



Problemas que genera el abuso de las nuevas tecnologías en la salud.

4



Diez años después de la caída de las Torres Gemelas.

8



Liga de Campeones: con sus grandes estrellas, vuelven los clubes europeos a la competencia.

9



UNIVERSIDAD DEL ROSARIO  
Adelante en el tiempo

# NOVA ET VETERA

Año 6 • No. 21 • septiembre 12 de 2011 • Bogotá D. C., Colombia • ISSN 1692 - 5866



Semana de la Salud Integral-2011



Del 13 al 16 de septiembre se llevará a cabo la Semana de la Salud Integral, un espacio para que la Comunidad Rosarista reflexione y aprenda acerca de la importancia del cuidado de la salud y de la elección de un adecuado estilo de vida; con el fin de que se conviertan en Promotores de su propia salud, de la salud del otro y del cuidado del medio ambiente.

Ver páginas 6 y 7.

# TODOS SOMOS PROMOTORES DE SALUD





Por: Emma Astrid Pinilla Moya,  
Coordinadora Área de Formación y Desarrollo Humano.

Continuando con nuestro compromiso de fortalecernos como Universidad Promotora de Salud, invitamos a todos los miembros de la Comunidad Rosarista a participar de forma activa en la Semana de la Salud Integral 2011 y, a asumir el reto de ser: Promotores de Salud, en un marco de respeto por sí mismo, por los otros y por el medio ambiente.

Para ser Promotor de Salud, es necesario que cada persona sea consciente del efecto que ejerce su comportamiento sobre sí mismo, sobre las otras personas y a su vez, como se refleja este comportamiento en el cuidado y conservación del medio ambiente.

En este sentido, es importante recordar que existe una tendencia mundial dirigida a afianzar el papel de la educación como facilitador de procesos orientados a la generación de patrones que permitan consolidar un proyecto de vida saludable.

Lo anterior implica que las personas deben apropiarse de conocimientos y actitudes que favorezcan el desarrollo de la capacidad de anticipar las consecuencias de sus acciones, con el fin de lograr comportamientos de autocuidado que se reflejen en el cuidado de los otros, incluido el medio ambiente.

Una vez más, reiteramos el compromiso de la Universidad con la promoción de la salud entre sus integrantes, por esta razón se orientan sus esfuerzos en el fortalecimiento y desarrollo de condiciones que intervienen en los múltiples determinantes de ésta, como lo son los factores: so-

ciales, económicos, políticos, culturales y ecológicos, biológicos, entre otros.

En consecuencia, el abordaje del tema debe ser inter y multidisciplinario porque tiene que ver con:

- Relaciones humanas asertivas, desarrollo y expresión de la afectividad y de una sexualidad responsable.
- Hábitos saludables de alimentación, descanso y sueño, entre otros.
- Entornos psicosociales no violentos que respeten la diversidad.
- Comportamientos de autocuidado para la prevención y control de accidentes y enfermedades.
- Cuidado del medio ambiente y de los recursos naturales.

Es así como entre más temprano en la vida de una persona se desarrollen hábitos saludables, mejor será su calidad de vida a lo largo de su existencia.

Infelizmente, en la actualidad se observa que desde una corta edad se empiezan a tener prácticas de riesgo, que atentan contra la salud física, social y psicológica, desmejorando progresivamente la calidad de vida de las personas.

En consecuencia, una concepción de salud como la expuesta, lleva a pensar en seres humanos conscientes y autorregulados, responsables de sus comportamientos, que eligen de manera autónoma sus estilos de vida.

La invitación está dada para que toda la Comunidad Rosarista participe en la Semana de la Salud Integral 2011. ¡Amplíe sus conocimientos y conviértase en Promotor de Salud!

Semana de la Salud Integral, 2011

## “Todos somos Promotores de Salud”

### Breves



Estudiantes de la Facultad de Jurisprudencia que participaron en el Mundial de debate en Caracas.

### Estudiantes de Jurisprudencia ocupan tercer lugar en el Mundial de debate en español

Las estudiantes Luisa Fernanda Salazar e Ingrid Rodríguez Valenzuela, de la Facultad de Jurisprudencia y miembros de la Liga Colombiana de Debate, llegaron a las finales del Mundial de

Debate y obtuvieron la tercera posición. Se destacan otros estudiantes de la Facultad de Jurisprudencia quienes llegaron a la semifinal: Carlos Parra, Ana María Díez DeFex, Carolina Fajardo y

Angélica Rodríguez.

Este mundial que tuvo sede en Caracas, Venezuela, contó con el apoyo del Instituto Mundial de Debate (*World Debate Institute*); éste fue el primer torneo de debate en un idioma diferente al inglés, que ha tenido reconocimiento del Consejo Mundial de Debate. La participación en el evento permitió dejar en alto el nombre de la Universidad, ante las universidades de diez países de Latinoamérica, Europa y Estados Unidos.

El primer lugar fue ocupado por la Universidad USB de Venezuela, el segundo por la Universidad Andrés Bello de Chile, en tercer lugar la Universidad del Rosario y en cuarta posición la Universidad Central de Venezuela.

### Nueva oficina de servicios Programas de Movilidad

Ahora la Cancillería cuenta con una oficina en donde, por medio de asesores de servicio y equipos de cómputo, las personas podrán resolver sus dudas e inquietudes acerca de los programas de movilidad, en temas relacionados con intercambios, doble titulación, convenios, becas, giras académicas, entre otros.



Ubicada en el Edificio Santa Fe - oficina 318, tendrá un horario de atención de lunes a viernes de 7:00 a 4:00 pm, jornada continua. Mayor información: **Teléfono:** 2970200 ext 278. **Página web:** [www.urosario.edu.co/centinfo](http://www.urosario.edu.co/centinfo) **Email:** [cancilleria@urosario.edu.co](mailto:cancilleria@urosario.edu.co)



### “Donde hay amor por el hombre, hay amor por el arte”

Este aforismo griego es citado en el libro “Una Obra de Arte; la esencia del arte y la medicina” de Rodolfo Rodríguez Gómez, médico Rosarista graduado de epidemiología.

En éste el autor describe la estrecha relación que hay entre el arte y la medicina, pues ambas disciplinas son necesidades del hombre, la primera para expresarse y la segunda para

vivir; la obra además habla de la estrecha relación de éstas dos con la evolución del ser humano, su historia y sus pasos por el planeta.

Disponible en la librería de la Quinta Mutis y en la Librería Nacional. Conozca más sobre esta obra en el blog “Una Obra de Arte; la esencia del arte y la medicina” <http://www.librounaobradearte.blogspot.com>



Queremos conocer sus opiniones y sugerencias, escríbanos al correo: [comunica@urosario.edu.co](mailto:comunica@urosario.edu.co)

**Rector:** Hans Peter Knudsen Quevedo • **Vicerrector:** Alejandro Venegas Franco • **Síndico:** Carlos Alberto Dossman Morales • **Secretaría General:** Catalina Lleras Figueroa • **Gerente Comercial y de Mercadeo:** Irma Lucía Ruiz Gutiérrez • **Jefe de Comunicación Organizacional:** Luis Eduardo Mateus Peña • **Directora Editorial:** Tatiana Saturia Romero Camelo • **Asesor Consejo de Redacción:** Luis Enrique Nieto Arango • **Reporteros:** Juan Camilo Dussán Pedraza, Juan Camilo Gómez Pinzón, Juan Diego Mesa Obando, Stephany Echavarría • **Dirección:** Avenida Jiménez No 4 - 09 • **Teléfono:** 2970200 extensión: 8491 [tatiana.romero@urosario.edu.co](mailto:tatiana.romero@urosario.edu.co) • **Diseño y Diagramación:** Typo Diseño Gráfico



# Saliendo de la rutina, a través del deporte



**El gimnasio de la Universidad del Rosario es el espacio para que personas como Martha, que deben tener un cuidado especial con su rutina de ejercicio, o Stephanie, quien busca un equilibrio entre sus estudios y el deporte, puedan ejercitarse y tener un estilo de vida saludable.**

*Stephanie Moreno y Martha Gallego son dos jóvenes mujeres que encuentran en el deporte una opción para mantener un buen estado de salud y salir de la rutina laboral y estudiantil.*

**Stephany Echavarría N.**  
echavarría.stephany@ur.edu.co

Son las cinco y treinta de la tarde y la música invita a moverse, a acelerar el paso; las máquinas sirven como recurso y ya se empieza a notar en algunos el cambio de tono de piel y el aumento de sus pulsaciones. Es una tarde en el gimnasio de la Universidad del Rosario.

Martha Gallego es auxiliar de investigación en el grupo de Derechos Humanos de la Facultad de Jurisprudencia; con un cómodo pantalón azul, una camiseta rosada y sus crespos recogidos con un listón, está lista para iniciar su práctica deportiva.

John Barrera es su entrenador, él por recomendación del médico deportólogo, Juan Flórez, se asegura de que Martha porte el reloj Polar antes de iniciar la actividad física, pues con éste controla su frecuencia cardiaca. El gimnasio le brinda el reloj pues Martha sufre del corazón y sus pulsaciones al hacer ejercicio no deben pasar del límite establecido por el médico.

Ella recuerda que su vida en general siempre fue sedentaria y sólo hasta que ingresó a la Universidad inició cursos de yoga y pilates. Ahora, entrena dos días a la semana en horas de la tarde; su rutina consiste en hacer ejercicios cardiovasculares, luego estiramiento y finalmente trabajar una zona del cuerpo específica como el abdomen, tríceps o piernas.

## Otra experiencia

Así como Martha, la estudiante de Periodismo y Opinión Pública, Stephanie Mo-

reno, acepta que sólo dejó el sedentarismo hasta que entró a la Universidad. En principio, estuvo en grupos de baile y luego con la apertura del gimnasio inició su rutina, que consiste en ir tres veces como mínimo a la semana.

Stephanie siempre carga dentro de su maleta un pantalón de sudadera, una camiseta y sus tenis favoritos, sabe que en horas de la tarde debe entrenar, razón por la que estos implementos ya hacen parte de su morral.

Luego de finalizar con su rutina de ejercicios, Stephanie bebe un poco de agua y nos comenta que le gusta hacer deporte porque, entre otras cosas, la mantiene de buen humor y le permite estar más concentrada en sus clases y actividades. Así, ha logrado equilibrar su vida estudiantil y la forma de mantenerse saludable.

## Un servicio para todos

John Barrera y Paula Hernández son los auxiliares del gimnasio, ellos se encargan de que los usuarios lo aprovechen al máximo y de que sus rutinas sean adecuadas para que no sufran ningún riesgo.

John comenta que es muy sencillo empezar a hacer ejercicio en este lugar, cualquier miembro de la Comunidad Rosarista solo debe inscribirse en la página web institucional para poder hacer uso de éste. Luego, se hace una evaluación para saber si tiene algún tipo de discapacidad por la que se le deba hacer una valoración antropométrica y un seguimiento especializado, o si por el contrario es apto para realizar cualquier tipo de actividad física.

Según él, para el primer semestre de 2011 el gimnasio tuvo 1.303 inscritos, de los cua-

*Martha, funcionaria de la Universidad, fortalece sus bíceps y tríceps con la rutina de pesas.*

*John, auxiliar del gimnasio, controla la rutina cardiovascular de Stephanie.*



les la mayor representación estuvo en la Facultad de Administración, con un 31%, seguida por la de Jurisprudencia con un 16%. En cuanto a la asistencia total al gimnasio, el semestre pasado el 64% fue de hombres y el 36% restante de mujeres; sin embargo ellas son quienes asisten en su gran mayoría a las clases grupales.

Las horas pico del gimnasio son entre 9:30 de la mañana y 12:30 del día, y en las tardes de 4:00 a 7:00 de la noche. En este lugar, también se dictan clases

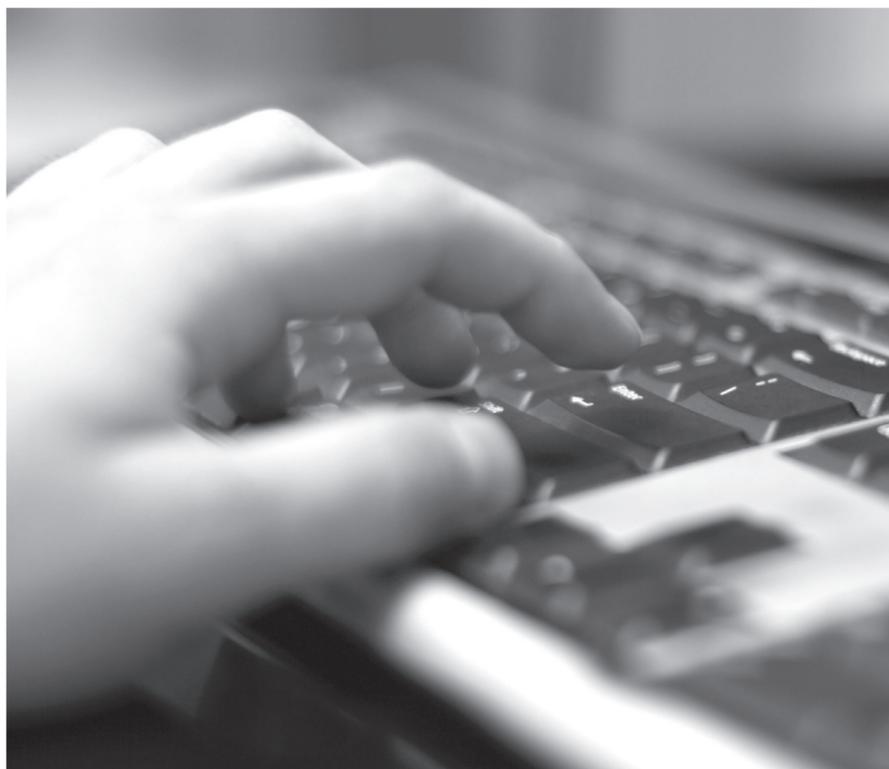
de *dánzika* (la evolución de los aeróbicos), de rumba y yoga.

Entonces, las elípticas, trotadoras, bicicletas de *spinning* y máquinas de pesas están al servicio de quien quiera mejorar su rendimiento físico, tonificarse o ganar fuerza. El gimnasio de la Universidad es el espacio para que personas como Martha, que deben tener un cuidado especial con su rutina de ejercicio, o Stephanie, quien busca un equilibrio entre sus estudios y el deporte, puedan ejercitarse y tener un estilo de vida saludable.



*Distintas funcionarias de la Universidad participan de la clase de Rumba, en horas de la tarde.*

**Overcoming routine through sports**  
*The Universidad del Rosario gym is available for all students, faculty and staff, to encourage an active and healthy lifestyle in our community.*



Según el Doctor Leonardo Palacios, estudios recientes demuestran que cerca del 70% de los jóvenes norteamericanos duermen con el celular junto a la almohada; esto podría llegar a ser perjudicial para su salud, debido a los rangos de frecuencias electromagnéticas que poseen estos dispositivos.



Internet, Smartphones, Redes Sociales...

## El impacto de las nuevas tecnologías en su CEREBRO



El uso de nuevas tecnologías se ha convertido en el día a día de la humanidad durante la última década; sin embargo, más allá de la infinidad de posibilidades que brindan a los usuarios, es preocupante para la comunidad médica las repercusiones que puede tener el uso de éstas en la salud de las personas.

Juan Diego Mesa O.  
mesao.juan@ur.edu.co

Para el Doctor Leonardo Palacios, neurólogo y Decano de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud de la Universidad, los juicios acerca de los efectos del uso de las nuevas tecnologías han dividido las opiniones de los investigadores.

### Creando nuevas habilidades

En general, el uso de las tecnologías ha generado en los usuarios el desarrollo de nuevas conexiones cerebrales y ha con-

tribuido en muchos campos a solucionar problemáticas médicas de las personas. Por ejemplo, a partir de un estudio hecho a personas con poca exposición a Internet, se demostró que ante el uso de la red éstas adquirieron destrezas y habilidades nuevas, modificando positivamente sus cerebros y fomentando el desarrollo de la memoria, la atención y combatiendo el Alzheimer.

Actualmente, se desarrollan programas de computador que brindan rehabilitación a personas con enfermedades relacionadas con el cerebro. La realidad virtual, por ejemplo, se ha

utilizado en pacientes que tienen claustrofobia; el ejercicio consiste en simular un ascensor transparente que gradualmente se va oscureciendo, con el fin de que la persona sea capaz de montarse en él.

### Mal uso y abuso igual a problemas para la salud

El uso frecuente de nuevos dispositivos móviles, Internet y redes sociales, entre otros, ha generado nuevas habilidades para la comunicación digital; sin embargo, ha contribuido a la pérdida de habilidades para la comunicación verbal y escrita, y al mal uso del idioma.

Una de las consecuencias de esta práctica es la "Infoxicación", *sobresaturación del cerebro por exceso de información en varias vías y de forma simultánea*. Este fenómeno puede llegar a generar en los usuarios tiempos de respuesta más largos, e incluso una condición denominada "Infomanía", *el deseo permanente de estar informados y querer estar conectados a la red por medio de los dispositivos electrónicos*.

Por otro lado, el uso de Internet ha sido también un tema polémico en la comunidad médica. La exposición por periodos indiscriminados a la red no está aceptada como una enfermedad, pero algunos investigadores han sostenido que debería serlo y dársele tratamiento. El Doctor Palacios considera que la adicción real no es a la Internet, sino a temas específicos para los que la Web sirve como herramienta de acceso a la información, casi inagotable.

En cuanto a la exposición indiscriminada a estas tecnologías, se encontró que puede generar problemas neurales y físicos en los usuarios. Por ejemplo, ante el uso del computador se han detectado enfermedades ocupacionales como la *Keratitis por Computador*, producto de la reducción del número de parpadeos; o el *Síndrome de Túnel del Carpo*, causado por el uso



*The impact of new technologies upon your brain*

*Addiction to new technologies has been a topic for discussion within the medical community, due to the consequences to human health. Doctor Leonardo Palacios considers new technologies neither good nor bad, since everything depends on the ways we use them.*

del mouse. También, se ha evidenciado tendinitis en los dedos por el uso de celulares inteligentes, como los Blackberry.

Hablando de la parte neural, los smartphones pueden causar fenómenos como el *Síndrome del Celular Fantasma*, en éste la persona, sin tener el teléfono celular, lo siente vibrar en su bolsillo; lo anterior se debe a que el cerebro asimila la costumbre de usar este tipo de dispositivos frecuentemente, comentó Palacios.

### ¿Qué hacer ante las nuevas tecnologías?

Para el doctor Palacios, "Es imposible pelear contra las tecnologías" debido a los usos positivos que tienen y el desarrollo de habilidades que pueden generar en los usuarios, pero hay que tener en cuenta que su uso en exceso puede generar problemas.

Él hace énfasis en la necesidad de generar unos buenos hábitos de uso y pactos sociales que promuevan el respeto de espacios (como reuniones, charlas, espectáculos, entre otros) por medio del no uso de aparatos tecnológicos en estos.



Conozca los beneficios de montar en bicicleta

# Dos ruedas que contribuyen a su salud

Juan Camilo Gómez Pinzón  
gomez.juan@ur.edu.co

Según el Doctor Froböse, Presidente del Centro de Salud de la Universidad Alemana del Deporte, los beneficios de montar en bicicleta empiezan a apreciarse en los primeros 20 minutos de pedaleo; sin embargo, lo ideal es montar tres veces por semana de 45 a 60 minutos.

## Corazón y sistema cardiovascular

Los beneficios de montar en bicicleta de forma regular reducen el riesgo de infarto en un 50%; con el pedaleo el ritmo cardíaco máximo aumenta y la presión arterial disminuye: "el corazón trabaja economizando".

Además, ayuda a reducir el colesterol LDL (el "malo"), con lo que los vasos tendrán menos riesgo de calcificarse; a la vez, aumenta el HDL (o colesterol "bueno"), lo cual contribuye a que los vasos sanguíneos se conserven flexibles y saludables<sup>1</sup>.

## Espalda

Cuando se adopta la postura óptima en el sillín, es decir con el torso ligeramente inclinado hacia adelante, la musculatura de la espalda está bajo tensión y se ve obligada a estabilizar el tronco.

Los movimientos regulares de las piernas fortalecen la zona lumbar y previenen la aparición de hernias discales, al mantener la columna protegida de vibraciones y golpes; además, ayuda a prevenir la atrofia muscular de la espalda por falta de ejercicio.

Montando en bicicleta se estimulan los pequeños músculos de las vértebras dorsales, al hacer que constantemente se compriman y extiendan, trabajar esta parte del cuerpo es muy difícil con cualquier otro deporte<sup>2</sup>.

## Rodillas

A diferencia de las actividades en las que hay "golpeo", como los saltos o las carreras a pie, con la bicicleta las rodillas se ejercitan pero se protegen, pues del 70% al 80% del peso corporal gravita sobre el sillín, ni las ar-

Montar en bicicleta es una actividad física que ayuda a mejorar el funcionamiento del corazón y el sistema cardiovascular en general, ejercita la espalda y las rodillas, aumenta las defensas, disminuye el riesgo de cáncer, acelera el metabolismo, es antiestrés, controla el peso, entre otros beneficios.



ticulaciones, ni los cartílagos soportan cargas elevadas. Cuando las articulaciones se movilizan con poca presión, los nutrientes pueden llegar a ellas con facilidad, y las sustancias beneficiosas se difunden fácilmente<sup>3</sup>.

Para conservar las rodillas sanas es importante recordar que el pedaleo no debe bajar de las 70 revoluciones por minuto, en ningún momento; esto se puede calcular contando una vuelta cada que el pedal de un lado pasa por el mismo sitio.

## Defensas y cáncer

Montar en bicicleta fortalece el sistema inmunológico. Los fagocitos (encargados de eliminar microorganismos y restos celulares) debido al pedaleo se movilizan de forma inmediata para atacar bacterias y células cancerígenas. Por tal razón, a los enfer-

mos de cáncer y SIDA se les recomienda ésta práctica.

## No más estrés

Este ejercicio consigue que el cerebro se oxigene más y que el cuerpo segregue hormonas que ayudan a mejorar el bienestar general; está comprobado que los que montan en bicicleta constantemente, sufren menos enfermedades psicológicas y depresiones, por lo que esta práctica es un excelente antidepresivo natural<sup>4</sup>.

<sup>1</sup>Fuente: Página Web Cycling and health. Cycling and health Study. [http://www.cyclingandhealth.com/CyclingAndHealth\\_Study\\_e.htm](http://www.cyclingandhealth.com/CyclingAndHealth_Study_e.htm)

<sup>2</sup>Fuente: Página Web Cycling and health. Cycling and health Study. [http://www.cyclingandhealth.com/CyclingAndHealth\\_Study\\_e.htm](http://www.cyclingandhealth.com/CyclingAndHealth_Study_e.htm)

<sup>3</sup>Fuente: Página Web Cycling and health. Cycling and health Study. [http://www.cyclingandhealth.com/CyclingAndHealth\\_Study\\_e.htm](http://www.cyclingandhealth.com/CyclingAndHealth_Study_e.htm)

<sup>4</sup>Fuente: Página Web Cycling and health. Cycling and health Study. [http://www.cyclingandhealth.com/CyclingAndHealth\\_Study\\_e.htm](http://www.cyclingandhealth.com/CyclingAndHealth_Study_e.htm)



Montar en bicicleta trae grandes beneficios para la salud, pues ayuda a controlar el peso, al desempeño de las articulaciones, las funciones cardiovasculares, entre otros. Entérese de más beneficios consultando la página web: [www.cyclingandhealth.com](http://www.cyclingandhealth.com)



Two wheels that contribute to your health

Riding a bicycle is a physical activity that helps to improve the smooth running of your heart and cardiovascular system, exercises your back and knees and increases defenses in your body; it also reduces the risk of cancer, accelerates the metabolism, controls weight and helps to combat stress.



Facultad de Administración  
**Especialización en Gerencia de la Salud Ocupacional**  
Cierre de Inscripciones 1 de noviembre de 2011  
[www.urosario.edu.co/administracion](http://www.urosario.edu.co/administracion)

En el Rosario todos somos

# Promotores de Salud

## Agenda

Lunes 12 de septiembre

	Actividad	Hora	Invitación
En la Universidad Somos Promotores de Salud	Encuentro académico e investigativo en actividad física y salud.	8:00 a.m. a 12:00 m.	Conoce las últimas tendencias e investigaciones en actividad física, con expertos nacionales e internacionales.

Juan Camilo Dussan Pedraza  
dussan.juan@ur.edu.co

La Semana de la Salud, que se llevará a cabo en las diferentes sedes de la Universidad entre el 13 y el 16 de septiembre, es un espacio que se realiza todos los años, en el cual se pretende generar conciencia y sensibilizar a la Comunidad Rosarista sobre la importancia del cuidado de la salud y las opciones que se toman con respecto al estilo de vida.

Desde el año 2005 la jornada se orientó a promover el respeto por sí mismo, por los otros y por el medio ambiente. Cada Semana de la Salud ha dejado enseñanzas y programas que se han ido implementando, estos relacionados con temas como la conducta sexual responsable, la actividad física, la alimentación sana, entre otros; además, se han implementado los servicios de fonoaudiología y nutrición que permiten una mayor facilidad de consulta a la comunidad.

A partir del 2009, la Univer-

sidad se enfocó en convertirse en una **Universidad Promotora de Salud**. Esto le permite contribuir, de una de manera integral y desde una etapa temprana, a la mejora de la calidad de vida de su comunidad, generando espacios físicos y emocionales para el desarrollo de las personas.

### Semana de a Salud 2011

Será un espacio para reflexionar acerca del comportamiento y para aclarar dudas a nivel médico, es por esto que en esta versión se continuará ofreciendo asesoría en: planificación familiar, prevención de enfermedades como colon irritable, control del consumo de ciertos alimentos y del cigarrillo, manejo del estrés, entre otros.

Durante toda la semana se tratarán diferentes temas que incluyen aspectos mentales, físicos y del medio ambiente, en todas las sedes de la Universidad, por medio de actividades, charlas y conversatorios que aportarán información acerca de temas de interés para la comunidad.

Martes 13 de septiembre

### En el Claustro, Somos Promotores de Salud

	Actividad	Hora	Lugar	Invitación
Porque... La Promoción de la Salud es: el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla (Glosario OMS)	Pilas con el medio ambiente. NO a la contaminación.	8:00 a.m. a 10:00 a.m.	Circulando por la Sede y Patio de Cuenteros	Disminuir la contaminación contribuye a la salud del planeta: ¿Sabías que una colilla se demora de 1 a 2 años en degradarse?
	Actividad Física para dummies	1:00 p.m. a 3:00 p.m.	Escaleras y otros sitios.	No tienes que ser deportista de alto rendimiento, la actividad física está a la mano en todo lo que haces ¡Aprende cómo!
	*Asesoría en salud sexual y reproductiva: Planificación	7:00 a.m. a 5:00 p.m.	Consultorio Médico	¿Planeas o no planeas tu vida? Gozar de una salud sexual y reproductiva sana incluye conocer conductas de riesgo y aprender a planear cuando tener o no familia.
Porque... Al realizar acciones educativas, ambientales, recreativas, sociales, entre otras, trabajamos por el desarrollo integral de la persona y la comunidad.	Hombres... Mujeres... Café	1:00 p.m. a 3:00 p.m.	Patio de Cuenteros	¿Son todos los hombres iguales? ¿Todas las mujeres son cortadas con la misma tijera? ¿Todos los hombres son infieles? ¿Mujer que no molesta es hombre? Hablemos de esto y muchos más con un tinto.
	Pausa activa...	11:00 a.m. a 1:00 p.m.	Corredores, cafeterías y oficinas	Pon en pausa tu actividad diaria para realizar ejercicios que prevengan la fatiga física y mental.
	*Toma de Citologías • Profamilia • Fami-sana	8:00 a.m. a 4:00 p.m.	Consultorio Médico	La citología es un examen sencillo que salva tu vida... ¡Invierte 10 minutos en ella! y aprende a realizar el autoexamen de seno.
Porque... Los estilos de vida saludables nos fortalecen para desarrollar plenamente nuestro potencial de salud.	Tu actitud cuenta a la hora del éxito académico... ¡Revisala!	9:00 a.m. a 12:00 m.	Sala de descanso Casur	Aunque no lo creas, lo que piensas y sientes te lleva a hacer cosas que resultan en el éxito o fracaso de exámenes y materias. ¡Aprende cómo!
	*Evitar la gastritis y el colon irritable. Un trabajo de todos los días.	7:00 a.m. a 5:00 p.m.	Consultorio Médico	El estrés es un mecanismo fisiológico de defensa de todo ser vivo, la persistencia y respuesta exagerada de este, resulta en condiciones de enfermedad que alteran la esfera mental y física.
	**Prepara tus onces	9:00 a.m. a 10:00 a.m.	Espacio entre el tenis de mesa y la cafetería	Aprende a preparar alimentos buenos, ricos y baratos... pero Saludables.
	Feria de Alimentos saludables	10:00 a.m. a 1:00 p.m.	• Sala de expresidentes • Patio de cuenteros • Sala de vitrinas	Opciones de alimentación sana a tu alcance.
	*Vacunarse ¡no es solo asunto de niños!	9:00 a.m. a 3:00 p.m.	Consultorio Médico	Todos necesitamos prevenir algunas enfermedades que comprometen nuestra vida. ¡Infórmate y vacúnate!
	Donación de sangre... Un acto de responsabilidad social.	8:00 a.m. a 4:00 p.m.	Teatrino	Donar sangre no afecta tu salud, permite que componentes como plaquetas, plasma y glóbulos rojos, se renueven. Además de mejorar tu salud, le brindas calidad de vida a otras 3 personas.

Se realizará una Jornada de Vacunación de: Papiloma Virus, Triple viral, Influenza, Varicela, Hepatitis A, Hepatitis B, Hepatitis A+B y Fiebre Amarilla en los consultorios médicos de las diferentes sedes, de 9:00 a.m. a 3:00 p.m.:  
13 de septiembre en el Claustro  
14 de septiembre en la Quinta de Mutis  
15 de septiembre en la Sede Complementaria  
Mayor información consultar en:  
<http://www.urosario.edu.co/Bienestar-Universitario/ur/Programas-de-Asesoría-en-Salud/Semana-de-la-salud/>

Con el fin de hacer énfasis en la promoción de la salud y en la prevención de las enfermedades, esta semana continúa invitando a las personas a ser Promotoras de Salud: Soy promotor de mi propia salud, de la salud del otro y del cuidado del medio ambiente.

Miércoles  
14 de  
septiembre

## En Quinta de Mutis, Somos Promotores de Salud

Actividad	Hora	Lugar	Invitación
Pilas con el medio ambiente. NO a la contaminación.	9:00 a.m. a 12:00 m.	Circulando por la Sede	Disminuir la contaminación contribuye a la salud del planeta: ¿Sabías que una colilla se demora de 1 a 2 años en degradarse?
Actividad Física para dummies	12:00 m. a 2:00 p.m.	Diferentes sitios de la Sede	No tienes que ser deportista de alto rendimiento, la actividad física está a la mano en todo lo que haces, ¡Aprende cómo!
*Asesoría en salud sexual y reproductiva: Planificación	7:00 a.m. a 5:00 p.m.	Consultorio Médico	¿Planeas o no planeas tu vida? Gozar de una salud sexual y reproductiva sana incluye conocer conductas de riesgo y aprender a planear cuando tener o no familia.
Hombres... Mujeres... Café	1:00 p.m. a 3:00 p.m.	Corredor frente a la cafetería	¿Son todos los hombres iguales? ¿Todas las mujeres son cortadas con la misma tijera? ¿Todos los hombres son infieles? ¿Mujer que no molesta es hombre? Hablemos de esto y muchos más con un tinto.
Pausa activa...	11:00 a.m. a 1:00 p.m.	Corredores, cafeterías y oficinas	Pon en pausa tu actividad diaria para realizar ejercicios que prevengan la fatiga física y mental.
*Toma de Citologías • Profamilia • Famisanar	8:00 a.m. a 4:00 p.m.	Consultorio Médico	La citología es un examen sencillo que salva tu vida... ¡Invierte 10 minutos en ella! y aprende a realizar el autoexamen de seno.
Tu actitud cuenta a la hora del éxito académico... ¡Revisala!	9:00 a.m. a 12:00 m.	Corredor	Aunque no lo creas, lo que piensas y sientes te lleva a hacer cosas que resultan en el éxito o fracaso en exámenes y materias. ¡Aprende cómo!
*Evitar la gastritis y el colon irritable. Un trabajo de todos los días.	7:00 a.m. a 5:00 p.m.	Consultorio Médico	El estrés es un mecanismo fisiológico de defensa de todo ser vivo, la persistencia y respuesta exagerada de este, resulta en condiciones de enfermedad que alteran la esfera mental y física.
**Prepara tus onces	9:00 a.m. a 11:00 a.m.	Corredor cafetería	Aprende a preparar alimentos buenos, ricos y baratos... pero Saludables.
Feria de Alimentos saludables	12:00 m. a 4:00 p.m.	Corredor cafetería	Opciones de alimentación sana a tu alcance.
*Vacunarse ¡no es solo asunto de niños!	7:00 a.m. a 5:00 p.m.	Consultorio Médico	TODOS necesitamos prevenir algunas enfermedades que comprometen nuestra vida. ¡Infórmate y vacúnate!
Donación de sangre... Un acto de responsabilidad social.	8:00 a.m. a 4:00 p.m.	Corredor cafetería	Donar sangre no afecta tu salud, permite que componentes como plaquetas, plasma y glóbulos rojos, se renueven. Además de mejorar tu salud, le brindas calidad de vida a otras 3 personas.

Porque...  
La Promoción de la Salud es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla. (Glosario OMS)

Porque...  
Al realizar acciones educativas, ambientales, recreativas, sociales, entre otras, trabajamos por el desarrollo integral de la persona y la comunidad.

Porque...  
Los estilos de vida saludables nos fortalecen para desarrollar plenamente nuestro potencial de salud

Participa en el concurso "Yo también soy Promotor de Salud", ingresando al link <http://mi.urosario.edu.co/semana-salud/>.  
Aprovecha la oportunidad de ganar un iPad 2, de 3 G con conexión Wi-Fi. Encontrarás muchas sorpresas. ¡Ánimate, participa y gana!



Jueves 15 de  
septiembre

## En Méderi, Somos Promotores de Salud

Actividad	Hora	Lugar	Invitación
Alternativas para dejar de fumar y Actividad Física	12:00 m. a 2:00 p.m.	Ultimo piso	No tienes que ser deportista de alto rendimiento, la actividad física está a la mano en todo lo que haces, aprovéchala también para dejar de fumar.
Hombres... Mujeres... Café	11:00 a.m. a 1:00 p.m.	Ultimo piso	¿Son todos los hombres iguales? ¿Todas las mujeres son cortadas con la misma tijera? ¿Todos los hombres son infieles? ¿Mujer que no molesta es hombre? Hablemos de esto y muchos más con un tinto.
**Prepara tu rapialmuerso	12:00 m. a 2:00 p.m.	Ultimo piso	Aprende a preparar alimentos buenos, ricos y baratos... pero Saludables.
Pausa activa...	11:00 a.m. a 2:00 p.m.	Corredores y oficinas	Pon en pausa tu actividad diaria para realizar ejercicios que prevengan la fatiga física y mental.
Tu actitud cuenta a la hora del éxito académico... ¡Revisala!	9:00 a.m. a 12:00 m.	Salón	Aunque no lo creas, lo que piensas y sientes te lleva a hacer cosas que resultan en el éxito o fracaso en exámenes y materias. ¡Aprende cómo!

Porque...  
La Promoción de la Salud es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla (Glosario OMS)

Porque...  
Al realizar acciones educativas, ambientales, recreativas, sociales, entre otras, trabajamos por el desarrollo integral de la persona y la comunidad.

Porque...  
Los estilos de vida saludables nos fortalecen para desarrollar plenamente nuestro potencial de salud

\*Actividades que requieren inscripción previa \*\*Cupo limitado

\*Actividades que requieren inscripción previa \*\*Cupo limitado

Viernes 16 de  
septiembre

## En Sede Complementaria, Somos Promotores de Salud

Actividad	Hora	Lugar	Invitación
Pilas con el medio ambiente. NO a la contaminación.	11:00 a.m. a 1:00 p.m.	Circulando por la sede	Disminuir la contaminación contribuye a la salud del planeta: ¿Sabías que una colilla se demora de 1 a 2 años en degradarse?
Conversatorio: "Lo que SI, lo que NO y lo que queremos cambiar..."	9:00 a.m. a 10:00 a.m.	Carpas parqueadero	Reflexionemos alrededor de la legislación sobre el consumo de tabaco en el mundo.
Actividad Física para dummies	11:00 a.m. a 2:00 p.m.	Diferentes sitios de la Sede	No tienes que ser deportista de alto rendimiento, la actividad física está a la mano en todo lo que haces, ¡Aprende cómo!
*Asesoría en salud sexual y reproductiva: Planificación	7:00 a.m. a 5:00 p.m.	Consultorio Médico	¿Planeas o no planeas tu vida? Gozar de una salud sexual y reproductiva sana incluye conocer conductas de riesgo y aprender a planear cuando tener o no familia.
Hombres... Mujeres... Café	11 a.m. a 1:00 p.m.	Terraza Casa Rosarista	¿Son todos los hombres iguales? ¿Todas las mujeres son cortadas con la misma tijera? ¿Todos los hombres son infieles? ¿Mujer que no molesta es hombre? Hablemos de esto y muchos más con un tinto.
*Toma de Citologías • Profamilia • Famisanar	8:00 a.m. a 3:00 p.m.	Consultorio Médico	La citología es un examen sencillo que salva tu vida... ¡Invierte 10 minutos en ella! y además aprende a realizar el autoexamen de seno.
Tu actitud cuenta a la hora del éxito académico... ¡Revisala!	9:00 a.m. a 12:00 m.	Salas de estudio entre los módulos 4 y 3.	Aunque no lo creas, lo que piensas y sientes te lleva a hacer cosas que resultan en el éxito o fracaso en exámenes y materias. ¡Aprende cómo!
*Evitar la gastritis y el colon irritable. Un trabajo de todos los días.	7:00 a.m. a 5:00 p.m.	Consultorio Médico	El estrés es un mecanismo fisiológico de defensa de todo ser vivo, la persistencia y respuesta exagerada de este, resulta en condiciones de enfermedad que alteran la esfera mental y física.
**Prepara tus onces	11:00 a.m. a 1:00 p.m.	Carpa parqueadero	Aprende a preparar alimentos buenos, ricos y baratos... pero Saludables.
Feria de Alimentos saludables	11:00 a.m. a 3:00 p.m.	Carpas parqueadero	Opciones de alimentación sana a tu alcance.
*Vacunarse ¡No es solo asunto de niños!	7:00 a.m. a 5:00 p.m.	Consultorio Médico	Todos necesitamos prevenir algunas enfermedades que comprometen nuestra vida. ¡Infórmate y vacúnate!
Donación de sangre... Un acto de responsabilidad social.	7:00 a.m. a 4:00 p.m.	Consultorio médico	Donar sangre no afecta tu salud, permite que componentes como plaquetas, plasma y glóbulos rojos, se renueven. Además de mejorar tu salud, le brindas calidad de vida a otras 3 personas.

Porque...  
La Promoción de la Salud es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla (Glosario OMS)

Porque...  
Al realizar acciones educativas, ambientales, recreativas, sociales, entre otras, trabajamos por el desarrollo integral de la persona y la comunidad.

Porque...  
Los estilos de vida saludables nos fortalecen para desarrollar plenamente nuestro potencial de salud

\*Actividades que requieren inscripción previa \*\*Cupo limitado



Más de 3.000 personas murieron en los ataques del 11 de septiembre de 2001, cuando aviones comerciales previamente secuestrados impactaron en: las Torres Gemelas (2 aviones), el Pentágono y Pensilvania. Diez años después, se evidencia la implementación de cambios en las políticas exteriores por parte de Estados Unidos.



One World Trade Center  
WTCProgress.com

World Trade Center  
Transportation Hub  
takes shape  
WTCProgress.com

Zona Cero en Nueva York,  
Estados Unidos.

Intervenciones militares, aumento en la seguridad y nuevas políticas

# 9/11/2001: diez años después

Juan Camilo Dussan Pedraza  
dussan.juan@ur.edu.co

Han pasado 10 años desde el 11 de septiembre de 2001, cuando los Estados Unidos de América sufrieron lo que se denominó el peor ataque terrorista en suelo estadounidense.

Ese día secuestradores fundamentalistas pertenecientes a Al-Qaeda, y a las órdenes de su entonces líder Osama Bin Laden, estrellaron cuatro aviones comerciales en diferentes puntos del país causando la muerte de más de 3000 personas.

A pesar de que lo ocurrido en esta fecha ha influido en diferentes decisiones tomadas tanto por la administración Bush, como por la administración Obama, el único cambio sustancial entre las dos ha sido el tono, asegura Andrés Molano, profesor de la Facultad de Ciencia Política y Gobierno y de Relaciones Internacionales de la Universidad del Rosario.

Operaciones militares como las desarrolladas en Afganistán (2001), Irak (2003) o Libia (2011)

podrían fácilmente compararse en cuanto al manejo de la intervención por parte de los Estados Unidos, ya que en cierta forma han sido acciones unilaterales por parte de este país, igual que en el caso de Irak. Sí ha existido un cambio radical en el manejo del tema entre una administra-

ción y la otra, pues Obama recibió de la administración Bush una serie de problemas que tiene que intentar resolver como una continuación del anterior gobierno, afirma Molano.

Andrés también comenta que "el 11 de septiembre no cambió la humanidad, éste es

sólo un síntoma de una serie de cambios que han venido ocurriendo, antes que la causa de los mismos." Por el contrario, los cambios han sido dados por la respuesta de los Estados Unidos, ésta ha tenido un mayor impacto que el mismo atentado en el campo geopolítico, ya que el manejo de la política exterior y de las políticas de seguridad y defensa ha determinado la evolución en términos de política internacional.

## La vida después del 11 de septiembre

Mayor vigilancia, mayores restricciones y menor confianza son sólo algunas de las consecuencias dejadas por los ataques del 11 de septiembre en los Estados Unidos.

Uno de los mayores cambios que se ha podido evidenciar, ha sido el aumento de la seguridad en los aeropuertos. La implementación de medidas que incluye la prohibición de líquidos y cualquier tipo de objeto cortopunzante; la mayor rigurosidad en los chequeos, los rayos-x y medidas tan controversiales como los escaneos de cuerpo completo, han llevado a los pasajeros a tener jornadas interminables antes de abordar sus vuelos.

Por otro lado, la "Guerra contra el terrorismo", iniciada en los días posteriores a los ataques, fomentó una política de cero tolerancia a nivel global en contra del terrorismo. Esto ha logrado evitar que, hasta la fecha, mayores ataques terroristas se presenten en suelo estadounidense, además de la captura y asesinato de Osama Bin Laden en mayo de este año, comenta Molano.



9/11/2001: ten years later

Ten years ago, the United States of America was victim of the worst terrorist attack in its history where nearly 3000 people died. For this reason, the Administrations have made changes to their international and security policies.



Apesar que el 11 de septiembre ha influido en diferentes decisiones tomadas tanto por la administración Bush, como por la administración Obama. El único cambio sustancial entre las dos ha sido el tono, asegura Andrés Molano.

Mural homenaje a los caídos y sobrevivientes del atentado.





III Jornada de Sensibilización y Solidaridad Rosarista

## Gestión Social, un asunto de todos

La III Jornada de Sensibilización y Solidaridad Rosarista "Actuación Responsable como factor de desarrollo" se desarrollará en las sedes Claustro, Quinta de Mutis y la Complementaria del 12 al 15 de septiembre.

Juan Camilo Gómez Pinzón  
gomez.juan@ur.edu.co

El evento busca fortalecer en la Comunidad Rosarista el espíritu solidario e invitarla a participar en las actividades de gestión social, que se encontrarán en la exposición de stands en las diferentes sedes de la Universidad.



César López, inventor de la Escopetarra.

El 12 de septiembre en el Aula Mutis, César López, creador de

la "Escopetarra", compartirá con la Comunidad Rosarista la experiencia desde su profesión en temas relacionados con la Responsabilidad Social. Este evento también contará con la participación del conferencista internacional Pablo Collazzo, de Vienna University of Economics, Asesor Principal en competitividad sostenible para la Organización de las Naciones Unidas para el Desarrollo Industrial (ONUDI) y docente afiliado al *Microeconomics of Competitiveness Network*, del *Harvard Business School*.

En la mañana, los asistentes podrán participar en el debate de *Prácticas responsables en materia de Desarrollo Social y las tendencias de Responsabilidad Social (Universidad-Empresa-Estado)*, el cual contará con la participación de Gustavo Yepes, Magister en Administración de Empresas de la Universidad Externado de Colombia y María Isabel Cerón de Sousa, economista de la Universidad del Rosario y especialista en temas de Responsabilidad Social, entre otros invitados.



III El Rosario  
Conference to develop  
sensitivity and a caring  
attitude

The purpose of this event is to develop sensitivity and a caring spirit among the members of the El Rosario community and encourage them to take part in activities for social development.

## Agenda

12 de septiembre - Aula Mutis	
Hora	Actividad
8:00 a.m.	Registro
8:30 a.m.	Responsabilidad Social Universitaria Gustavo Yepes
9:00 a.m.	"Responsabilidad Social del Gobierno y la relación con las Universidades, entorno al Desarrollo Social del País" María Isabel Cerón, Alta Consejería para la Reintegración.
9:30 a.m.	"Competitividad Responsable" Pablo Collazzo
11:00 a.m.	Conversatorio "La actuación Responsable como factor de Desarrollo"
12:30 p.m.	Almuerzo Libre
2:00 p.m.	Voluntariado
2:30 p.m.	Consejo Superior Estudiantil
3:00 p.m.	Responsabilidad Social desde la Profesión Cesar López, Escopetarra.
4:00 p.m.	Fin de la Jornada
	Exposición de Stands

14 de Septiembre - Quinta de Mutis	
Hora	Actividad
8:00 a.m. a 10:00 a.m.	Cátedra de Responsabilidad Social Universitaria Salón 311
10:00 a.m. a 12:00 m.	Cátedra de Responsabilidad Social Universitaria Salón 311
	Exposición de Stands

15 de Septiembre - Sede Complementaria	
Hora	Actividad
	Exposición de Stands

Invitamos a la Comunidad Rosarista a participar en el Concurso "Dejamos Huella", el cual se realizará del 12 al 16 de septiembre, en el marco de la Semana de Extensión; el ganador recibirá un tiquete aéreo Bogotá-Cartagena-Bogotá. Mayor información en <http://www.urosario.edu.co/Semana-Extension/>

## Deportes



Fútbol europeo desde la visión colombiana

# Vuelve la pasión de la UEFA Champions League

La Liga de Campeones de Europa se acerca y con ella la pasión por el fútbol internacional se empieza a vivir en la Universidad. Ernesto Jiménez, Coordinador de Deportes del Rosario, hace un balance de la importancia de este torneo y su relevancia para los estudiantes.

Juan Diego Mesa O.  
mesao.juan@ur.edu.co

El próximo 13 de septiembre se iniciará la fase de grupos de la UEFA Champions League, en su edición 2011/12, el torneo de fútbol internacional a nivel de clubes más importante de Europa. Actualmente, el campeón de la liga es el F.C Barcelona, que obtuvo el título al vencer 3 goles a 1 al Manchester United, en mayo de este año.<sup>1</sup>

Ernesto Jiménez comenta que este es un torneo de tradición y con un alto nivel técnico y organizativo, el cual en esta edición tiene como grandes favoritos,

entre los 32 equipos clasificados, al Real Madrid (máximo ganador de la liga con 9 triunfos), el Barcelona y el Milan.

Además, Jiménez afirma que el creciente gusto de los jóvenes colombianos por este tipo de torneos internacionales se debe al boom mediático, que la Liga empezó a tener desde hace 20 años, y a la entrada a ésta de importantes músculos financieros y multinacionales como Nike, Heineken y Coca-Cola.

Otros factores que le dan relevancia a este torneo en Colombia son la facilidad que tiene el público colombiano de ver los partidos por televisión; el estatus de los jugadores europeos, quienes son los mejor pagados en el mundo; las estrellas que se han creado en estos clubes como Cristiano Ronaldo, Cesc Fabregas o Wayne Rooney, y el aumento de jugadores colombianos en la Liga como Michael Ortega, quien juega para el Bayer Leverkusen, Iván Ramírez Córdoba, en el Inter de Milán, y Freddy Guarín y James Rodríguez del F.C Porto.



The passion for the UEFA Champions League is back

The Champions League is one of the most important football events worldwide. Ernesto Jimenez, Sports Coordinator of the University, makes an analysis of this tournament.

<sup>1</sup> Fuente: <http://www.abc.com.py/nota/barcelona-gana-la-champions-por-futbol-y-personalidad/>



Ernesto Jiménez, la Champions League sirve como ejemplo de organización para que torneos como el de nuestro país, opacado por la corrupción, los malos manejos financieros y las barras bravas, empiecen a culturizar a la ciudadanía, con el fin de retomar el espacio de esparcimiento, diversión y ambiente familiar que brindan los estadios.



Actividad Física y Desarrollo Humano

# Nueva puerta al exterior para los estudiantes de Fisioterapia



Los profesores Diana Ramos y Javier Bonilla, junto con la Colegial Laura Rivera, tuvieron la oportunidad de viajar al Instituto Karolinska, ubicado en Estocolmo, para apoyar a un grupo de investigación en fisiología.

Durante siete semanas, dos profesores y una estudiante, miembros de uno de los grupos de investigación del Programa de Fisioterapia, tuvieron la oportunidad de visitar el Instituto *Karolinska* de Suecia y de participar en una de sus investigaciones.

Juan Diego Mesa O.  
mesao.juan@ur.edu.co

**D**urante 11 años, el grupo de investigación en Actividad Física y Desarrollo Humano, del Programa de Fisioterapia, ha venido sentando bases físicas, biológicas y moleculares con el objetivo de mejorar la salud de la humanidad por medio del ejercicio físico.

En cabeza de los profesores Jorge Correa y Diana Ramos, el grupo es reconocido por Colciencias en investigación categoría C; hace parte de la Red de Actividad Física de las Américas (RAFA/PANA), desde hace 5 años; además, recibe financiación no solo del Fondo para Investigación de la Universi-

dad, sino también de entidades como Nestlé, Coldeportes y el Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD).

En el año 2010 el convenio ERACOL, que promueve el intercambio académico en Ciencias de la Salud entre Europa y América Latina, lanzó una convocatoria con el fin de financiar pasantías en investigación para docentes e investigadores, de ésta los profesores Diana Ramos y Javier Bonilla fueron beneficiados.

Durante siete semanas los líderes del grupo de investigación viajaron al Instituto *Karolinska* para realizar su pasantía; allí apoyaron a los Departamentos de Farmacología y Psicología, en su línea de investigación en Fisiología Celular, y participaron en una de las investigaciones sobre Fatiga Muscular y Respuesta Antioxidante.

## Participación de estudiantes

Correa y Ramos extendieron la invitación a Laura Rivera, estudiante de noveno semestre de Fisioterapia y Colegial de la Universidad, quien ha acompañado al

grupo de investigación desde los primeros semestres de su carrera; ella pudo acompañar a los profesores a Estocolmo con el apoyo financiero de la Universidad, en esta experiencia participó como asistente de investigación de la pasantía.

Laura comenta que esta oportunidad le sirvió para darse cuenta que "para investigar se necesita sólo imaginación y creatividad más que altas tecnologías"; con ésta experiencia ella también ratificó la importancia del segundo idioma para acceder a nuevas oportunidades en el exterior; finalmente la estudiante resalta que "esta es una puerta que quedó abierta para que los estudiantes que escogen la línea de profundización, lleguen a hacer esta pasantía".

Los profesores esperan poder regresar el próximo año a Estocolmo, junto con otros dos estudiantes del grupo, con el fin de seguir apoyando la investigación de la que fueron partícipes; además, buscan mantener línea directa con el Instituto *Karolinska* para luego materializarla en convenios de internacionalización.



El Instituto *Karolinska* de Suecia, es una de las universidades más importantes de Europa, de ésta se han graduado dos ganadores del Premio Nobel en Fisiología o Medicina y está catalogada en el segundo puesto entre las universidades médicas europeas, según el ranking de Shanghai.

Se espera que, gracias a la pasantía hecha por los miembros del grupo de investigación en Actividad Física y Desarrollo Humano de la Universidad en este Instituto, uno de sus docentes visite el Rosario, con el fin de promover el intercambio académico entre ambas instituciones.



## A new possibility abroad for Physical Therapy students

Thanks to the ERACOL agreement, two faculty members and a Physical Therapy student, members of the Physical Activity and Human Development research group of the University could do the research internship at the Karolinska Institute in Sweden.



Escuela de Ciencias Humanas

CICLO DE CONFERENCIAS

## "LAS CIENCIAS SOCIALES EN MOVIMIENTO"

Fecha:

Semana del 26 al 30 de septiembre de 2011

<http://www.urosario.edu.co/conferencias-ciencias-sociales>

Conferencistas

Eric Fassin  
(Sociólogo - Escuela Normal Superior- Paris)

Benoit Trepied  
(Antropólogo - CNRS Marseille)



### Participe en las actividades del mes del amor y la amistad

La Decanatura del Medio Universitario y la Coordinación de Deportes lo invitan a participar en las actividades programadas para el mes de septiembre.

- **Charla:** "Nutrición saludable para bajar o subir de peso"
- **Fecha:** 14 y 15 de septiembre
- **Lugar:** Gimnasio
- **Hora:** 11:30 am y 5:30 pm.
- **Lugar:** Gimnasio Amor y amistad Gimnasio UR
- **Fecha 1:** 13 de septiembre
- **Hora:** 4:00 a 5:30 pm.
- **Fecha 2:** 14 de septiembre
- **Hora:** 10:00 am a 11:30

### Formule preguntas a los candidatos a la alcaldía

- **Inscripciones:** salguero.javier@ur.edu.co
- **Fecha:** 13 de septiembre
- **Lugar:** Aula Máxima
- **Hora:** 10:00 am.
- **Organiza:** Extensión

### Última semana para realizar intercambios

- **Fecha:** hasta el 16 de septiembre
- **Lugar:** Centinfo - Calle 14 # 6-25 of. 304
- **Hora:** Lunes, miércoles y viernes de 8:00 a 12:00 m - martes y jueves de 2:00 a 4:00 pm.

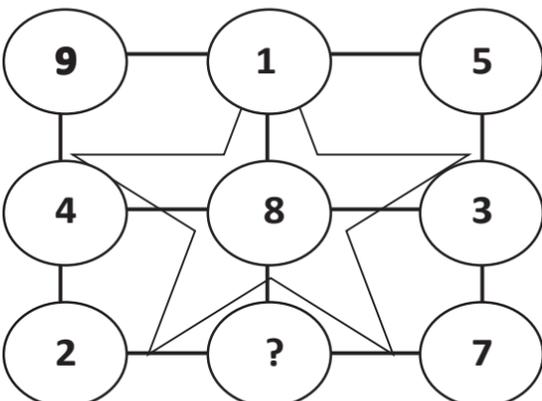
### Diplomado: Gestión e innovación en la cadena del valor

- **Fecha:** 16 de septiembre
- **Lugar:** Club de Ejecutivos Kr 7 # 26-20 pisos: 30 y 31
- **Hora:** Viernes de 5:30 a 9:30 pm y sábados de 7:00 a 1:00 pm
- **Organiza:** Educación continuada
- **Mayor información:** <http://www.urosario.edu.co/Educacion-Continuada/Agenda-comercial-vigente/Administracion-y-economia/>

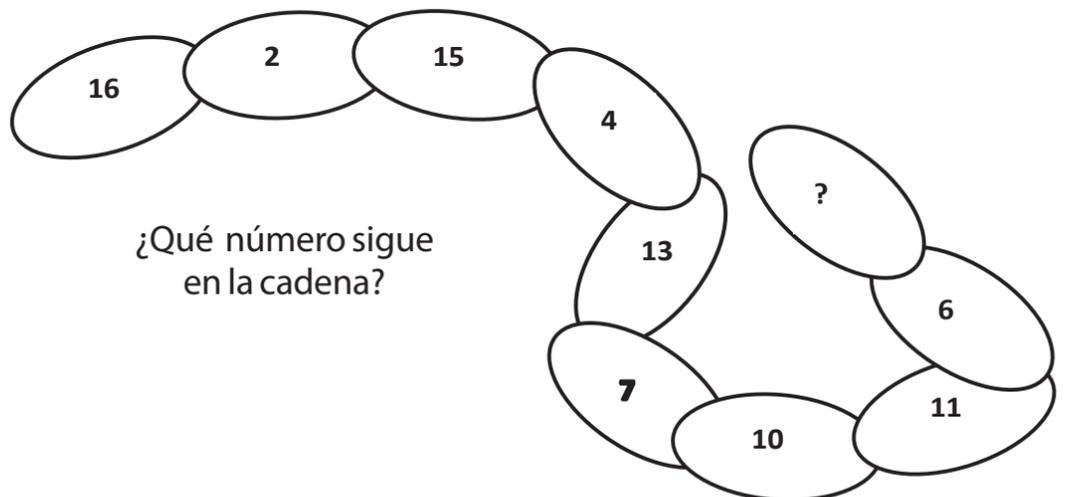
### Inscríbase en el concurso virtual "Mundo Brasil"

- **Inscripciones:** del 22 de agosto al 16 de septiembre
- **Mayor información:** <http://www.urosario.edu.co/Principal/noticias/Destacadas/Inscribase-en-el-Concurso-Virtual-Mundo-Brasil/>
- **Premios:**
  - Primer lugar:** un pasaje ida y regreso a cualquier destino de Brasil.
  - Segundo lugar:** curso completo de portugués en el Instituto de Cultura Brasil- Colombia (IBRACO).

¿Qué número reemplaza el signo de interrogación?



¿Qué número sigue en la cadena?



Existe una gran variedad de alimentos que permiten sustituir aquellos ricos en grasa y azúcar

# Refrigerios inteligentes, para una dieta saludable

La rapidez con la que se mueve el mundo, la presencia de numerosos alimentos ricos en grasas y azúcares y la facilidad para adquirirlos, genera hábitos alimenticios que no son saludables para el organismo; por esto, es importante conocer la oferta de comidas que además de ser saludables, son sabrosas y permiten alimentarse de manera correcta, sin tener que hacer demasiados sacrificios.



**Elegir refrigerios saludables significa hacer compras inteligentes. Ser precavidos con respecto a las afirmaciones sobre el contenido de nutrientes en los alimentos, nos lleva a estar atentos a la información nutricional de los empaques de los mismos.<sup>2</sup>**

<sup>2</sup> Hablemos de refrigerios nutritivos y sabrosos, Teresa Montenegro Montero.

Juan Camilo Dussan Pedraza  
dussan.juan@ur.edu.co

Los hábitos de vida saludables se refieren a las costumbres y comportamientos de vida que, de una manera sana, permiten mantener, desarrollar y mejorar la calidad de vida de las personas, previniendo diferentes tipos de enfermedades.

Teniendo en cuenta que la nutrición forma parte de estas costumbres y comportamientos y en el marco de la Semana de la Salud, Teresa Montenegro Montero, nutricionista dietista y Asesora Nutricional de la Universidad del Rosario; presenta en su artículo "Hablemos de refrigerios nutritivos y sabrosos" alternativas saludables para complementar la alimentación diaria, consiguiendo así el aporte necesario de nutrien-

tes para el correcto funcionamiento del organismo.

Es importante profundizar en la importancia que tiene una buena dieta diaria, dejando atrás imaginarios colectivos que se presentan en la sociedad tales como: dejar de comer para perder peso o consumir productos denominados "naturales", cuyo contenido nutricional puede no ser el apropiado.

Cabe recalcar que al momento de seleccionar los alimentos que formarán parte de la dieta, éstos no sólo deben ser del agrado de la persona que los consume, sino que también deben aportar unos nutrientes básicos para el organismo.

## Una dieta saludable

Muchas veces las actividades universitarias, los deberes, los deportes, las actividades sociales y los estilos de vida llevan a situaciones de estrés perma-



### Intelligent snacks

*Teresa Montero, Nutritional consultant of the Universidad del Rosario, presents different options for nourishing snacks; choosing the right foods enables a healthy diet.*

nente, que no permiten tener el tiempo suficiente para comer de manera saludable, comenta Montenegro.

Una persona promedio debe consumir al menos cinco comidas al día, las cuales incluyen desayuno, almuerzo y cena; entre éstas tres, que son las más importantes, se deben consumir dos refrigerios que permitan mantener los requerimientos del organismo en largas jornadas.

Los propósitos de un **refrigerio saludable** son aportar a una buena nutrición, calmar el apetito y suministrar energía y nutrientes necesarios<sup>1</sup>, razón por la cual es necesario que estos sean sanos y no se conviertan simplemente en algo "extra" que conduzca a ingerir demasiadas calorías.

### ¿Cómo construir un refrigerio saludable?

Teresa Montero propone cuatro puntos que permiten armar un refrigerio sabroso y nutritivo:

1. Encontrar sustitutos saludables para los refrigerios grasos como las papas fritas.
2. Hacer los refrigerios más atractivos.
3. Estar preparado, teniendo al alcance refrigerios saludables que eviten el impulso de comprar comida inapropiada.
4. Evitar los "alimentos vacíos", aquellos que en pequeñas proporciones aportan grandes cantidades de grasa y azúcar como los *chips* y las gaseosas.

Algunas de las mejores elecciones para preparar los refrigerios incluyen frutas, vegetales, palomitas de maíz, nueces, entre otros. Una planeación de lo que se va a comer facilita el camino hacia los hábitos de alimentación saludables.

<sup>1</sup> Hablemos de refrigerios nutritivos y sabrosos, Teresa Montenegro Montero

Desde el 20 de septiembre  
**PARTICIPE...**

