

### Misión

Fomentar la cultura del diseño gráfico en nuestra sociedad mediante la investigación y el trabajo en equipo, con artículos que promuevan la creatividad y la retroalimentación, de forma que permita a los alumnos aplicar sus conocimientos en la práctica profesional.

### Visión

Ser reconocida como el mejor sitio de diseño gráfico en el noroeste de México a nivel universitario, en diseño, impresión y contenido, y que sea la plataforma para el desarrollo de talento de los estudiantes del Departamento de Arquitectura y Diseño de la Universidad de Sonora.

## CUIDADO DE LA VISTA

En el campo del diseño gráfico el frecuente uso de las computadoras para trabajar puede llevar al cansancio de los ojos y en casos más graves, daños irreversibles para la visión. Para ayudarte a prevenir estos problemas, te mostraremos una lista de consejos para el cuidado de tus ojos.

**Usa lentes de corrección:** Asegúrate de que tu prescripción de cristales está actualizada. Si no usas, se recomienda visitar a un oculista para asegurarte de que no los necesites.

**Utiliza gafas de sol:** El uso de gafas de sol es necesario para proteger nuestros ojos de la radiación ultravioleta ya que dicha radiación produce alteraciones como cataratas, quemaduras en la córnea, etc.

**Evita frotarte los ojos:** Frotarse los ojos es una fuente de problemas infecciosos y de irritación, que son incluso peores si lo haces con fuerza y/o con los nudillos, puesto que puede provocar una mayor inflamación y extenderla rápidamente, sobre todo si es de tipo alérgico.

**Tómate un descanso:** Cierra los ojos de vez en cuando. Procura agendar tus tareas de manera que no pases demasiado tiempo trabajando en una tarea determinada.

**Mantén tu trabajo a distancia:** Mientras más cerca esté la pantalla, más duro tendrán tus ojos que trabajar. Prueba mover la pantalla un poco hacia atrás para reducir la tensión.

**Evita los reflejos:** Es importante tener en cuenta la posición del monitor respecto de las fuentes de luz. Utiliza fuentes de luz ubicadas a tu espalda o sobre tus hombros. También evita los monitores del tipo "glossy" pues estas pantallas cuentan con un acabado brillante muy reflectante.

**Calibra tu pantalla:** El calibrado es una parte de la configuración de los monitores que sirve fundamentalmente para dos cosas: una es lograr una reproducción fiel de color, y la otra es ajustar el brillo, contraste y gamma de la pantalla para que sean óptimos. Hace que la pantalla sea más agradable de usar, mejora la calidad de imagen y cansa menos la vista.

## EJERCICIO VS ESTRÉS

Estar sentado frente a una pantalla afecta tu postura y vista, principalmente. Es importante que durante tus horas sedentarias de trabajo te pares y camines al menos cada media hora para disminuir los estragos para el organismo, en esta sección te sugerimos algunos deportes y también que incorpores una serie de ejercicios que te tomarán muy poco y realmente a largo plazo podrían mejorar tu salud.

### YOGA

Las posturas de yoga que requieren respiración y estiramiento de resistencia para los músculos, sirven de protección para el cuerpo en situaciones de estrés.

### CORRER

Con tan solo 10 minutos al día se reduce el estrés y cansancio acumulado en el cuerpo.

### NATACIÓN

Al nadar se reduce el cortisol, que es la llamada hormona del estrés, así como la adrenalina, que genera tensión general.

### PILATES

Con las técnicas de respiración, la relajación, la concentración, el equilibrio y la armonía se reducen los niveles de estrés en el cuerpo.

### CICLISMO

Favorece la relajación y concentración, además mejora la presión arterial y genera menor tensión muscular, por eso disminuye el estrés y la ansiedad.

### AFLOJAR NUC

Inclina la cabeza hacia adelante y atrás, hacia un hombro y al otro. Realiza giros con la cabeza hacia un lado y otros como haciendo círculos con la nariz.

### HOMBRO

Súbelos, bájalos y rótalos uno por vez. Relaja hombros y deja que tu cabeza caiga hacia adelante, con el mentón apoyado en el pecho. Luego, rota la cabeza en círculos.

### MANOS

Rota las muñecas (ambos lados). Extiende un brazo delante de tu cuerpo con la palma hacia arriba; tira de los dedos hacia abajo, alejándolos de la palma.

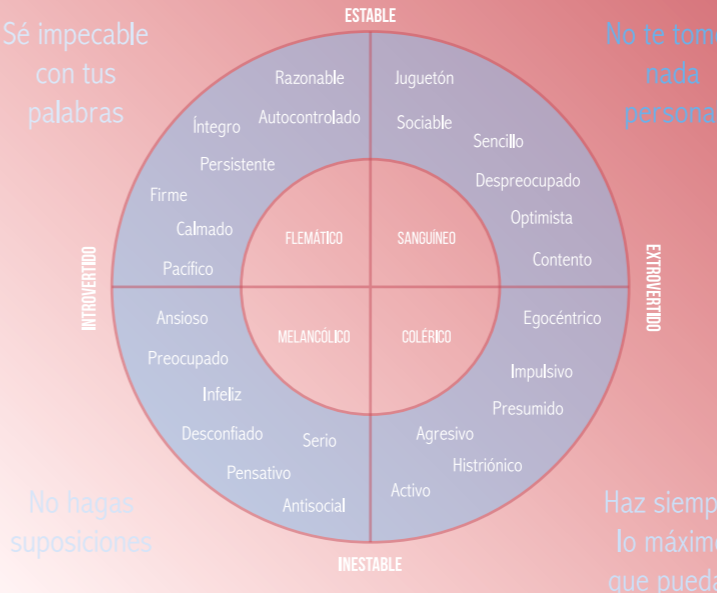
### COLUMNA

Sentado en una silla, relaja la columna hacia adelante, aflojando la cabeza entre las piernas y colgando los brazos. Sube y baja lentamente.

## SALUD SOCIAL

CUIDA TU PERSONALIDAD E IMAGEN, SE VIRTUOSO, DISFRUTA TU TIEMPO LIBRE Y ADOPTA UNA FILOSOFÍA DE VIDA.

Elementos incluidos: Gráfica con características de tipos de personalidad y Los Cuatro Acuerdos Toltecas por Miguel Ruiz




## Planifica tu trabajo

Programa las tareas que debes de hacer. Crea esquemas de tu proceso. Haz checklists para cada etapa del proyecto.

Recuerda que más horas de trabajo **No equivalen a más resultados.**

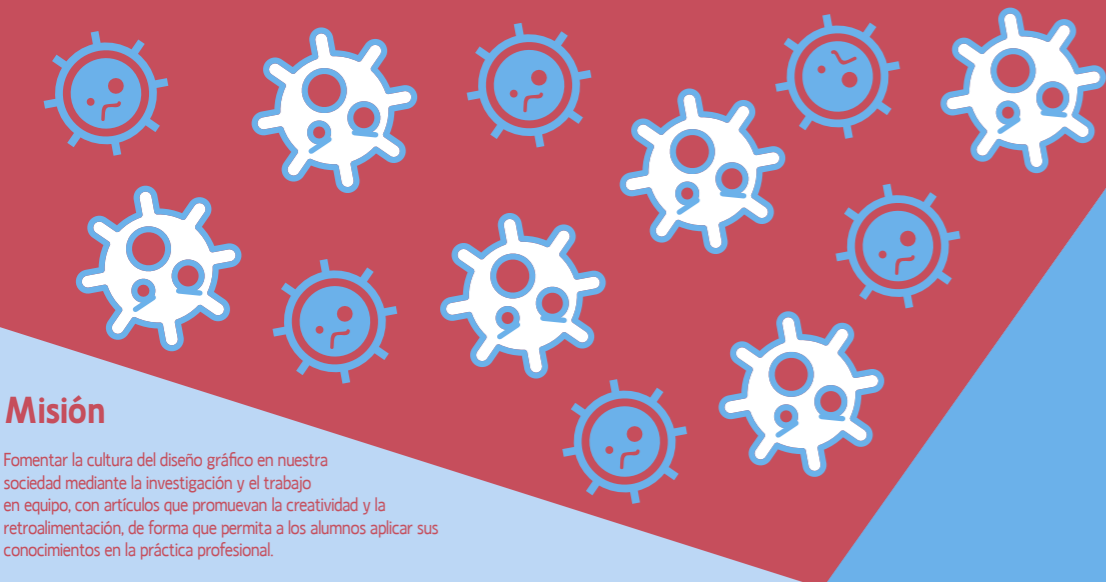
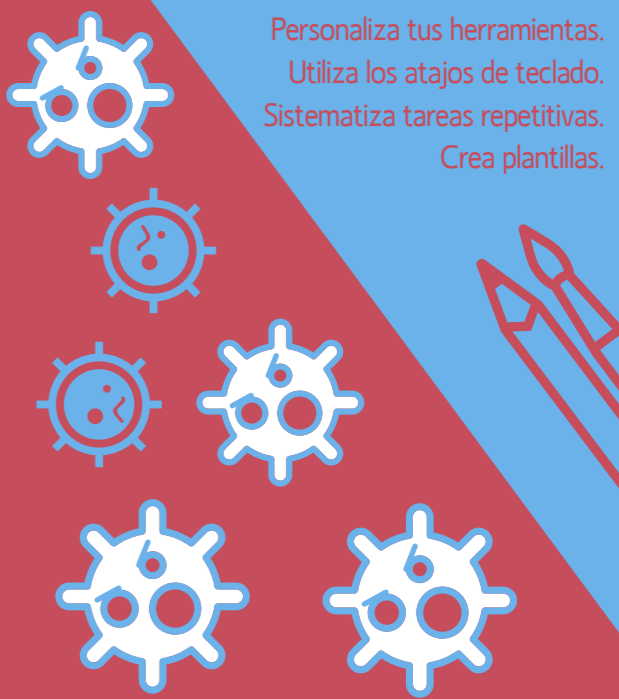
### Focaliza tu trabajo

Comienza con las tareas más importantes. Trabaja menos horas y sé más productivo. Haz un registro de tu tiempo. Haz primero siempre lo más complejo. Agrupa tareas relacionadas.

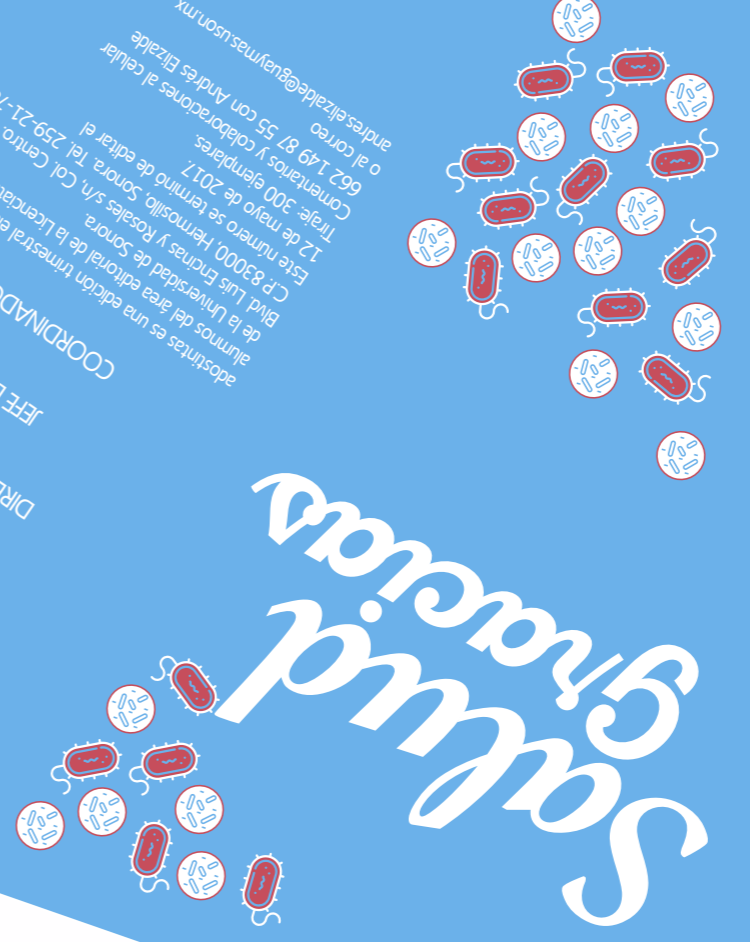
 **Desactiva notificaciones** de correo y redes sociales en tu computadora y teléfono.

## Conoce tus herramientas

Mantente actualizado (a) en el uso de software. Personaliza tus herramientas. Utiliza los atajos de teclado. Sistematiza tareas repetitivas. Crea plantillas.



**DIRECTORIO**  
Dr. Heriberto Grájala Monteverde  
RECTOR  
Dra. Arminda Guadalupe García de León  
VICERECTORA DE LA UNIDAD REGIONAL CENTRO  
M.C. María Magdalena González Aragón  
SECRETARIA GENERAL ADMINISTRATIVA  
Dra. Enrique Fernando Velázquez Contreras  
SECRETARIA GENERAL ADMINISTRATIVA  
D. Enrique Fortino Coral Rodríguez  
VICERECTOR DE LA DIVISION DE HUMANIDADES Y BELLAS ARTES  
D. Rosario Enchias Velarde  
SECRETARIA GENERAL ADMINISTRATIVA  
M.E. Monica Aguilar Tobin  
COORDINADORA DE LA LICENCIATURA Y DISEÑO GRAFICO  
JEFE DE DEPARTAMENTO DE LA LICENCIATURA EN DISEÑO GRAFICO  
662 149 87 55 con Andrés Elizalde  
Comentarios y colaboraciones al celular  
Este número se terminó de editar el  
12 de mayo de 2017  
CP. 83000, Hermosillo, Sonora, México  
Blvd. Luis Encinas y Rosales s/n, Cal Centro  
alumnos del área editorial de la Universidad de Sonora.  
adostas es una edición trimestral elaborada por los  
alumnos del área editorial de la Universidad de Sonora.  
andres.elizalde@guaymas.uson.mx





# SALUD ESTUDIANTIL

La Universidad de Sonora cuenta con varios servicios de salud que ofrece a todos sus estudiantes activos de manera gratuita.

Es muy fácil acceder a estos servicios a través del portal de alumnos: [www.alumnos.uson.mx](http://www.alumnos.uson.mx)  
Lo único que tienes que hacer, es acceder usando tus datos de estudiante, y una vez que hayas ingresado, sólo tienes que ir al apartado "mi sitio" y seleccionar la opción de "citas para servicio de salud", en esta sección podrás elegir el servicio de salud que requieras y ahí mismo podrás agendar tu cita para la fecha y hora que se te acomode mejor.



## Detección de problemas visuales:

Todos los lunes de 9:00 a 13:00 hrs.



## Consultas dentales, limpiezas, amalgamas y extracciones:

Prevía cita, los martes.



## Trámites de servicio médico:

Afiliaciones al servicio médico del IMSS para todo aquel estudiante que no cuente con ninguna prestación médica.  
Trámites de vigencia de derechos para viajes de estudio, intercambios estudiantiles nacionales y veranos de ciencia.



## Asesoría de Planificación Familiar, orientación en salud sexual y consejería en anticoncepción:

Los jueves de 9:00 a 14:00 hrs.



## Donación voluntaria de sangre:

Los estudiantes podrán donar sangre todos los jueves de 7:30 a 11:00 hrs; si el donante participa dos veces cada semestre, tiene derecho, por medio de una credencial, a asegurar sangre para cuando éste o sus padres lo necesiten.



## Asesorías, consultas y exámenes de VIH-SIDA:

Los martes de 9:00 a 12:00 hrs.



## Trámite de la C.U.R.P

(Clave Única de Registro de Población), para toda aquella persona que nunca haya tramitado la Clave se le tramitará presentando acta de nacimiento. Quienes ya cuenten con la Clave antes mencionada sólo entren a la siguiente liga para imprimirla: C.U.R.P.



## Pruebas de Papanicolaou:

Los martes, previa cita.

# Postura

¡Hey,  
siéntate  
bien!

Tres consejos para ahorrarte el doctor, dolor y muchos regaños de tu mamá.

## 1

Evita la torsión del cuello. La parte superior de la pantalla debe quedar a la altura de tu línea horizontal de visión.



## 2

Debes de mantener la curva natural de tu espalda y siempre apoyarla en el respaldo



## 3

Las muñecas tienen que estar relajadas, alineadas respecto al antebrazo, evitando desviaciones.



## CAFÉ

La cafeína produce en general una activación del cuerpo de modo similar al estrés.

- Previene algunas enfermedades y mantiene en forma la memoria.
- Aumenta el rendimiento físico y mental.
- Retrasa el proceso de envejecimiento.
- Previene enfermedades degenerativas.
- Previene la gota.
- Previene la cirrosis hepática.
- Controla la depresión.
- Favorece la mente.

## AGUA

La actividad mental conlleva un importante esfuerzo. Se recomienda llegar bien hidratado a trabajar.

- Limpia el organismo.
- Elimina toxinas.
- Transporta vitaminas y sales minerales.
- Lubrica articulaciones.
- Mejora la resistencia de los ligamentos.

## BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Si bien las bebidas alcohólicas a veces pueden ser un riesgo para la salud cuando se consumen en exceso, también algunas tienen propiedades que te pueden interesar o ayudar.

- Mejor funcionamiento cognitivo a largo plazo.
- Consumo moderado protege el corazón.

## BEBIDAS GASEOSAS

Las bebidas gaseosas se consumen en grandes cantidades en todo el mundo, pero su ingesta no es la más recomendada para una vida saludable, y a largo plazo trae repercusiones como:

- Causa obesidad.
- Osteoporosis.
- Caries dental.
- Erosión de esmalte dental.
- Enfermedades cardíacas.
- Alteraciones renales.

## COLABORADORES

Estefanía Anaya Pérez, Angélica Sarahí Armenta Encinas, Diana Raquel Barreras Díaz, Flor Marian Espinoza Gaxiola, Catalina Guiffo Cardona, María Margarita Maciel Cabrera, Patricia Molina Nieblas, Radamés de Jesús Molina Nieves, Teresita de Jesús Montaña Coronel, Andrea Montenegro Mendoza, Elizabeth Moreno Martínez, Yoselin Murrieta Núñez, María José Rentería Ayala, Mario Adali Rodríguez González, Raúl René Romero Ramos, Jorge Adolfo Romo Castillo, Gabriela Argentina Santa Cruz Preciado, Alina Toledo Santos, Sergio Carlos Valenzuela Chávez, Priscila María Zepeda Estrada.

# ALIMENTACIÓN

Sabemos que los diseñadores gráficos tienden a llevar una vida sedentaria, lo que les dificulta llevar un estilo de vida saludable, pero esto puede combatirse haciendo ejercicio físico y alimentándose ligeramente.

A continuación, hacemos una sugerencia de alimentación para diseñadores sedentarios; recuerda siempre realizar una consulta con tu médico para determinar la alimentación que necesitas.

## ABUNDANTE



## MODERADO



## ESCASO



## OCASIONAL

