

# HORIZONTES



**DEL BIBLIOTECARIO**

PERIÓDICO BIMESTRAL DE LA BIBLIOTECA MÉDICA NACIONAL

**06**

**MARZO-ABRIL 2015**

**«...necesitamos sumergirnos en otras disciplinas para ofrecer mejores servicios.»**

Dra. Nancy Sánchez Tarragó

Doctora en Ciencias de la Información y Documentación por la Universidad de Granada/Universidad de La Habana.

**ENTREVISTA**

**PÁG. 2**



**Biblioterapia: autoayuda para tratar el alcoholismo y tabaquismo**

**PROYECTOS | PÁG. 8**



**Prezi ... te permite organizar, diseñar y comunicar ideas**

**TECNOLOGÍA | PÁG. 9**

**La INNOVACIÓN es el único camino**

**INNOVACIÓN | PÁG. 10**



# «Nuestro trabajo es eminentemente interdisciplinar, necesitamos sumergirnos en otras disciplinas para ofrecer mejores servicios»

Dra. Nancy Sánchez Tarragó, continuamente aprendiendo cosas nuevas



## Háganos una breve presentación suya

- ▶ Me gradué en 1996 como Licenciada en Información Científico-Técnica y Bibliotecología en la Facultad de Comunicación de la Universidad de La Habana. Comencé a trabajar en la entonces Unidad de Análisis y Tendencias en Salud, del Ministerio de Salud Pública, grupo multidisciplinario que tenía importantes funciones relacionadas con la vigilancia en salud pública, los pronósticos y análisis de la situación de salud. Fue una etapa muy importante en mi formación profesional pues, además de los conocimientos y habilidades propios de mi carrera, comencé a integrar otras perspectivas de los profesionales que trabajaban en este equipo conformado por epidemiólogos, bioestadísticos, sociólogos, informáticos, entre otros.

Como parte de mi evolución profesional tuve la oportunidad de cursar el doctorado en Información y Documentación, fruto de la cooperación entre la Universidad de La Habana y la Universidad de Granada, España. Defendí mi tesis de doctorado en el 2010 con la línea de investigación principal a la que dediqué los últimos 8 años: el Movimiento de Acceso abierto a la información.

## ¿Cuál es su labor dentro de su puesto de trabajo?

- ▶ Desde 1998 imparto docencia en la carrera de Ciencia de la Información y Bibliotecología en la Facultad de Comunicación de la

«... comencé a integrar otras perspectivas de los profesionales...»

Universidad de La Habana en asignaturas como Fuentes de Información, Diseño de Servicios y Edición de Documentos. Desde el 2011 acepté con mucho placer la responsabilidad de editora ejecutiva de la Revista Cubana de Información en Ciencias de la Salud, antes ACIMED.

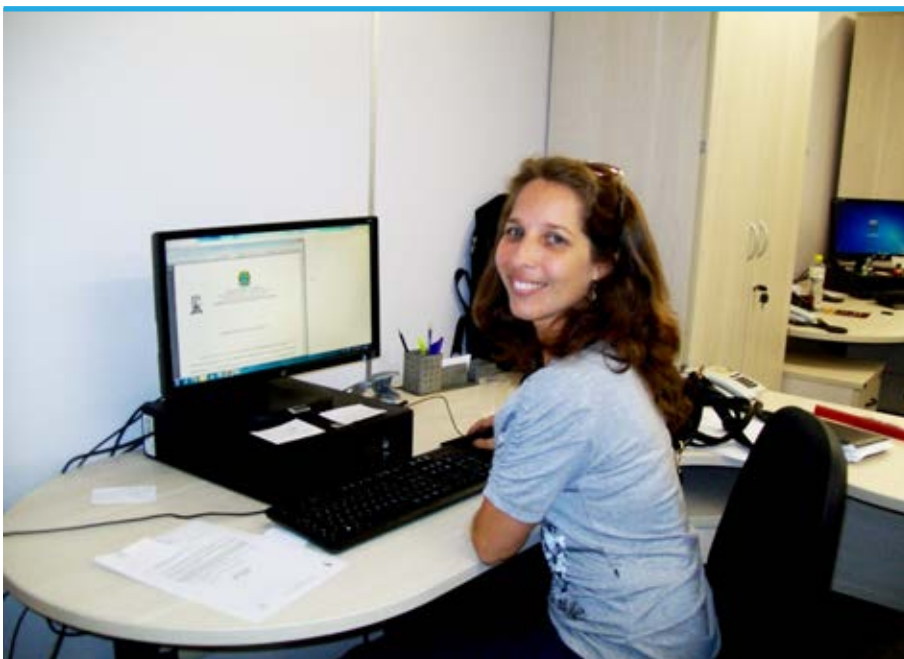
#### ¿Cómo debe ser un buen profesional de la información?

- ▶ Creo que no hay recetas para ser un buen profesional de la información. Creo que sí hay principios fundamentales para ser un buen profesional en cualquier campo, entre ellos, ser ético y responsable, estar comprometido y tener sentido de pertenencia a la organización y sus usuarios, tener independencia y creatividad y buscar siempre la autosuperación, como ser humano y como profesional. Se añaden además otras características que se forjan como la empatía, la amabilidad y la disposición de ayudar a los demás. Creo que para un profesional de la información es importante también la curiosidad, el deseo constante de aprender y desarrollar nuevos conocimientos y habilidades.

#### ¿Hay "crisis" dentro de nuestro campo?

- ▶ No creo que haya crisis, sí hay rupturas y transformaciones que constituyen retos y oportunidades para insertarnos en otros espacios, para desarrollar nuevas competencias, para establecer alianzas con otras disciplinas y profesiones. Nuestro trabajo es eminentemente interdisciplinar, necesitamos sumergirnos en otras disciplinas para ofrecer mejores servicios y también apoyarnos en técnicas y enfoques de otros campos. El profesional de la información requiere de una preparación amplia y multidisciplinaria, que no significa saber de todo, pero sí tener flexibilidad para adaptarse a cambios y adquirir nuevas competencias.

«... para un profesional de la información es importante la curiosidad, el deseo constante de aprender y desarrollar nuevos conocimientos y habilidades.»



Dra. Nancy Sánchez Tarragó trabajando en el departamento de Ciencia da Informacao, Universidade Federal de Pernambuco.

### ¿Qué es para usted la web 2.0... y la biblioteca 2.0?

- ▶ La web 2.0 y la biblioteca 2.0 son enfoques, filosofías de trabajo –no ya tan novedosos pues tienen más de diez años de evolución– que implican mayor interactividad entre los usuarios y los servicios digitales. Conlleva diseñar los servicios de tal manera que los usuarios pasen de ser consumidores de contenidos a generadores de contenidos. Son ejemplos típicos los blogs, las wikis, las plataformas para compartir fotos, videos, entre otros. Sin embargo, a mi modo de ver no basta con disponibilizar este tipo de herramientas sino en dar un contexto.

La pregunta sería ¿qué beneficios traería para una comunidad o grupo de usuarios tener estas posibilidades en un entorno informacional? Si comparten contenidos, ¿para quienes serían relevantes? si colocan comentarios, ¿tendrán interlocutores que lean y establezcan un diálogo? Hay que ir más allá de las herramientas y los nombres de moda para pensar en los beneficios, las competencias que necesariamente habrá que desarrollar, las necesidades que deben identificarse y hasta crearse, y por supuesto, el respaldo de los recursos humanos especializados.

### ¿Qué es lo que más le gusta de su profesión... y qué detesta?

- ▶ Me gusta mucho que puedo ser creativa, que hay cientos de líneas de investigación en desarrollo que requieren nuestra atención, que puedo y necesito aplicar enfoques de otras disciplinas lo que necesariamente implica que debo continuamente aprender cosas nuevas. Me gustan los retos y esta profesión implica superarlos. No detesto nada. Eso sí, no me gusta caer en la rutina. Si hacemos siempre lo mismo, perdemos la motivación. Por eso creo que es importante estar actualizados, investigar nuevas líneas, repensar y rediseñar los productos y servicios que ofrecemos, buscar herramientas y enfoques innovadores. Solo así mantendremos el entusiasmo y mejoraremos los servicios.

### ¿Qué planes futuros tiene?

- ▶ Desde hace un año me encuentro realizando una estancia de pos-doctorado en el departamento de Ciencias de la Información de la Universidad Federal de Pernambuco, Brasil. La estancia me posibilita desarrollar investigaciones asociadas a las ciencias de la información y también impartir docencia a los estudiantes de Biblioteconomía y Gestión de la información que son los dos perfiles de los que egresan los estudiantes. Es un reto importante desde todas las perspectivas y me siento entusiasmada.

Mis planes futuros son continuar la estancia hasta su culminación y continuar apoyando al Sistema Nacional de Salud, y en particular, al Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas, a través de mi compromiso con la Revista Cubana de Información en Ciencias de la Salud y su comunidad de lectores ■

« ... es importante estar actualizados, investigar nuevas líneas, repensar y rediseñar los productos y servicios que ofrecemos, buscar herramientas y enfoques innovadores.»



# UNESCO nombra a Incheon, Corea del Sur, Capital Mundial del Libro 2015



La UNESCO eligió a la ciudad surcoreana de Incheon como Capital Mundial del Libro 2015 por su propuesta de integrar a todos los actores de la cadena del libro en la lectura, facilitar el acceso a los libros y la escritura en todos sus formatos, tanto entre sus habitantes como entre la población de todo el país.

La directora general de la UNESCO, Irina Bokova, acogió con beneplácito la decisión del comité encargado de designar cada año a las ciudades Capital del Libro y se mostró satisfecha por el número y la calidad de las candidaturas recibidas.

El mandado de las ciudades **empieza cada 23 de abril** y la iniciativa se suma a las celebraciones del Día Mundial del Libro y del Derecho de Autor, poniendo de manifiesto la colaboración entre los principales actores del sector del libro y el compromiso de las ciudades para promover el libro y la lectura.

Incheon es la decimoquinta ciudad designada Capital Mundial del Libro, después de Madrid (2001), Alejandría (2002), Nueva Delhi (2003), Amberes (2004), Montreal (2005), Turín (2006), Bogotá (2007), Ámsterdam (2008), Beirut (2009), Liubliana (2010), Buenos Aires (2011), Ereván (2012) Bangkok (2013) y Port Harcourt (2014) ■

Tomado de: Centro de Noticias ONU: [www.un.org/spanish/News/](http://www.un.org/spanish/News/)



...acceso a los libros y  
la escritura en todos  
sus formatos.

# te cuento... ¡Soy un bibliotecario feliz!

El trato directo con las personas es uno de los grandes retos que deben asumir los bibliotecarios, ya que puede causar situaciones de estrés como de satisfacción. Entre las situaciones de estrés están: los usuarios maleducados que no eres capaz de controlar, los poco cuidadosos con los recursos y materiales de la biblioteca, los que piensan que eres un recurso más de su propiedad y te acaparan todo el rato... Situaciones que pueden ser contrarrestadas con las **muestras de agradecimiento y satisfacción** por el trabajo diario del bibliotecario/a en su biblioteca.

A continuación algunas de las situaciones que más satisfacción causa a los bibliotecarios/as ejerciendo su profesión:

1. **Ayudar a los usuarios a satisfacer sus necesidades dentro de la biblioteca.** Ayudar a los usuarios a localizar la información que necesitan, a encontrar y utilizar los recursos de la biblioteca y en cualquier cuestión informática; a descubrir la biblioteca, ya sean nuevos libros que leer, recursos web a utilizar...

2. **El agradecimiento de los usuarios.** Que los usuarios se sientan agradecidos por la recomendación de un libro que les encantó, que te agradezcan toda la ayuda prestada para su proyección personal y profesional. Usuarios que vuelven al cabo de los años y te dan las gracias por aquella recomendación en aquel determinado momento ...

3. **El efecto multiplicador.** Cuando un usuario recomienda un libro a otro usuario y que tú le has recomendado previamente. Cuando un usuario enseña a usar los recursos de la biblioteca a otro usuario...

4. **La valoración del trabajo y el reconocimiento profesional.** Cuando un usuario valora y reconoce todo el trabajo del bibliotecario en beneficio propio y de la sociedad. La valoración de los usuarios que se puede extrapolar al reconocimiento profesional dentro del sector.

5. **Fidelización de los usuarios hacia la biblioteca.** Convertir a no usuarios (y que consideraban la biblioteca como último recurso para satisfacer sus necesidades) en usuarios tras llevarse una grata sorpresa de la utilidad



y servicio que le ofrece la biblioteca, que te digan que te echan de menos en las vacaciones...

6. **Usuarios independientes en la biblioteca.** Ver como tu comunidad de usuarios es independiente en el buen uso de la biblioteca por las prácticas formativas llevadas a cabo.

7. **Incentivar la lectura.** Ya sea a personas mayores a través de clubs de lectura y que están deseando que no acaben nunca... o ver la cara de los niños en las actividades de cuentacuentos u otras actividades de animación lectora.

8. **Distintas satisfacciones personales.** Clasificación y catalogación de libros que te gustan, encontrar libros perdidos, usuarios que van a la biblioteca buscando un libro que solo tu biblioteca dispone y que has pedido tú por iniciativa propia, cuando te reconocen por la calle tus usuarios...

9. **La felicidad del usuario.** Cuando un usuario te sonrío y es amable en el trato. Cuando se va feliz a casa porque ha encontrado lo que estaba buscando o ha pasado un buen rato en la biblioteca. Cuando te da un abrazo como muestra de agradecimiento. Cuando a un usuario le dices que tienes lo que él estaba buscando o haces lo imposible para conseguirlo.

10. **Uso, afluencia y buen funcionamiento en general de la biblioteca.** Ver que la biblioteca es un complejo engranaje donde todas las piezas hacen su función para el buen funcionamiento de la misma y que se traducen en bibliotecas llenas y uso de todos los recursos disponibles ■

Redacción: Julián Marquina

Diplomado en Biblioteconomía y Licenciado en Documentación por la Universidad Carlos III de Madrid.

# La mesa era redonda, y las ideas no eran cuadradas

Desde su creación en 1965 el Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas (CNICM/Infomed) ha desarrollado estrategias para la atención metodológica a todas las bibliotecas del Sistema Nacional de Información en Ciencias de la Salud (SNICS) impulsados por la necesidad de **lograr la uniformidad** de los procedimientos en la actividad informativa en la red de bibliotecas médicas de Cuba.

Visto por los bibliotecarios como: el examen sistemático e independiente con el fin de determinar si las actividades y los resultados relativos a la calidad, satisfacen las disposiciones preestablecidas y si estas disposiciones son aplicadas en forma efectiva y apropiadas para alcanzar los objetivos propuestos en cada unidad en la fecha establecida por el equipo de trabajo.

**El lunes 1 de abril del 2015, el equipo del área Metodológica del CNICM/Infomed realizó la visita a la Biblioteca Médica Nacional (BMN)** con el mismo fin que lo hace para el resto de las bibliotecas del país, véase indicar, la implementación de las orientaciones recibidas por el nivel superior de la organización, intercambiar información sobre las mejores prácticas, realizar acciones ligeras de capacitación y retroalimentar al órgano coordinador nacional sobre las dificultades y las opiniones de los trabajadores, las encuestas basadas en nivel de satisfacción de los usuarios que llevan a proponer diseños para nuevos servicios y productos, entre otros temas que fueron abordados en un clima favorable para las propuestas e intercambio.

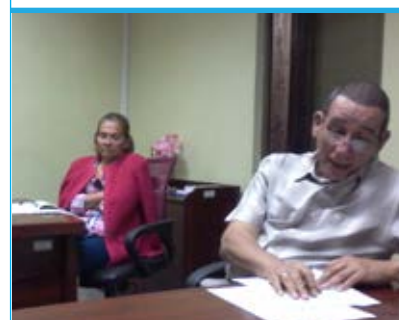
Estas visitas se planifican de forma semestral y podrán ser de tres tipos:

-Visitas de ayuda metodológica: Son aquellas que se realizan a la institución con el objetivo de orientar al trabajador de la información sobre cómo realizar un procedimiento o ejecutar determinada actividad. No se miden resultados, solo se orienta la estrategia de trabajo.

-Visitas de inspección: Se realiza una auditoria, revisando los aspectos contenidos en la guía de inspección. Se emiten conclusiones y recomendaciones con fecha de cumplimiento. Se emite una valoración sobre el trabajo de la institución.

-Consultas Técnicas: Tienen como objetivo fundamental aclarar dudas de carácter técnico organizativo sobre el trabajo de las instituciones de forma individual.

Las conclusiones dejaron por escrito buenas opiniones basadas en **las tendencias que lleva la BMN** como referencia para las bibliotecas médicas de la red cubana, así como algunas tareas pendientes para el área de Tecnología fundamentalmente ■



Dr. Roberto Zayas Mujica al frente de la visita metodológica



Especialistas de la BMN



Intercambio entre especialistas y equipo metodológico



# Biblioterapia: autoayuda para tratar el alcoholismo y tabaquismo



Se puede definir la Biblioterapia como la lectura con fines curativos. Es la curación mediante libros, para ayudar a resolver y comprender mejor los problemas personales, el mutuo compartir de la literatura con el fin de estructurar una interacción entre el facilitador y el paciente.

Sus orígenes se sitúan en la Antigüedad y en la Edad Media. En ambas épocas se incluía la biblioterapia entre las recomendaciones a seguir para llevar una vida saludable. El faraón Ramsés II, en el Antiguo Egipto, mandó grabar en el Frontispicio de su biblioteca la frase "Remedios para el alma". En el caso de los egipcios, sus bibliotecas se localizaban en templos denominados "Casas de vida". Los griegos consideraban los libros como una forma de tratamiento médico y espiritual. Concebían las bibliotecas "como la medicina del alma".

En Cuba, Filial Universitaria Municipal de Salud, en Jobabo, Las Tunas, propone introducir la Biblioterapia como autoayuda para tratar el alcoholismo y tabaquismo en los mencionados municipios, para este alcance será necesario identificar la adecuada bibliografía de autoayuda en pacientes Alcohólicos y/o fumadores de esta región del país.

Con la promoción de lectura y de salud se espera materializar la idea de convertir los pacientes en lectores, con técnicas que estimulen la necesidad de la lectura. Con lo cual se proporciona a los pacientes los medios necesarios para mejorar su salud y alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social.

Con este proyecto se pretende apoyar a la Consulta de Psicología de los Policlínicos Municipales, donde se crearán las bases para el trabajo entre bibliotecarios y profesionales de la salud ■

...en Jobabo,  
Las Tunas, se  
espera convertir  
los pacientes  
en lectores,  
con técnicas  
que estimulen  
la necesidad  
de la lectura.

Redacción: Lic. Yelyn González López

Lic. Ramona Remón Olazábal, Téc. Hilda Ramos Milanés

Jornada Científica Bibliotunas 2014, Municipios Jobabo y Colombia, Las Tunas - Cuba.



# Prezi, la plataforma dinámica e innovadora que te permite **organizar, diseñar y comunicar ideas**



Prezi es una aplicación 2.0 online para crear presentaciones multimedia, mapas o cuadros conceptuales de una forma creativa, original e interactiva. Permite ofrecer una vista global del tema a tratar y al mismo tiempo situar la atención en algún punto específico dentro de la presentación.

Los usuarios pueden insertar imágenes, videos, texto, enlaces, grafos, entre otros; aunque su mayor atractivo radica en que brinda la posibilidad de configurar la trayectoria y dirección de los contenidos, a través del efecto zoom o Zooming User Interface (ZUI), tan peculiar en esta aplicación.

El profesional de la información, en su proyección como docente se interesa por innovar con el uso de recursos tecnológicos que le permitan crear ambientes más favorables en clases, talleres y conferencias de autosuperación, asegurando con ello un efectivo proceso enseñanza-aprendizaje para los oyentes. Por lo tanto, con Prezi, el presentador tiene mayor posibilidad para organizar ideas, formular conceptos y crear puntos de atención con una herramienta gratuita y de interfaz amigable ■

## **Ventajas de Prezi que no brinda Power Point**

- Crea presentaciones en 3D, con zoom, a partir de plantillas pre-diseñadas.
- Colabora y presenta en línea y en tiempo real.
- Inserta tus presentaciones en cualquier lugar de la Web.
- Comparte al instante tus presentaciones (Redes Sociales).
- Importa tus diapositivas PowerPoint.
- Guarda tus presentaciones de forma segura sin conexión (.exe, .pdf, .ppt)



Identidad de la plataforma Prezi

Redacción: Téc. Cristina González Pagés  
Asesora Técnica y Editora Web de la  
Biblioteca Médica Nacional  
Cuba

# La INNOVACIÓN es el único camino



Según Deiss (bibliotecaria de la Universidad de Northwestern): “Ahora que buena parte de los grandes centros empiezan a notar el estancamiento del crecimiento o incluso la bajada en las estadísticas que ya anunciaban sistemas bibliotecarios más tradicionales y desarrollados, la innovación se convierte en la alternativa y el camino hacia la superación de nuestras limitaciones. Sólo las bibliotecas capaces de anticiparse a las necesidades de los usuarios en un mundo en continua transformación tendrán éxito y conseguirán atraer recursos y talento.”

**“Sólo las bibliotecas capaces de anticiparse a las necesidades de los usuarios en un mundo en continua transformación tendrán éxito y conseguirán atraer recursos y talento”**

“Si la mayoría de los usuarios no usan las bibliotecas, expresa la bibliotecaria española Roser Lozano, habrá que innovar y diseñar mejores servicios adaptados a sus necesidades para que vengan y así se justifique nuestra existencia, pues en eso puede estar nuestra supervivencia. Además si queremos fidelizar los usuarios, actuales o potenciales, tendremos que cumplir con sus expectativas. Para realizarlo no bastará con conocer sus demandas a través de estudios de usuarios y encuestas, sino que debemos crear servicios no solicitados, adelantarnos a las necesidades del usuario.”

El profesor y experto Javier Álvarez plantea que “no obstante que los usuarios actuales no demandan nuevos servicios, sino el mantenimiento y mejora de los existentes. Esta afirmación que parece plenamente cierta y que podría dejar fuera o limitar mucho a la innovación, olvida que buena parte de los nuevos servicios que se implantan en las bibliotecas no se realizan a demanda específica de los usuarios, sino tratando de cubrir sus necesidades generales; ofertando un servicio antes no requerido; o tratando de captar nuevos usuarios reales.”

A menudo la demanda la creamos nosotros mismos ofreciendo nuevos servicios. Pero no debemos tomar a los usuarios por indolentes: también ellos pueden generar nuevas desideratas y posibilidades de servicio, por ejemplo, optando por otros servicios de información diferentes de la biblioteca ■

# El bibliotecario en la carrera de **Estomatología**



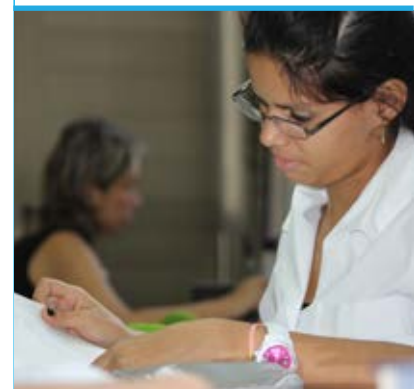
La carrera de Estomatología en Cuba cumple con las exigencias de estos tiempos. Los estudiantes reciben una formación teórica y práctica. En primer lugar, las Ciencias Básicas les proveen el conocimiento necesario acerca del funcionamiento del organismo humano. En este camino, aprenden desde cuestiones generales sobre la organización de los servicios, la relación médico – paciente, la diversidad de instrumentales y materiales, hasta las técnicas y procedimientos de la especialidad. Además, los estudiantes reciben cursos de idiomas y computación, los cuales facilitan el acceso y consulta de información utilizando los recursos más actuales.

Dicho desarrollo requiere de personas calificadas, ya sean profesores como personal de apoyo a la docencia. Entre los últimos se encuentran los profesionales de la información o bibliotecario. Como gestores de información complementan la actividad del docente, sin sustituirlo. Mientras este último posee las competencias específicas del campo estomatológico y domina el proceso de su enseñanza, el bibliotecario es capaz de procesar grandes volúmenes de información sobre la base de estudios cuantitativos, bibliométricos e infométricos, aplicados en su escenario concreto de actuación.

Con criterio de experto, el bibliotecario organiza los estantes; archiva y ubica las nuevas revistas, tesis, libros y otras fuentes disponibles. Su formación y experiencia le permiten así orientar a los usuarios en sus consultas. Resultan fundamentales en la identificación de sitios y repositorios virtuales, donde el estudiante puede instruirse acerca de temas y autores que necesita. De igual forma, son muy útiles sus acciones de localización de textos en otras bibliotecas y centros de documentación con los cuales intercambia sistemáticamente.

Por su parte, los profesores pueden apoyarse en los bibliotecarios para realizar el trabajo metodológico. El diseño y ajuste de programas docentes se enriquece cuando incluye, además de la bibliografía básica, otros textos complementarios de cuya existencia y disponibilidad han dado cuenta estos profesionales ■

« ... el bibliotecario como gestor complementa la actividad docente.»



Estudiante de Estomatología en la biblioteca

Redacción: MSc. Dra. Yudilys Estrada  
MSc. Dra. Tania Tamara Pellerano  
Esp. 1º Grado Estomatología General Integral,  
Policlínico "19 de abril".  
Plaza de la Revolución. La Habana



## DEPORTES

## Una recepcionista de biblioteca, amanece caminando...

El ejercicio habitual es una parte importante del cuidado de la salud. *“Las personas activas viven más tiempo y se sienten mejor”*, así piensa Adela Rivas Paz, Recepcionista de la Biblioteca Médica Nacional de Cuba. El ejercicio la ayuda a mantener un peso saludable y evitar el sedentarismo que provoca su puesto de trabajo al que le dedica 12 horas y 24 de descanso, el que aprovecha para caminar con el fresco mañanero de Alamar, ciudad donde reside.

Adela está enterada que la mayoría de los adultos necesita por lo menos 30 minutos de actividad física moderada por lo menos cinco días a la semana. La recepcionista, incluye caminatas enérgicas, baila con la música de los años 80, y quiere seguir el ritmo de Batuka ■

Redacción: MSc. Maria del Carmen González Rivero  
Jefa del Dpto. Servicios Bibliotecarios | BMN



## CULTURA

## Suelta uno y coge otro... un libro

**“Brindar, soltar, regalar es una práctica liberadora que impulsa una dinámica perfecta: cuando damos, recibimos”.**

En un céntrico parque del Vedado en La Habana, escogido por alguien con la genial idea de soltar el libro que ya fue leído, y recoger otro por leer, con la premisa de liberar historias, y que pase de mano en mano, con el sentimiento de compartir.



Este evento de **Suelta Masiva de Libros**, tiene que ver con una idea un poco romántica: creo que hay cosas en la vida que deberían ser gratis, como la educación y la lectura; los libros no deberían ser solo para quienes pueden pagarlos, si no que deberían ser más accesibles, que la gente los encuentre en los espacios públicos sin tener que resignar algo (dinero o trabajo) para adquirirlos.

En abril del 2014 un grupo de aproximadamente 50 jóvenes, adultos y niños, liberaron sus libros. Las personas allí reunidas desandaban los bancos del parque, entre las raíces de los árboles e, incluso, abordaban a los recién llegados para tomar libros de primera mano.

En la mañana del **26 de abril 2015** el parque de H y 21, en El Vedado, La Habana, Libera un libro, Rescata un libro, Disfruta un libro ■

Redacción: MSc. Maria del Carmen González Rivero  
Jefa del Dpto. Servicios Bibliotecarios | BMN

## SALUD

# La oficina... UN GIMNASIO

Pasar muchas horas en la oficina, estresado y trabajando, suele hacer que tomarse el tiempo para ejercitarse sea complicado. Sin embargo, nuestro cuerpo necesita estar en movimiento para mantenerse saludable. Además, pasar muchas horas frente a la computadora puede afectar distintas partes del cuerpo, como la espalda, el codo, las muñecas y las manos. El sedentarismo también puede ocasionar problemas cardíacos, diabetes e hipertensión, entre otras cosas. Estos ejercicios te ayudarán a mantener tu cuerpo en movimiento:

## Estiramientos

**Cuello:** sentado con la espalda recta y los pies derechos sobre el piso, mueve la cabeza hacia el lado derecho y luego al izquierdo. Por último, muévela hacia al frente, pegando el mentón al pecho.

**Muñecas:** extiende los brazos hacia el frente y gira las manos hacia arriba, con los dedos apuntando hacia el techo. Luego, bájalas de manera que los dedos apunten hacia el piso. Sostén la posición.

**Lateral del tronco:** entrelaza tus manos sobre la parte posterior del cuello. Con la espalda recta, mueve el torso hacia el lado derecho.



Regresa a la posición original y repite el ejercicio hacia el lado izquierdo.

**Hombros:** sube y baja los hombros a nivel de la oreja. Inhala al subir y exhala al bajar para aliviar la tensión.

**Pectorales:** extiende el cuerpo y los brazos hacia atrás, tratando de sostener el espaldar de la silla.

**Glúteos:** levántate de la silla y mantén los glúteos apretados. Relájalos al sentarte ■

Tomado de: [www.diarionorte.com](http://www.diarionorte.com)

## HUMOR



**CONSEJO EDITORIAL:** Presidente: MSc. Ileana Armenteros Vera | Editora en Jefe: MSc. María del Carmen González Rivero | Consejo Editorial Consultivo: Lic. Sonia Santana Arroyo / Lic. Ana Liz García Meriño / Lic. Felicidad Campal García | Diseño: Tec. Cristina González Pagés | Perfil de diseño: Pablo Montes de Oca Gutiérrez **SITIOS RELACIONADOS:** Biblioteca Médica Nacional de CUBA ([www.bmns.sld.cu](http://www.bmns.sld.cu)) | Infomed ([www.sld.cu](http://www.sld.cu)) | Biblioteca Virtual en Salud de CUBA ([www.bvs.sld.cu](http://www.bvs.sld.cu)) | SaludVida ([www.saludvida.sld.cu](http://www.saludvida.sld.cu))