



Más que un espacio para la enseñanza, la Unidad Médico Didáctica (UMD) de la Universidad Autónoma de Aguascalientes realiza acciones que impactan, no solo a la comunidad universitaria sino también a la sociedad de Aguascalientes y la región, al ofrecer diversos servicios de diagnóstico y tratamiento médico. Actualmente, cuenta con las clínicas de Servicios Médicos, Optometría, Estomatología y la Unidad de Atención Integral a la Salud que otorga servicios de rehabilitación física. Recientemente se agregaron el Centro de Detección COVID-19, la Clínica de Fisioterapia Respiratoria Post COVID-19 y el Programa Integral para Pacientes con Cáncer de Mama. El objetivo de la UMD es brindar atención de salud con eficiencia, calidad y calidez para prevenir y mejorar el estado de salud de las personas. Es por ello, que acudir a la Unidad Médico Didáctica es una experiencia diferente: una atención integral. Adriana Soto Pérez, auxiliar administrativa de la UMD, destaca que los doctores, los pasantes de las carreras del área médica y las demás personas que colaboran ahí, son personas muy preparadas y siempre ofrecen un buen servicio, La calidad y calidez en la atención es lo que distingue a la Unidad Médico Didáctica. Los estudiantes, profesores y personal administrativo que tengan algún malestar se les canaliza con el médico del trabajo, no es necesario hacer una cita, sino que al llegar a recepción o archivo clínico, se les asigna un médico pasante. Para la consulta médica, el público externo tampoco requiere hacer cita pero sí un pago de 80 pesos por la consulta. Para las clínicas de Nutrición, Optometría, Estomatología y el consultorio de Salud reproductiva y sexualidad sí es necesario hacer cita, primero para el diagnóstico y la atención consecutiva. La Clínica de Servicios Médicos ofrece consulta de medicina general, medicina interna, optometría, estomatología, nutrición, pruebas de esfuerzo, análisis de laboratorio, así como la clínica de diabetes, sobrepeso y obesidad. Para mayores informes puedes llamar al 449-910-8444 y 449-910-8445, o acudir directamente a la planta alta de la Unidad Médico Didáctica, ubicada en la zona norte del campus central. **Adecuada nutrición, el primer paso para un estado de salud óptimo** Omar Alejandro Reyes Dittrich, pasante de la Licenciatura en Nutrición, explicó que en este campo, se comienza por conocer los hábitos de alimentación, la actividad física y descanso, los cuales son aspectos fundamentales para la salud. Entre los padecimientos más comunes que se llegan a atender entre la comunidad universitaria son los trastornos alimenticios en el caso de los alumnos (bulimia, anorexia, sobrepeso y obesidad), mientras que en adultos, profesores y personal administrativo, se han identificado enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad e hipertensión. En este caso, recomienda a los estudiantes establecer horarios para la ingesta de alimentos, consumir un plato lleno de colores, eso nos habla de variedad. “También debemos romper con la idea de que estar a dieta implica un plan muy rígido donde solo se puede comer pollo, brócoli y arroz al vapor. La nutrición es maravillosa y tiene muchísimas vertientes y formas para tener una adecuada alimentación”. Señales de alerta de una mala nutrición:

- Dormir bien y descansar el tiempo necesario. Contar con hábitos de sueño saludables, por lo menos 8 horas para descansar.

- La caída de cabello o frágil, piel reseca y uñas quebradizas.
- No contar con horarios definidos para realizar nuestras comidas.
- Variaciones de apetito, tener mucha o nada de hambre.
- Adicción a la comida procesada y rápida