



SALUD CIRCADIANA: de la investigación básica a la práctica clínica

A lo largo de la evolución los seres humanos, al igual que la mayoría de las formas de vida, nos hemos adaptado a los ciclos ambientales diarios y estacionales, de forma tal de anticipar oportunidades y desafíos recurrentes y predecibles. Casi la totalidad de los procesos fisiológicos y comportamentales poseen una modulación temporal mediada por sistemas de cronometraje endógeno. El temporizador biológico más estudiado es el reloj circadiano (del latín *circa diem* que significa “aproximadamente un día”). Diferentes factores ambientales y sociales de la vida moderna, como el trabajo por turnos, los viajes a través de zonas horarias, la dieta irregular, la contaminación lumínica o el jetlag social, están en aumento en nuestra sociedad 24/7 y aumentan el riesgo de enfermedades al interrumpir o desalinear el reloj circadiano. Además, en muchas patologías, los ritmos circadianos están alterados, por lo que un reloj alterado también puede ser un síntoma de enfermedad.

ORGANIZADORES

Fernanda Blasina, Unidad Académica de Neonatología, Hospital de Clínicas, Facultad de Medicina, Udelar
Ana Silva, Laboratorio de Neurociencias, Facultad de Ciencias – Grupo CSIC Cronobiología, Udelar
Bettina Tassino, Sección Etología, Facultad de Ciencias – Grupo CSIC Cronobiología, Udelar

COORDINADORAS

PROINBIO: Fernanda Blasina, fblasina@gmail.com
PEDECIBA: Bettina Tassino, tassino@fcien.edu.uy
OTROS: Ana Silva, asilva@fcien.edu.uy

DOCENTES PARTICIPANTES

José Pedro Arccos, Academia de Medicina del Uruguay
Cecilia Casaravilla, Facultad de Ciencias - Instituto de Higiene, Udelar
Lauren Fowler, Wake Forest University School of Medicine, EEUU
Lovemore Kunorozva, Harvard University, EEUU
Manuel Ibarra, Facultad de Química, Udelar
Sara Montagnese, University of Surrey, UK – Padova University Hospital, Italy

ASISTENTES

Julieta Castillo, Facultad de Ciencias - Grupo CSIC Cronobiología, Udelar
Mariana Marchesano, Grupo CSIC Cronobiología, Udelar
Valentina Paz, Facultad de Psicología - Grupo CSIC Cronobiología, Udelar

DONDE Y CUANDO

Facultad de Medicina, Facultad de Ciencias y Hospital de Clínicas.

Miércoles y jueves entre el 12 de noviembre y el 10 de diciembre del 2025.

CONSULTAS

Email: cronobiologia@fcien.edu.uy

PROGRAMA PRELIMINAR

Miércoles 12 de noviembre (lugar a definir)

- | | |
|-------|--|
| 14:00 | Introducción al curso por las Coordinadoras. Fernanda Blasina, Ana Silva, Bettina Tassino |
| 14:30 | El reloj biológico. Bettina Tassino |
| 16:00 | Café |
| 16:30 | Desafíos de la Cronobiología Traslacional. Ana Silva |

Jueves 13 de noviembre (lugar a definir)

- | | |
|-------|---|
| 14:00 | Introducción al Taller de Instrumentos en Cronobiología. Julieta Castillo, Mariana Marchesano, Valentina Paz |
| 14:30 | La Fase Circadiana: Instrumentos y Modulaciones. Bettina Tassino |
| 16:00 | Café |
| 16:30 | Trastornos Circadianos. Ana Silva |

Miércoles 19 de noviembre (lugar a definir)

- | | |
|-------|---|
| 14:00 | Introducción a la Presentación de Posters como Evaluación Final del Curso . Fernanda Blasina, Ana Silva, Bettina Tassino |
| 14:30 | Modulación Circadiana del Ambiente en la Práctica Clínica. Fernanda Blasina |
| 16:00 | Café |
| 16:30 | Somnolencia Diurna Excesiva. José Pedro Arcos. |

Jueves 20 de noviembre (lugar a definir)

- | | |
|-------|--|
| 14:00 | Taller de Instrumentos en Cronobiología: Actualización y Seguimiento de la Toma de Datos. Julieta Castillo, Mariana Marchesano, Valentina Paz |
|-------|--|

14:30	<i>Cronofarmacología.</i> Manuel Ibarra
16:00	Café
16:30	<i>Presentación de Artículos por parte de los Estudiantes</i>

Miércoles 26 de noviembre (lugar a definir)

14:00	<i>Managing sleep-wake disruption due to hospitalisation with circadian hygiene measures - trials and errors.</i> Sara Montagnese
15:00	<i>Translational Circadian Medicine: Getting the Word Out.</i> Lauren Fowler
16:00	Café
16:30	<i>Taller de Instrumentos en Cronobiología: Procesamiento de Datos Actigráficos.</i> Mariana Marchesano

Jueves 27 de noviembre (lugar a definir)

14:00	<i>Dim Light Melatonin Onset: Fundamentos y Metodología.</i> Cecilia Casaravilla
14:30	<i>Taller de Instrumentos en Cronobiología: Procesamiento del DLMO.</i> Julieta Castillo
16:00	Café
16:30	<i>Taller de Instrumentos en Cronobiología: Procesamiento de Cuestionarios.</i> Valentina Paz
17:30	<i>The Circadian Project.</i> Lovemore Kunorozva

Miércoles 3 y jueves 4 de diciembre (encuentros virtuales)

Taller de preparación de posters: cada estudiante se reunirá con docentes del curso para evacuar dudas y recibir asesoramiento para la preparación del poster que se presentará en las Jornadas de Salud Circadiana.

Miércoles 10 de Diciembre (Hospital de Clínicas)

Jornada de cierre y presentación de posters.