir hombros



6 Poner las manos detrás de la cabeza e inclinarse hacia adelante



7 Subir muy poquito los hombros y bajarlos mucho



8 Hacer círculos con los hombros llevándolos bien atrás y aflojando abajo

¿CUÁNTOS EJERCICIOS HACER?

Cualquier persona, sin límite de edad, puede hacer los ejercicios, salvo contraindicación médica. Se pueden realizar en cualquier momento del día.

TENER EN CUENTA:

- > Las personas sedentarios o principiantes deben realizar de 2 a 5 veces cada ejercicio.
- > Aquellas activas intermedias, de 5 a 15 veces cada ejercicio.
- > Las activas adelantadas o entrenadas, de 15 a 20 veces cada ejercicio.

REPETIR ESTA SERIE O SECUENCIA 3 VECES POR DÍA.



Si siente molestias, dolores o mareos suspenda inmediatamente la actividad. Ante cualquier duda consulte a su médico.

CARDI
FUESMEN

FUESMEN

CARDI
FUESMEN

CENTRO INTEGRAL DE DIAGNÓSTICO CARDIOVASCULAR

UNIVERSIDAD NACIONAL DE MENDOZA



El Centro Integral de Diagnóstico Cardiovascular -CardioFUESMEN-, cuenta con médicos cardiólogos altamente capacitados y con recursos tecnológicos de alta complejidad.

Alfredo Astesiano, jefe del servicio y referente a nivel nacional, detalló los servicios que pueden utilizar los pacientes. Uno es la prevención y en FUESMEN "hemos implementado un Chequeo Cardiovascular Preventivo que permite, en un lapso aproximado de 3 horas, realizar una estratificación del riesgo del paciente que nos llevará a saber qué probabilidad tiene de presentar un evento cardiovascular en un lapso determinado". El mismo podría incluir: Análisis de Laboratorio, Electrocardiograma, Ergometría, Doppler Cardíaco, Score de Calcio, entre otros.

A su vez, el servicio cuenta con tecnologías de avanzada que permiten la realización de un diagnóstico precoz de la enfermedad cardíaca y poder comenzar el tratamiento en estadios tempranos. Entre ellos se destacan:

- 2 Tomógrafos Multicorte
- 3 Resonadores Magnéticos de Alto Campo

- 5 Cámaras Gamma, una de ellas con dedicación cardiológica exclusiva, y una con SPECT/CT
- 1 PET/CT y un 1 PET/MR
- Ecocardiógrafos de última generación.

Se distinguen los equipos híbridos, que permiten la realización de dos estudios en simultáneo, con altísima precisión y efectividad diagnóstica.

Con el equipo de cardiólogos especializados en imágenes y el aporte de cardiólogos clínicos, en la actualidad el servicio cuenta con más de 15 profesionales formados en esta nueva especialidad de Imágenes Cardíacas.

→ Se pueden coordinar los estudios **el mismo día, en el mismo lugar**

→ Te invitamos a conocer más en **www.fuesmen.edu.ar/cardio**

FUNDACIÓN ESCUELA DE MEDICINA NUCLEAR | +54 261 4614000 | info@fuesmen.edu.ar
CENTRAL: Garibaldi 405. Capital. Mza | MAIPÚ: Godoy Cruz 500. Maipú. Mza. | SAN RAFAEL: Emilio Civit 150. San Rafael. Mza

Seguro para Bicicleta
si te sentís
LIBRE
te sentís
SEGURO



TRIUNFO
SEGUROS

» Adherite a la Póliza Digital «

triunfoseguros.com • descargá TRIUNFO MOVIL

SSN: 011 4338 4000 o 0 800 666 8400, www.ssn.gob.ar Triunfo Seguros Inscripción en el Registro de Entidades de SSN bajo el N°402. Válido hasta el 31/12/2018.



TODOS NUESTROS ESPACIOS EDUCATIVOS COMIENZAN EN FEBRERO

**INFORMES E INSCRIPCIÓN A PARTIR DEL 4 DE FEBRERO EN
 EDUCACIÓN PARA LA SALUD
 de lunes a viernes de 8 a 13**

Tel. 4135000 - Int. 3202 - educacionparalasalud@damsu.uncuyo.edu.ar



TIPS PARA QUE LOS PEQUES COMAN MÁS RICO Y VARIADO

LIC. EN NUTRICIÓN ESTEFANÍA SUÁREZ

LAS FRUTAS: lo ideal es ofrecerlas en el desayuno o la merienda, como colación en el día o en postres.

En esta lista les proponemos algunas opciones:

- Licuados de fruta con leche o yogur.
- Gelatina preparada con leche o yogur y pedacitos de frutas.
- Helados caseros hechos con pulpa de fruta y queso unttable, leche o yogur.
- Barritas de cereal caseras con granola, yogur y frutas.
- *Muffins* de cereales y frutas.
- Ensalada de frutas.
- Colocar el frutero a mano y visible para los chicos.

EL ENTORNO: a los más chicos generalmente les gusta comer afuera y es una buena forma de predisponerlos positivamente al momento de la comida en familia.

LA PRESENTACIÓN: poner un mantel colorido, unas luces diferentes, un centro de mesa, un individual o alguna guirnalda de papel vuelve más atractiva la mesa para ellos. Se ha comprobado que al utilizar vajilla roja o azul se promueve la ingesta de alimentos.

LAS VERDURAS: las formas hacen la diferencia. Podemos ofrecerles los vegetales en forma de *fingerfood*, rallados, horneados, asados o como puré. Un buen método para darle verduras a los niños es combinarlas con otros alimentos que les gustan y con colores que contrasten.

OFRECER SÍ, OBLIGAR NO: es más ventajoso comportarnos de forma relajada que hacer grandes demostraciones o negociaciones. Si el vegetal está siempre en el plato, se asume como algo normal del menú y tarde o temprano lo probarán. Pero si no está presente, ante la primera negativa será aún más difícil incorporarlo más adelante.

INTEGRARLOS: cuando los niños participan de la compra o la elaboración de los alimentos, se despierta su curiosidad sobre el sabor. Y seguramente van a querer probar aquello que han elegido en la verdulería o han preparado junto a papá o mamá.



PASTA CON VERDURAS ASADAS

¿QUÉ LLEVA?

- » 1 berenjena pequeña cortada en trozos
- » 1 pimiento rojo cortado en trozos
- » 1 calabacín cortado en trozos
- » 1 cebolla roja cortada en rodajas finas
- » 1 o 2 dientes de ajo troceados finos
- » 1 cucharada de aceite de oliva
- » 200 g de tomates maduros, troceados
- » 175 g de fideos tirabuzón o macarrones
- » hojas de albahaca fresca

¿CÓMO SE HACE?

- 1- Precalentar el horno a 200 °C. Meter las verduras y el ajo en una bandeja de horno.
- 2- Rociar con el aceite, sazonar y sacudir para que se mezcle bien. Asar en el horno durante 20 minutos, luego incorporar los tomates y asar durante otros 10 minutos.
- 3- Mientras tanto, cocer la pasta. A continuación, escurrirla y reservar 4 cucharadas del agua de cocción.
- 4- Incorporar la pasta a las verduras, las 4 cucharadas de agua y la albahaca, remover y servir.



BARRAS DE CEREAL CASERAS

¿QUÉ LLEVAN?

- » 2 tazas de cereales tipo granola
- » 1 taza de frutos secos y frutas desecadas a elección
- » 1 cda. sopera de semillas
- » 4 cdas. soperas de miel

¿CÓMO SE HACEN?

- 1- Mezclar en un bol los cereales con los frutos secos y las frutas desecadas, agregar la miel y mezclar.
- 2- Colocar la mezcla en una asadera y llevar al horno a temperatura media de 15 a 20 minutos.
- 3- Retirar del horno, dejar enfriar y pasar a una placa rectangular forrada con papel manteca (no es imprescindible). Presionar bien con las manos y con ayuda de una espátula.
- 4- Dejar enfriar y cortar.
- 5- Pueden envolverse en film o papel manteca y llevarse a todos lados.



HELADO DE FRUTAS

¿QUÉ LLEVA?

- » 1 banana congelada
- » 1 taza de frutas congeladas
- » 1 taza de leche o yogur a elección
- » 1 cda. de miel

¿CÓMO SE HACE?

- 1- Congelar las frutas previamente.
- 2- Licuar las frutas congeladas con la leche y la miel.
- 3- Colocar en moldes de helado o táper hermético para freezer y congelar por 2 horas.



BOCADITOS DE FRUTILLA Y CHOCOLATE



¿QUÉ LLEVAN?

- » Frutillas frescas
- » Chocolate para cobertura amargo

¿CÓMO SE HACEN?

- 1- Derretir el chocolate para cobertura a baño maría o en el microondas.
- 2- Cubrir con el chocolate derretido la base de una cubetera o fuente. Dejar enfriar.
- 3- Una vez frío, agregar las frutillas.
- 4- Finalmente, cubrir las frutillas con otra capa de chocolate derretido.
- 5- Guardar en la heladera hasta el momento de consumir.

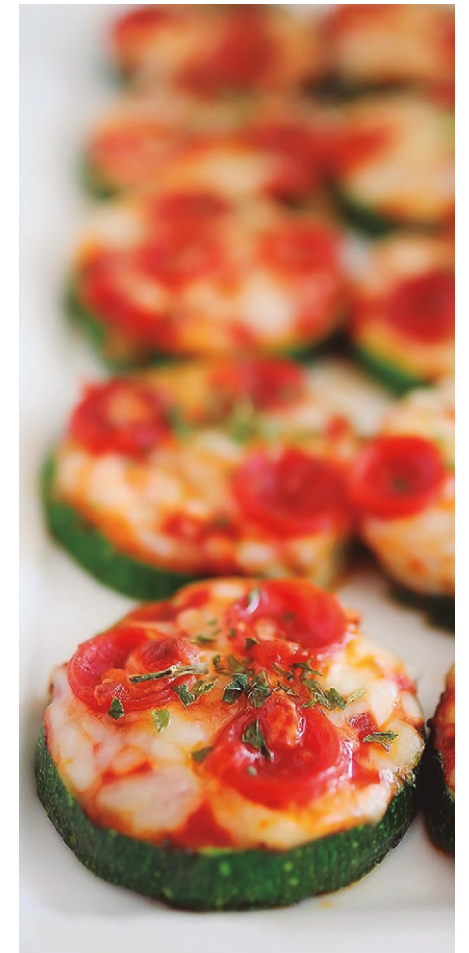
MINIPIZZAS DE ZAPALLITOS

¿QUÉ LLEVAN?

- » 1/2 zapallito redondo por persona
- » Queso rallado
- » Tomates cherry
- » Albahaca fresca
- » 1 feta de jamón cocido por persona

¿CÓMO SE HACEN?

- 1- Cortar el calabacín en lonjas de 1/2 centímetro de grosor.
- 2- Cortar los tomates cherry en rodajitas.
- 3- Poner el calabacín cortado en el microondas durante unos 2 minutos.
- 4- Sacar y secar si es necesario, poner por encima el jamón en fetas, el queso y las rodajitas de tomates cherry.
- 5- Gratinar de 12 a 15 minutos y a disfrutar.





BIENESTAR

Comedor Universitario

Almuerzos económicos y sanos, en tres sedes. Opciones vegetariana y celiaca. Comidas para llevar (tartas, ensaladas y pastas) en la sede del Centro Universitario. Bufet y fotocopiadora.

Deportes y Recreación

El Club UNCuyo ofrece 14 deportes federados y 15

actividades recreativas. Dos gimnasios, pileta, quinchos, playón deportivo y canchas.

Turismo

Paquetes turísticos a destinos nacionales e internacionales. Hospedajes propios en Villa La Angostura y Vallecitos, y camping en El Carrizal.

Catering UNCuyo

Salones y *catering* especiales para reuniones sociales (cumpleaños, aniversarios, etc.). *Coffee break*, ágapes y almuerzos para jornadas, talleres y congresos.

Secretaría de Bienestar Universitario
tel. 4135000 int. 4017



FACULTAD DE INGENIERÍA

Busca responder a las demandas de la sociedad ofreciendo diversos servicios profesionales de acreditada calidad a instituciones del ámbito público y privado, a través de la Dirección de Estudios, Tecnologías e Investigaciones (DETI).

La DETI reúne a institutos integrados por laboratorios, centros y grupos de estudio, a través de los cuales se realizan investigaciones científicas aplicadas, orientadas a la generación de conocimiento y a la transferencia directa de productos científicos y tecnológicos, así como a ofrecer servicios específicos en lo referente a los sectores social y productivo. Integran la DETI nueve institutos que investigan y ofrecen servicios relacionados con la automática y electrónica industrial; ingeniería asistida por computadoras; hidráulica; ingeniería industrial; mecánica estructural y riesgo sísmico; medioambiente; petróleo y reservorios naturales; procesos físicos, químicos y biotecnológicos; ensayos de materiales; entre otros.

www.ingenieria.uncuyo.edu.ar



FACULTAD DE DERECHO

Consultorios jurídicos gratuitos: asesoramiento inicial en las áreas Civil y Comercial; Familia, Niñez y Adolescencia; Laboral, Previsional y Administrativo; Defensa al Consumidor y Usuario; Derecho Penal; Violencia de Género y Mediación.

Para solicitar turno, los interesados pueden hacerlo de 9 a 12 en forma personal en la Secretaría de Extensión y Vinculación (primer piso, ala suroeste) de la Facultad de Derecho, vía telefónica al 0261-4494104 o en cualquier horario a través del sistema de autogestión.

www.turnos.derecho.uncu.edu.ar

SERVICIOS UNCUYO PARA LA COMUNIDAD



FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

- Centro de Medicina del Adolescente (CENMAD)
- Instituto de Genética
- Instituto de Inmunología
- Parasitología
- Laboratorio de Botulismo
- Laboratorio de Análisis de ADN
- Laboratorio de Investigaciones Andrológicas de Mendoza (L.I.A.M.)
- Laboratorio de Citometría de Flujo
- Laboratorio de Micología Dr. Pablo Negroni

www.fcm.uncuyo.edu.ar/servicios18



FACULTAD DE CIENCIAS APLICADAS A LA INDUSTRIA — SAN RAFAEL

Laboratorio bromatológico y radioquímico, biotecnología, metalografía, combustibles y lubricantes, propiedades termofísicas suelos y hormigones, para análisis de minerales, modelado matemático, análisis estadístico y mecánica computacional, computación científica y *software*.

Capacitaciones al medio social y productivo: abiertas, en empresas, presenciales, virtuales.

Asesoría técnica: en estudios especiales, pericias, auditorías, desarrollos y financiamiento.

Estudios ambientales: auditorías, dictámenes, estudios de impacto, estudios especiales.

www.fcai.uncuyo.edu.ar
cetya@fcai.uncu.edu.ar
tel. 260-4433171



FACULTAD DE ODONTOLOGIA

Servicios de Estomatología y Medicina Bucal, de Ortodoncia y Ortopedia Dentofacial, de guardia, de Tratamiento del Dolor Orofacial, de Anatomía Patológica, de Imagen Diagnóstica y de Psicología. Centros de atención odontológica materno infantil, a adultos mayores y al discapacitado.

www.fodonto.uncuyo.edu.ar



FACULTAD DE CIENCIAS AGRARIAS

Asesoramiento profesional desde las cátedras de Administración Rural, Botánica Agrícola, Economía y Política Agraria, Espacios Verdes, Horticultura y Fruticultura, Microbiología Agrícola, Mecánica y Maquinaria Agrícola, Edafología, Fisiología Vegetal y servicio de laboratorio de análisis de:

- Fitopatología
- Maderas
- Nematología vegetal
- Cromatografía para agroalimentos
- Aceites de oliva vírgenes

Secretaría de Extensión FCA
extension@fca.uncu.edu.ar
tel. 4135000 int. 1122

TELÉFONOS DAMSU

Informes DAMSU 4494007 - 4135009

TURNOS

Directo

4494076 / 4494074

Dentro de la UNCUIYO

int. 4074 / 76 / 5331

HORARIO DE ATENCIÓN

lunes a viernes de 8 a 20
sábados de 8 a 12

ANULACIÓN DE TURNOS POR MENSAJE DE TEXTO

Envía un mensaje de texto al 261 3000900 de la siguiente manera:

ANULA **CÓDIGO DE ANULACIÓN** **DNI**
separado con espacios



Conmutador 4135000 + interno DAMSU

AFILIADOS afiliados@damsu.uncuyo.edu.ar	Int. 3238 / 42 lun a vie de 8 a 18.30 sáb de 8 a 12	MESA DE ENTRADAS mesaentradas@damsu.uncuyo.edu.ar	Int. 3259 / 3211 lun a vie de 8 a 13
APOYO DOMICILIARIO	Int. 3246 lun a vie de 8 a 13	ODONTOLOGÍA	Int. 3225 / 27 / 28 lun a sáb
AUDITORÍA MÉDICA auditoriamedica@damsu.uncuyo.edu.ar	Int. 3216 / 21 Fax: 4493216 lun a vie de 8 a 13	REINTEGROS	Int. 3205 lun a vie de 8 a 13
ASESORÍA ODONTOLÓGICA	Int. 3204 lun a vie de 8 a 14	SERVICIO DE ESTIMULACIÓN Y REHABILITACIÓN - SER	Int. 3247 lun a vie de 8 a 18
COMPRAS Y SUMINISTROS	Int. 3206 lun a vie de 8 a 14	TRABAJO SOCIAL	Int. 3217 lun a vie consultar
COMUNICACIÓN INSTITUCIONAL comunicacion@damsu.uncuyo.edu.ar	Int. 3253 lun a vie de 8 a 14	TESORERÍA	Int. 3219 lun a vie 8 a 12.30
CONVENIOS Y CONTRATACIONES	int. 3207 lun a vie de 8 a 14	VENTAS DE CIENCIAS AGRARIAS	Int. 3212 lun a vie 9 a 13
DIRECTORIO directorio@damsu.uncuyo.edu.ar	Int. 4072 lun a vie de 8 a 14	DESTACAMENTO POLICIAL UNCUIYO	4135000 int. 3066 ó fuera de la Uncuyo 4494197
DIRECCIÓN GENERAL dirgeneral@damsu.uncuyo.edu.ar	Int. 4071 lun a vie de 8 a 14	DELEGACIÓN CENTRO centro@damsu.uncuyo.edu.ar	4238628 lun a vie de 7.30 a 13.30
EDUCACIÓN PARA LA SALUD educacionparalasalud@damsu.uncuyo.edu.ar	Int. 3202 lun a vie de 8 a 13	HOSPITAL UNIVERSITARIO (OFICINA DAMSU) hu@damsu.uncuyo.edu.ar	Int. 1626 lun a vie de 7.30 a 13.30
EXPEDICIÓN DE ÓRDENES ordenes@damsu.uncuyo.edu.ar	Int. 3240 lun a vie de 8 a 20 sáb de 8 a 12	DELEG. CIENCIAS AGRARIAS agrarias@damsu.uncuyo.edu.ar	Administración 4135000 / 4135305 int.1103 Turnos 4135000 / 4135306 int.1116
FARMACIA farmacia@damsu.uncuyo.edu.ar	Int. 3218 lun a vie de 8 a 20 sáb de 8 a 12	DELEG. GENERAL ALVEAR alvear@damsu.uncuyo.edu.ar	2625 423336 lun a vie de 8 a 13
MDC (MENSAJERÍA DAMSU)	Contestador para envíos Int. 3267 Oficina Godoy Cruz 4352415 lun a vie de 9 a 14 y sáb de 9 a 10	DELEG. SAN RAFAEL sanrafael@damsu.uncuyo.edu.ar	260 4436461 int. 1514 lun a vie 8 a 13 y de 15 a 19
KINESIOLOGÍA Y FISIOTERAPIA	int. 3210 lun a vie de 8 a 18	DELEG. BARILOCHE bariloche@damsu.uncuyo.edu.ar	2944 462829 2944 445100 int. 5476 lun a vie de 9 a 15.30 y de 14 a 17
KIOSCO SER	int. 3250 lun a vie de 8 a 14		
LABORATORIO DE ANÁLISIS CLÍNICOS	Int. 3233 lun a vie de 8 a 9.30 y sáb de 8 a 9		

MÁS BENEFICIOS en la Delegación de Ciencias Agrarias

La oficina administrativa de la delegación ha extendido su horario de atención hasta las 17.30 para que los afiliados puedan realizar los mismos trámites que en la mañana: solicitar órdenes, pagar cuotas y realizar trámites de afiliación, auditoría y reintegros.

ADEMÁS, CUENTA CON MÁS ESPECIALIDADES ASISTENCIALES:

- Cardiología
- Electrocardiograma y examen prequirúrgico
- Clínica médica
- Dermatología
- Diabetología
- Enfermería
- Fonoaudiología
- Ginecología
- Nutrición
- Otorrinolaringología
- Pediatría
- Traumatología
- Urología
- Demanda espontánea odontológica
- Odontología general
- Periodoncia
- Prótesis



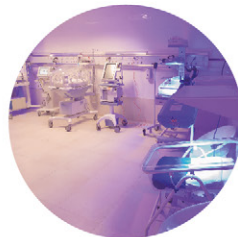
Hospital
**Santa Isabel
de Hungría**

Conocé el Hospital mejor
equipado de Mendoza



*El Hospital mejor equipado
de Mendoza y con más de
300 profesionales de la salud
destacados por su trayectoria
y excelencia médica.*

- . 23 consultorios para atención ambulatoria para todas las especialidades
- . Laboratorio de análisis clínicos
- . Diagnóstico por imágenes:
Amplia disponibilidad de turnos para Resonancia Magnética y Tomografía Axial Computada.
Tecnología única en Mendoza.
- . *Fácil acceso*
- . *Playas de estacionamiento*
- . *A solo 5 minutos del KM 0*



Pedro del Castillo 2854,
Guaymallén, Mendoza
Turnos y atención telefónica:
0810-999-2000
contacto@hospitalsantaisabel.com.ar
hospitalsantaisabel.com.ar

