



Facultad de Ciencias Médicas (FCM-UNL) y Sede Rafaela Sunchales UNL

Circuito 1 | FCM - Sede Rafaela Sunchales

Actividades que integran el circuito:

- Cuidá tu salud, jugá y aprendé
- ¿Cuánta azúcar consumimos de más y no sabemos?/¿Almidón encubierto?
- Ando Mirando
- Mente en Modo ON: Tu Guía para el Bienestar
- Carrera de Medicamentos: Laboratorio de Disolución

Nombre de la actividad

Cuidá tu salud, jugá y aprendé

Tipo de actividad

Panel/Mesa:

Descripción

Entre palabras, cuerpos y decisiones, esta actividad propone un viaje al universo del cuidado. Las infecciones de transmisión sexual, como el Virus del Papiloma Humano (HPV), entrelazan historias de prevención, vacunas y derechos. Como un tejido vivo, el conocimiento circula, se comparte y se transforma. Juegos, tecnología y preguntas nos invitan a reflexionar sobre el autocuidado, el consentimiento y la libertad de elegir con información clara, para construir vínculos más seguros y conscientes.

Dinámica

La actividad propone un recorrido interactivo y educativo sobre la prevención del Virus del Papiloma Humano (HPV) y otras infecciones de transmisión sexual (ITS). Está organizada en tres estaciones dinámicas:

1. Juego grupal basado en el manual "Experiencias para armar" del Ministerio de Salud, donde se trabaja sobre situaciones cotidianas vinculadas al HPV, las ITS y los derechos sexuales, promoviendo el diálogo y la reflexión.
2. Taller de práctica sobre el uso correcto del preservativo, que incluye la utilización de modelos anatómicos y lentes de realidad virtual (VR) que simulan los efectos del consumo de alcohol, para concientizar sobre la importancia del uso adecuado de métodos de prevención en situaciones de riesgo.
3. Encuesta interactiva anónima destinada a relevar el nivel de vacunación contra el HPV y evaluar los conocimientos vinculados a la Educación Sexual Integral (ESI) en la población participante. La encuesta podrá realizarse en formato digital o en papel.



Nombre de la actividad

¿Cuánta azúcar consumimos de más y no sabemos?/¿Almidón encubierto?

Tipo de actividad

Experiencia/demostración

Descripción

Azúcar:

El azúcar en exceso es un gran enemigo para la salud. Aunque hay que diferenciar entre el azúcar natural (presente en las frutas) del azúcar añadido (azúcar libre). Consumimos grandes cantidades de azúcar añadido sin ser conscientes de ello. El azúcar añadido al no estar acompañado de fibra pasa rápidamente al torrente sanguíneo, elevando la glucosa y para ello el cuerpo debe liberar grandes cantidades de insulina para llevar esa glucosa al interior de la célula. La OMS recomienda un 5% como máximo de la ingesta total como azúcares libres, que serían 25 g al día cuando un vaso de gaseosa tiene 40 g de azúcar o más!!

Almidón:

El almidón es un tipo de polisacárido muy importante para nuestro organismo. Es una macromolécula de origen vegetal compuesta de dos polisacáridos: amilosa y amilopectina. Aporta energía al organismo a partir de las unidades de glucosa cuando este se hidroliza. También es utilizado en la industria alimentaria como aditivo para algunos alimentos, tiene múltiples funciones entre las que se destaca: ligante, enturbiantes, formador de películas, adhesivo, espesante, aglutinante, gelificante, etc. El problema surge porque muchas veces no se informa su uso ej se usa para la fabricación de fiambres y embutidos de baja calidad para dar consistencia al producto.

Dinámica

1. Demostración: te mostramos pesando azúcar la cantidad presente en algunas gaseosas para tomar conciencia de lo que ingerimos.
2. Demostración: La amilosa presente en el almidón se puede identificar fácilmente en presencia de yodo ya que forma un compuesto azul estable (con el reactivo de Lugol).
Determinación del almidón en alimentos ¿Almidón encubierto?

Nombre de la actividad

Ando Mirando

Tipo de actividad

Experiencia/demostración

Descripción

Las mujeres sanas fundan y replican sociedades, entornos, vínculos y familias en salud. El bienestar de las personas desde una mirada preventiva se centra en la adopción de medidas



proactivas para mantener el equilibrio bio-psico-social a lo largo de todas las etapas de la vida. Esto implica la realización de exámenes regulares, la adopción de hábitos saludables y la prevención de enfermedades específicas que afectan a las mujeres, como el cáncer de mama y cáncer de cuello cérvico-uterino.

Destacamos la importancia del conocimiento del cuerpo y de las herramientas de promoción y prevención de la salud al alcance de la mayoría, (auto examen mamario, mamografía, PAP y calendario de vacunación) como derecho primordial de la Salud.

Dinámica

Propuesta simultánea para visualizar las estructuras anatómicas de la mama y de la pelvis humana femenina, a través de los simuladores y en paralelo visualizar en Microscopio, preparados (citologías) de tejido mamario y cuello de útero normales y patológicos.

Nombre de la actividad

"Mente en Modo ON: Tu Guía para el Bienestar"

Tipo de actividad

Taller

Descripción

El taller se basará en una metodología participativa, lúdica y experiencial.

Objetivos

- **Concientizar** sobre la importancia de la salud mental y desmitificar los tabúes asociados.
- **Identificar** señales de estrés, ansiedad y otras emociones comunes en la adolescencia.
- **Proporcionar** herramientas prácticas y estrategias de autocuidado para el manejo emocional.
- **Fomentar** la resiliencia y la capacidad de adaptación ante los desafíos.
- **Promover** la comunicación abierta y la búsqueda de apoyo cuando sea necesario.
- **Inspirar** la creación de hábitos saludables para el bienestar integral

Dinámica

Módulo 1: "Desencriptando tus Emociones"

- **Actividad 1.1: Rompehielos "Emoji Challenge"**: Cada participante elige un emoji que represente cómo se siente en ese momento y explica por qué.
- **Actividad 1.2: "¿Qué onda con mis emociones?"**: Charla interactiva sobre las emociones básicas (alegría, tristeza, enojo, miedo) y cómo se manifiestan en la adolescencia. Se usará una presentación visual con GIFs y memes.
- **Actividad 1.3: "Termómetro Emocional"**: Dinámica grupal para identificar diferentes niveles de intensidad emocional y cómo impactan en el día a día.
- **Actividad 1.4: "Mitos y Verdades de la Salud Mental"**: Juego tipo "verdadero o falso" para desmentir estigmas y conceptos erróneos sobre la salud mental.

Módulo 2: "Caja de Herramientas para el Bienestar"



- **Actividad 2.1: "Hackea el Estrés"**: Introducción a técnicas de relajación y respiración consciente (mindfulness). Se puede guiar una meditación corta con música relajante.
- **Actividad 2.2: "SOS Redes Sociales"**: Debate y consejos prácticos para un uso saludable de las redes sociales, manejo del *FOMO* (Fear Of Missing Out) y la comparación social.
- **Actividad 2.3: "Mi Rutina Anti-Estrés"**: Creación individual de un plan de autocuidado semanal con actividades que disfruten (deporte, hobbies, lectura, tiempo al aire libre).
- **Actividad 2.4: "El Poder de Decir NO"**: Entrenamiento en habilidades de asertividad y establecimiento de límites saludables.

Módulo 3: "Conectando y Creando Redes"

- **Actividad 3.1: "Mis Pilares de Apoyo"**: Identificación de personas de confianza (familiares, amigos, profesionales) y recursos disponibles para buscar ayuda.
- **Actividad 3.2: "Historias que Inspiran"**: Presentación de videos cortos o testimonios de jóvenes que han superado desafíos de salud mental.
- **Actividad 3.3: "Mensajes Positivos"**: Creación de un mural o cartel grupal con frases inspiradoras y mensajes de apoyo.
- **Actividad 3.4: "Compromiso con mi Bienestar"**: Cada participante escribe un compromiso personal para cuidar su salud mental.

Nombre de la actividad

"Carrera de Medicamentos: Laboratorio de Disolución"

Tipo de actividad

Experiencia/demostración

Descripción

La forma en que un medicamento está diseñado (tableta, cápsula, efervescente) y su composición afectan directamente la velocidad a la que se disuelve y libera su principio activo en el cuerpo.

Dinámica

1. Introducción (3-5 minutos):

A raíz de preguntas disparadoras explicaremos brevemente el concepto de "principio activo" y la importancia de su disolución para que el medicamento haga efecto.

2. Formulación de Hipótesis (2 minutos):

Formularemos Hipótesis sobre cuál medicamento creen que se disolverá más rápido

3. Experimento (8-10 minutos):

Colocar la misma cantidad de agua en cada vaso.

Simultáneamente, pedir a los estudiantes que coloquen un tipo diferente de medicamento en cada vaso y enciendan el cronómetro.

Observar y registrar el tiempo que tarda cada medicamento en disolverse completamente. Pueden agitar suavemente si lo desean, pero se debe replicar de manera consistente en todos los vasos. Notar las diferencias visuales (burbujas, desintegración, formación de gel).

4. Discusión y Conclusión (3-5 minutos):

Comparar los tiempos de disolución y comparar Hipótesis.



Explicar cómo la formulación del medicamento está diseñada para controlar la velocidad de liberación del principio activo en el cuerpo. Mencionar brevemente cómo la temperatura también puede influir.