

# ¿Tienes dificultades para dormir?

- *Ven a Universum y aprende a retomar los buenos hábitos de este proceso, en la exposición "Tic tac de la vida. Tu reloj biológico"*
  - *Organizada por el IFC, el IB y la DGDC, permanece abierta hasta el 15 de septiembre próximo*
  - *Para más información, consultar la página electrónica*
- <https://www.universum.unam.mx/exposiciones/t/tic-tac-de-la-vida>

Dormir al menos siete horas diarias para evitar alternar el ciclo sueño-vigilia, alimentarse en horarios adecuados, identificar que hay funciones corporales que se llevan a cabo de día al estar la persona despierta y otras que ocurren de noche durante el sueño, son algunos de los temas que se abordan en la exposición temporal "Tic tac de la vida. Tu reloj biológico", que se presenta en Universum, Museo de las Ciencias de la UNAM.



Durante la pasada pandemia fue evidente el cambio en las rutinas y ciclos día-noche, lo cual puede generar problemas de salud, razón por la cual el Instituto de Fisiología Celular (IFC) y el Instituto de Investigaciones Biomédicas (IIBm) unieron esfuerzos con la Dirección General de Divulgación de la Ciencia (DGDC)



Boletín UNAM-DGCS-209

Ciudad Universitaria

11:00 hs. 22 de marzo de 2024



Más recursos multimedia

FOTOGRAFÍA



Aprende de forma lúdica



## Recomendaciones

[Conoce más de la Universidad](#)

[Nacional](#)

para realizar esta iniciativa, mediante la cual los visitantes podrán identificar, de forma lúdica, algunas de las estrategias que permiten cambiar o retomar los buenos hábitos del sueño-vigilia.

[UNAM Global](#)

[Gaceta UNAM](#)

[Agenda UNAM](#)

María Emilia Beyer Ruiz, encargada del despacho de la DGDC, explicó que se creó por la preocupación de que se trastocaron los ciclos circadianos, la manera en la que vivíamos y las actividades en los periodos de luz y oscuridad, y que ese descontrol afectó diversos aspectos de la existencia.

[Portal UNAM](#)

En Universum se decidió tomar el reto de explicar por qué es importante la salud del cerebro y los ciclos circadianos, a través de la investigación de alta calidad que realizan los institutos de la Universidad Nacional, comentó.

En tanto, María Imelda López Villaseñor, directora del IIBm, agregó que se trata de una iniciativa en la cual participaron investigadores y divulgadores de la ciencia para seleccionar la información, discusión de contenidos y elaboración de textos.

“Son expertos en los ciclos biológicos y su trabajo está relacionado con su funcionamiento y cómo su alteración incide en la aparición de enfermedades metabólicas como la obesidad, la diabetes y otros problemas como el cáncer y el envejecimiento”, precisó ante académicos, investigadores y público en general reunidos en la Sala del Cerebro, edificio A, primer piso, donde se ubica la muestra.

A su vez, la directora interina del IFC, Bertha María Josefina González Pedrajo, detalló que la muestra es parte de las acciones de la Semana Mundial del Cerebro y del Día Mundial del Sueño.

Mediante diversas actividades los visitantes aprenden sobre los hábitos del sueño, de comer, estar expuestos a la luz o realizar ejercicio, el ciclo sueño-vigilia y que algunos órganos del cuerpo se desincronizan si no tenemos buenos hábitos de descanso; nos damos cuenta de ello porque andamos de mal humor, cuesta trabajo concentrarnos y estamos más propensos a los accidentes, señaló.

Recordó que hay funciones corporales que se efectúan de día al estar despierto, y otras que ocurren de noche, al dormir; esto último debe ser, al menos, durante siete horas diarias, además de comer en un periodo de 10 a 11 horas durante el día y efectuar ejercicio constante, aspectos que son los pilares que ayudan a

mantener sincronizado el reloj biológico. Esta armonía disminuye la posibilidad de enfermedades como depresión, diabetes, obesidad, entre otras.

La exposición contó con la asesoría de Mayra Furlán y Raúl Aguilar, del IFC; y Lorena Aguilar y Ruud Buijs, del IIB.

“Tic tac de la vida” permanece abierta hasta el mes de septiembre del presente año. Para más información, consultar la página electrónica <https://www.universum.unam.mx/exposiciones/t/tic-tac-de-la-vida>

<https://covid19comision.unam.mx/>

—oOo—

## Publicaciones Recientes



Marzo 5

### La misión de las

#### universidades es aportar soluciones tangibles a las necesidades sociales: Rectores de México y España

• Con el compromiso de constituirse en un ejercicio permanente para intercambiar ideas, buenas prácticas y definición de proyectos estratégicos, concluyó la Cumbre de Rectoras y Rectores México-España 2024.

Marzo 7

#### Por su relevancia, estudios climáticos de la UNAM reciben financiamiento internacional

## Destacado



#### Reciben 78 destacadas universitarias el Reconocimiento Sor Juana Inés de la Cruz

• El rector Leonardo Lomelí Vanegas entregó diploma y medalla a cada una de las galardonadas

• Las luces nos iluminan y nos dan fuerza; y las sombras nos alertan y estimulan para continuar con mayor convicción en nuestra Universidad y nuestro país, en el camino hacia la igualdad, aseveró Norma Blazquez Graf