



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

Kyriaky Papantoniou, Barcelona Institute for Global Health (ISGlobal), Barcelona, España; y Medical University of Vienna, Viena, Austria.

Emily Manoogian, Salk Institute for Biological Studies, Estados Unidos.

José Pedro Arcos, Academia de Medicina del Uruguay

Cecilia Casaravilla, Facultad de Ciencias - Instituto de Higiene, Udelar

Manuel Ibarra, Facultad de Química, Udelar

Valentina Paz, Facultad de Psicología - Grupo CSIC Cronobiología, Udelar

ASISTENTES

Julieta Castillo, Facultad de Ciencias - Grupo CSIC Cronobiología, Udelar

Mariana Marchesano, Grupo CSIC Cronobiología, Udelar

DÓNDE Y CUÁNDO

Espacio Interdisciplinario, Torre Ejecutiva y Campus Universitario Luisi Janicki.
Una vez por semana entre el 30 de setiembre y el 3 de diciembre del 2026.

CONSULTAS

Email: cronobiologia@fcien.edu.uy

PROGRAMA PRELIMINAR

Miércoles 30 de setiembre (Espacio Interdisciplinario- José Enrique Rodó 1843, salón 240)

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

Miércoles 7 de octubre (Facultad de Ciencias- Salón 308)

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

Miércoles 14 de octubre (Torre Ejecutiva – Salón de Actos de Torre Ejecutiva – Liniers 1324)

- | | |
|-------|---|
| 11:00 | Seminario conjunto de la Academia Nacional de Ciencias y Academia Nacional de Medicina
<i>“La Dimensión Olvidada: llegó la hora de integrar el reloj biológico a la práctica clínica”</i> |
| 12:30 | Café |
-

Miércoles 21 de octubre (Espacio Interdisciplinario- José Enrique Rodó 1843, salón 240)

14:00	<i>Introducción a la Presentación de Pósters como Evaluación Final del Curso</i> . Fernanda Blasina, Ana Silva, Bettina Tassino
14:30	<i>Somnolencia Diurna Excesiva</i> . José Pedro Arcos
16:00	Café
16:30	<i>Dim Light Melatonin Onset: Fundamentos y Metodología</i> . Cecilia Casaravilla
17:00	<i>Taller de Instrumentos en Cronobiología: Procesamiento del DLMO</i> . Julieta Castillo

Miércoles 28 de octubre (Espacio Interdisciplinario- José Enrique Rodó 1843, salón 240)

14:00	<i>Presentación de Artículos por parte de los estudiantes</i>
15:00	<i>Cronofarmacología</i> . Manuel Ibarra
16:00	Café
16:30	<i>Eating in Time: Circadian-Aligned Nutrition & Metabolic Health</i> . Emily Nicole

Miércoles 4 de noviembre (Facultad de Ciencias- Salón 308)

14:00	<i>Presentación de Artículos por parte de los estudiantes</i>
14:30	<i>Health Impacts of shift work, sleep loss, and circadian disruption</i> . Kyriaki Papantoniou
16:00	Café
16:30	<i>Taller de Instrumentos en Cronobiología: Actualización y seguimiento de la toma de datos</i> . Julieta Castillo. <i>Procesamiento de Datos Actigráficos</i> . Mariana Marchesano.

Miércoles 11 de noviembre (Facultad de Ciencias- Salón de Seminarios 2)

14:00	<i>Modulación Circadiana del Ambiente en la Práctica Clínica</i> . Fernanda Blasina
15:00	<i>Taller de Instrumentos en Cronobiología: Actualización y seguimiento de la toma de datos</i> . Julieta Castillo
16:00	Café
16:30	<i>Taller de Instrumentos en Cronobiología: Procesamiento de Cuestionarios</i> . Julieta Castillo
17:30	<i>Taller de Instrumentos en Cronobiología: Procesamiento de datos genómicos</i> . Mariana Marchesano.

Miércoles 18 de noviembre (Espacio Interdisciplinario- José Enrique Rodó 1843, salón 240)

Taller de preparación de posters: cada estudiante se reunirá con docentes del curso para evacuar dudas y recibir asesoramiento para la preparación del póster que se presentará en el cierre del curso.

Miércoles 25 de noviembre (Espacio Interdisciplinario- José Enrique Rodó 1843, salón 240)

- | | |
|--------------|--|
| 14:00 | <i>Terapia Cognitivo-Conductual.</i> Valentina Paz |
| 15:00 | <i>Brazo terapéutico de la salud circadiana.</i> Ana Silva |
| 16:00 | Café |
| 16:30 | <i>Presentación preliminar de posters al tutor designado.</i> |

Jueves 3 de diciembre (Campus Universitario Luisi Janicki, salón polifuncional Clotilde)

- | | |
|--------------|--|
| 14:00 | <i>Avance de documentos policy brief.</i> |
| 14:30 | <i>Presentación de posters.</i> |
-