

HORIZONTES



DEL BIBLIOTECARIO

PERIÓDICO BIMESTRAL DE LA BIBLIOTECA MÉDICA NACIONAL

09

SEPTIEMBRE - OCTUBRE 2015

«Mis ansias de conocimientos no tienen fronteras...»

Lic. Luis Antonio Algas Hechavarría
Centro Provincial de Información de Ciencias Médicas
Granma

ENTREVISTA
PÁG. 2



**La DAFO en la biblioteca
¿para resolver
o criticar?**

RESEÑA | PÁG. 7



Fortalezas



Debilidades



Oportunidades



Amenazas

**DESPUÉS DE LA
REINGENIERÍA
¿QUÉ?**

PROYECTOS | PÁG. 9

**Los 10 mandamientos
de la biblioteca
innovadora**

INNOVACIÓN | PÁG. 11



«Mis ansias de conocimientos no tienen fronteras...»

“Enseñar exige seguridad, capacidad profesional y generosidad.”



¿Cuántos años llevas trabajando como bibliotecario? ¿Y en esta biblioteca?

- ▶ En el Centro de Información comencé a trabajar a fines de 1990, en octubre serán 25 años. Me formé como Licenciado en Educación en la especialidad de Inglés.

En realidad, no comencé a trabajar como bibliotecario, sino como traductor de literatura médica, en un tiempo en que había que traducir 80 cuartillas semanales en semanas cortas y 88 en semanas largas. Ahí empezó un bichito dormido a despertar. Como en la portadilla de la traducción tenía que escribir la fuente bibliográfica, comencé por ahí. Un trabajo de muchos años, de entrega total, después pasé a la editorial y luego fui jefe de servicios técnicos, después fui director de la institución por un año y desde el 2008 hasta la fecha como profesor. En el CPICM son 25 años en total.

¿Y desde cuando está funcionando esa biblioteca?

- ▶ La biblioteca surge desde la fundación del Centro el 19 de abril de 1979 desde entonces radica en Bayamo, y la Universidad de Ciencias Médicas en Manzanillo a 72 kilómetros.

¿Qué te atrae de esta profesión?

- ▶ Tengo que declarar que soy un lector empedernido, de cualquier tipo de literatura, aunque hace unos años me he perfilado en la literatura científico-médica, me gustan muchos géneros literarios.

Para responder tu pregunta, son muchas cosas, ante todo, la laboriosidad y la entrega que se debe tener para ofrecer un buen servicio; pero no te puedo negar que mis ansias de conocimientos no tienen fronteras. He estado cerca de las bibliotecas

«...la laboriosidad y la entrega que se debe tener para ofrecer un buen servicio.»

casi desde mis comienzos en la escuela primaria y me impactaba ver a aquellas bibliotecarias de hablar pausado, llenas de paciencia, que te hablaban con mucho cariño y te guiaban y perfilaban tus ansias de conocimiento. Tengo muy buenos recuerdos de muchas y muy buenas bibliotecarias.

¿Qué particularidad destacarías de tu biblioteca?

- ▶ La cohesión de sus trabajadores, nos llevamos como una gran familia, llevamos juntos aproximadamente 25 años y esto es muy importante, se logra con mucho esfuerzo. Otra particularidad es que excepto dos, el resto son universitarios, lo que se convierte en una fortaleza.

¿Qué tipo de usuarios recibe?

- ▶ Recibimos todo tipo de usuarios, desde estudiantes del pregrado hasta la formación posgraduada. Entre ellos, los más destacados, por su permanencia, son los que mayor grado académico y científico tienen, médicos, estomatólogos, enfermeros, tecnólogos, residentes de especialidades y aspirantes a obtener grados académicos de maestría y doctorado. Los directivos son los que menos acuden. También damos servicios a ingenieros agrónomos, médicos veterinarios, abogados, todos, los que tienen puntos de contacto con las ciencias médicas. Hemos fidelizado una gran cantidad de usuarios que siempre nos tiene en cuenta.

Además de los servicios propios de la biblioteca (consulta, préstamo, información bibliográfica, etc.) ¿qué actividades suelen organizarse en la biblioteca?

- ▶ Hemos creado un espacio para los jóvenes a partir del antiguo proyecto de ITS/VIH sida. Estamos planificando hacer una especie de Peña que vincule actividades culturales con la literatura médica, hay muchos médicos que escriben literatura de otro tipo y hay una buena fuente de trabajo. Como parte de un proyecto radial, nos insertamos en visitas a las comunidades alejadas de las ciudades y poblados ahí llevamos la temática de Desastres y recogemos entre los trabajadores lo que no nos hace falta para llevarlo a esas comunidades, un proyecto muy hermoso.

A los usuarios que están en maestrías y doctorados les damos servicio hasta de revisión del informe final (Tesis) y acotación de referencias en estilo APA.

¿Cuáles dirías que son las principales carencias?

- ▶ El equipamiento ya está obsoleto, la literatura en papel también. Ya casi nadie consulta esos fondos, todos solicitan la literatura más actualizada. Algunas de sus partes las hemos descentralizado para las unidades.

¿Qué demandan principalmente los usuarios?

- ▶ Actualización bibliográfica, información sobre eventos, servicios editoriales, cursos de actualización, principalmente vinculados con la alfabetización informacional, que toca todas las aristas necesarias para mantenerse informado, otros tipos de cursos de posgrado (Referencias estilo Vancouver y APA, Redac-

«Como parte de un proyecto radial, nos insertamos en visitas a las comunidades alejadas de las ciudades y poblados ...»

ción de artículos y trabajos de terminación de especialidad, módulos de información científica en varias especialidades).

¿Hasta qué punto la localidad en la que está ubicada, y la población que hace uso de ella, ha condicionado las actividades que se organizan? (En caso de querer destacar algo, estaría bien poner algún ejemplo)

- ▶ La comunidad condiciona mucho del trabajo que hacemos. El Centro de información está en el centro histórico de la ciudad de Bayamo, donde están localizadas muchas bibliotecas, entre ellas, la Biblioteca Pública 1868, el Centro de Documentación de Educación, las especializadas del MICONS, Turismo, el CITMA y muchas instituciones a las que damos servicios: escuelas, centros de trabajo. Con todas ellas tenemos vínculos de trabajo y proyectamos algunos de nuestros servicios. Los jóvenes tienen su espacio (ITS/Vih/sida), el tema de Desastres, participamos en las reuniones de rendición de cuentas, promoviendo la lectura, tratamos de hacer campañas de bien público respecto a las enfermedades, recordamos cuándo se celebran los días dedicados a las más importantes y que padecen muchas personas y llevamos información y exposiciones, entre otras actividades.

A lo largo de tu trayectoria, ¿qué persona o personas (usuarios, visitantes ilustres, etc.) te han llamado la atención?

- ▶ Esto lo he dicho varias veces, cuando era niño una bibliotecaria me marcó, su nombre es Edith y aunque ya está jubilada, me inició en la Filatelia, una fuente de información y conocimiento, aún guardo esas colecciones. Tuve muy buenos maestros y también me marcaron, a pesar de estar en la “era de palos” siempre estaban informados y nos estimulaban a leer. Desde que trabajo en Ciencias Médicas, me marcó conocer al Dr. Jardines, al Dr. Oramas, a Urra, todos muy carismáticos y a quienes recuerdo con admiración. De mi trabajo te puedo decir que me marcó el trabajar como traductor con un japonés (Noboru Hashimoto)



Lic. Luis Antonio Algas Hechavarría en el Centro Provincial de Información de Ciencias Médicas Granma-Cuba

« Tuve muy buenos maestros y también me marcaron, a pesar de estar en la “era de palos” siempre estaban informados y nos estimulaban a leer.»

y mi pequeña contribución cuando el proyecto ORBIS estuvo en la provincia Granma. Admiro a muchos de mis usuarios, al Dr. Sergio Pérez Barrero, psiquiatra; a la Dra. Virginia Alcantud García, otorrinolaringóloga; al Dr. Julio César González Aguilera, intensivista (a pesar de su juventud, fue el primer Doctor en Ciencias de Granma), al Dr. Juan José Pérez Cuervo, intensivista, al Doctor Mederos, hematólogo, por su entrega al tratar a los niños, a la Dra. Mónica García Raga, pediatra y a muchos más que llenarían unas cuantas cuartillas. En el contexto educativo tengo que resaltar los aportes y la guía del profesor Dr.C. Rafael C. Izaguirre Remón, un modelo a seguir.

¿Hay algún proyecto que aún no hayas podido realizar y que tengas siempre en mente? ¿Cuál es y en qué consistiría?

- ▶ Proyectos hay muchos. No he podido acceder a estudios de doctorado, que a pesar de haber comenzado una escolarización, los caminos han sido tortuosos. Quisiera poder vincularme a un aula permanente pero concebida con otra óptica. Mi sueño es poder ser un maestro donde yo pueda facilitar el conocimiento desde el pre-escolar hasta la formación preuniversitaria, de acuerdo con las necesidades de vida de cada uno de los que se involucren, me gustaría enseñar todas las materias y despertar en los discípulos su deseo de aprender, en todas las dimensiones posibles. Es ambicioso, pero posible.

¿Mantienes contacto habitual con tus compañeros de la Red de Bibliotecas?

- ▶ Si, participo en varias listas de distribución a partir de las cuales nos comunicamos, además tenemos excelentes relaciones, particularmente con el oriente. Con el proyecto de alfabetización he participado en actividades realizadas en Guantánamo y en casi todos los municipios de la provincia de Granma. Aparte de que las relaciones con la BMN son excelentes y fructíferas. Acá en Granma, todas las bibliotecas estamos agrupadas por el CITMA y tenemos una reunión mensual, con muy buenas actividades y experiencia de quienes participamos.

¿Sientes que tu trabajo es valorado?

- ▶ Reflexiono por un momento sobre esta pregunta y la respuesta es afirmativa. Me siento valorado sobremanera, siempre estoy agradeciendo a aquellos que me buscan para que complementen su formación. Esto tiene sus inconvenientes, porque te va dejando poco tiempo para ti, pero así es el espíritu de quienes damos servicios, hay que entregarse totalmente a lo que se hace.

¿Cómo has ido viendo la evolución que ha ido sufriendo la profesión en estos años?

- ▶ Pienso que todos debemos embarcarnos en esa aventura. Si no evolucionas la vida te lo cobra, es un instinto de supervivencia y extrapolando esto, te digo que he visto con buenos ojos la evolución que en el campo de la Bibliotecología se ha operado en los

« ... siempre estoy agradeciendo a aquellos que me buscan para que complementen su formación. »

últimos tiempos. Es una lástima que no todos estemos a la altura que merita ese cambio. Tenemos que superarnos cada día más para enfrentar los nuevos retos que imponen la tecnología, las nuevas tendencias, de lo contrario no sobreviviremos. Muchos apuestan solo por las bibliotecas digitales, pero el documento impreso sigue teniendo impacto, no todos tenemos una computadora, tableta u otro dispositivo para leer en digital. Sin contar la cantidad de aplicaciones que pueden usarse y el desarrollo que ha alcanzado la inclusión en el espacio de las redes sociales.

¿Ha habido algo que te resultase frustrante en estos años? En caso de ser así, explica por qué y qué soluciones podría tener.

- ▶ Pienso que los fondos bibliotecarios se han visto afectados por la falta de inversiones, que sé que son costosas, pero invertir en conocimiento siempre tendrá su recompensa. Ahora se están haciendo compras de muchos títulos importantes y en el futuro debemos apostar por continuar haciéndolo.

También tengo que reflejar la poca importancia que los directivos dan a la actualización, sobre todo del equipamiento que es el mediador para acceder a la información. Se deben retomar los proyectos como base para desarrollar estas áreas.

Personalmente, y con la experiencia adquirida en este tiempo, ¿qué cosas cambiarías en caso de poder?

- ▶ Cambiaría muchas cosas, primero me gustaría apostar por los propios bibliotecarios, tenemos que prepararnos más y cada día, esa es una oportunidad de futuro mediato. Me gustaría ser un poco más autónomo, con esto quiero decir que nuestras bibliotecas funcionaran con autonomía como sistema, aunque nos subordinemos a una dirección en particular. Nuestros intereses, muchas veces no se tienen en cuenta a la hora de tomar decisiones.

¿Cómo afrontas los retos para el futuro de esta biblioteca? La llegada del libro electrónico, la falta de presupuestos, de personal, etc.

- ▶ Tratando de ser mejor, de mantenerme como profesor, enseñando todo lo que sé. Son muchas las aristas ■

« ... invertir en conocimiento siempre tendrá su recompensa. »

Entrevista realizada por: Dra.C. María del Carmen González Rivero
Jefa del Dpto. Servicios Bibliotecarios | BMN



La **DAFO** en la biblioteca

¿para resolver o criticar?

¿Algo anda regular o mal, o quiero que vean mis fortalezas? No quiero perder oportunidades. Si sientes tu profesión y valores tu biblioteca, en algún momento te has hecho estas preguntas. Brevemente sugerimos un método que resulta muy efectivo. Que lo digan los que han empleado **“la matriz DAFO”** en su Biblioteca. (Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades: DAFO), permite el análisis de problemas precisando las fortalezas y debilidades de la biblioteca, relacionadas con sus oportunidades y amenazas.

Las fortalezas y debilidades se refieren a la organización y sus productos, mientras que las oportunidades y amenazas por lo general, se consideran como factores externos sobre las cuales la propia organización no tiene control. Luego es posible tratar de explotar las fortalezas, superar las debilidades, aprovechar oportunidades y defenderse contra las amenazas funciones todas importantes del proceso de planeación y en las cuales la técnica, puede utilizarse en el análisis situacional dentro de dicho proceso. Realizar diagnósticos en las bibliotecas es una condición para intervenir profesionalmente en la formulación e implantación de estrategias y su seguimiento para efectos de evaluación y control.

La matriz DAFO como instrumento viable para realizar análisis organizacional, en relación con los factores que determinan el éxito en el cumplimiento de metas. El análisis DAFO consiste en realizar una evaluación de los factores fuertes y débiles que en su conjunto diagnostican la situación interna de una organización, así como su evaluación externa; es decir, las oportunidades y amenazas. Esta herramienta sencilla permite obtener una perspectiva general de la situación estratégica de una organización determinada.

Una fortaleza de la biblioteca es alguna función que ésta realiza de manera correcta, como son ciertas habilidades y capacidades del personal y su evidencia de competencias, los recursos considerados valiosos, la capacidad competitiva de la biblioteca y una situación favorable en el medio social.

Una debilidad de una biblioteca se define como un factor considerado vulnerable en cuanto a su organización o una

actividad que realiza en forma deficiente.

Las fortalezas y oportunidades son, en su conjunto, las capacidades, el estudio tanto de los aspectos fuertes como débiles de las bibliotecas (productos, desarrollo de sus colecciones, investigación, estructura, organización, habilidad directiva, etc.

Las oportunidades constituyen aquellas fuerzas ambientales de carácter externo no controlables por la biblioteca, pero que representan elementos potenciales de crecimiento o mejoría.

La clave en la solución de problemas en su Biblioteca, no es solamente criticar, es ser sistemático, identificar el proceso correcto, hacer un análisis correcto, determinar las alternativas y seleccionar lo mejor de acuerdo a sus resultados e implicaciones. Para ello es necesaria la Información que se recoge cuando aplicamos la matriz DAFO, de su equipo depende entonces la correcta interpretación de esta ■

Redacción:

Dra.C. Maria del Carmen González Rivero
Jefa del Dpto. Servicios Bibliotecarios | BMN

Bibliotecas sin bibliotecarios



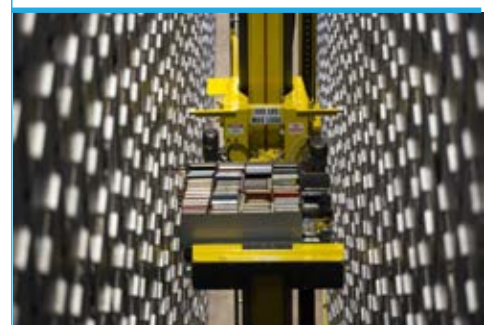
¿Se imaginan que una biblioteca funcione sin bibliotecarios?

Pues ya existen servicios así en Europa. Desde el 2014 en Hamburgo, Alemania, está funcionando la primera biblioteca sin bibliotecarios.

El acceso al local funciona como en algunos cajeros automáticos de los bancos, mediante el uso de la propia tarjeta de lectura de usuario de la biblioteca cuya cinta magnética facilita el uso de la apertura de las puertas.

El espacio y contenido de la biblioteca está creado como un auto-servicio integral. El usuario dispone de los servicios habituales de cualquier biblioteca: sala de lectura, material librario y audiovisual, consulta de catálogos, ofimática e internet. También puede utilizar el servicio de autopréstamo y devolución automatizada de materiales. No hay ningún bibliotecario ni personal responsable del local, aunque incorpora diversos mecanismos de seguridad como sistemas antirrobo o cámaras de vigilancia.

Este servicio bibliotecario está limitado a personas mayores de 18 años y con ciertas restricciones horarias ■



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

Servicio automatizados actuales
en algunas Bibliotecas europeas

DESPUÉS DE LA REINGENIERÍA ¿QUÉ?



En el período 2009 – 2013 un grupo de bibliotecarios cumplían una misión de rescate en una Facultad de Ciencias Médicas de La Habana. Se rediseñó el local, se ubicaron los servicios de Sala de Lectura, Navegación Científica, Bibliografía, Procesos Técnicos y Nodo Redes informáticas; la escritura de los procedimientos para cada actividad en función de usuarios, profesores y estudiantes de medicina. En este caso la Reingeniería hizo factible la automatización e inyectaron una serie de modificaciones y adaptaciones que provocaron cambios radicales.

Resulta novedoso aplicar este método al milenar sistema bibliotecario, dada la posibilidad de simplificar los procesos, satisfacer las necesidades del creciente mercado de la información y buscar a partir del rediseño de los procesos una mayor eficiencia en los servicios y productos.

La Reingeniería puede ayudar a reorganizar nuestras bibliotecas e introducirnos de lleno en la administración actual de la información con nuevos productos y servicios a partir del conocimiento almacenado en cada biblioteca desde hace décadas.

Es un método que facilita el rediseño de los procesos de trabajo y la implementación de los nuevos diseños, está encaminada a hacer que el trabajo produzca su principal beneficio y obtenga ventajas competitivas.

Actualmente, la biblioteca de dicha Facultad está inmersa nuevamente en una remodelación física, que obliga a sus bibliotecarios y usuarios a la adecuación de los servicios de información. ¿El punto de partida corresponderá a la experiencia anterior?, pues iniciar todo desde cero, es contrario a todo proceso de Reingeniería. Construir desde la objetividad, evitara repetir errores e insatisfacciones. Al reordenamiento y actualización de los procedimientos bibliotecarios, están llamados los involucrados en este proceso ■

« ... la implementación de los nuevos diseños está encaminada a hacer que el trabajo produzca su principal beneficio y obtenga ventajas competitivas. »

Redacción:

Dra.C. Maria del Carmen González Rivero
Jefa del Dpto. Servicios Bibliotecarios | BMN

LibraryH3lp el chat para Referencia en Línea



LibraryH3lp proporciona software flexible y asequible de **chat en vivo para bibliotecas**. Permite simplificar el servicio “Pregunte a un bibliotecario” a través de un servicio de mensajería de texto instantánea y un servicio bibliotecario virtual de referencia en una única interfaz. Con **LibraryH3lp**, usted puede escoger y elegir el canal de comunicación o los canales que funcionan mejor para su biblioteca.

LibraryH3lp fue desarrollado originalmente para apoyar una charla después de las horas y el servicio de mensajería instantánea de colaboración entre Duke, NCSU, y la UNC-Chapel. Ahora, **LibraryH3lp** ha sido adoptado por más de **300 bibliotecas** y sin fines de lucro.

Características

1. Chat en tiempo real

LibraryH3lp trabaja con varias rutas de chats entrantes en tiempo real con todos los operadores de chat disponibles. El primer operador que responde se conecta automáticamente, y el resto de los operadores son notificados automáticamente de la disponibilidad de otros operadores. La gestión del personal asociada al servicio de referencia digital es tan simple como el registro de entrada y salida de un cliente de chat.

2. Integración de mensajería de texto

Los usuarios pueden chatear con los operadores por los mensajes de texto por medio de un número de teléfono con su teléfono celular. Con el chat opcional **LibraryH3lp SMS** de add-ons, on-the-van los clientes móviles disfrutaban de todos los beneficios de chat en vivo.

3. Integración de mensajes instantánea

Integrar las identidades establecidas de mensajería instantánea pública que su organización pueda hacerlo con Yahoo!, MSN, Google Talk, ICQ, Meebo Me, o cualquier otro servidor federado Jabber. **LibraryH3lp** rompe la restricción de uno a uno que limita el uso de un sólo operador. Ahora, varios operadores de chat pueden monitorearse y charlar con los usuarios a través de su cuenta de mensajería instantánea pública sin necesidad de desconectar entre sí.

4. Cobertura de referencia virtual en horario completo

Chatstaff, es un nuevo servicio diseñado para ofrecer copia de seguridad y cobertura de horas después de la referencia virtual. Chatstaff trabaja con **LibraryH3lp** de forma flexible para cubrir el servicio 24 horas los 7 días de la semana ■

Los 10 mandamientos de la biblioteca innovadora



Por todos es conocido el asunto de la crisis y falta de presupuesto en las bibliotecas, por no hablar de la pérdida de identidad de la que hablan algunos al creer que las bibliotecas no se pueden convertir en cosas que no sean bibliotecas del siglo XX. Pues bien, revisemos 10 recetas para que las bibliotecas continúen innovando y no pierdan el tren de la innovación.

1. Menos es más. No es necesario tener la biblioteca cargada de documentos, sino tener los necesarios. Sobre todo: buscar movimiento a los que menos se usan.

2. No comprar, sí al préstamo. Cambio de pensamiento y paso de la propiedad de la información al acceso a la información.

3. No almacenes por si acaso. Análisis de los documentos con una utilización escasa o nula para que dejen de ocupar espacio en la biblioteca.

4. Desecha hábitos y conceptos viejos. Dejar atrás servicios y funciones que poco resultado puede dar para el usuario final y tratar de acercarse a este a través de las redes sociales, donde la mayoría suelen estar.

5. Cero burocracias. Replantear hábitos y funciones que no aporten un valor añadido al servicio... y sobre todo el coste que traen consigo.

6. Concentra, prioriza y cambia. No se puede abarcar a realizar todo tipo de servicios, por lo que es importante priorizar (e incluso cambiar) en aquellos que se sepa que la biblioteca (y sobre todo sus usuarios) va a salir ganando.

7. Se eficiente en la gestión. Hay que mirar la relación coste / calidad y eliminar todo aquello que no aporte valor al usuario final.

8. Haz visible tu biblioteca. Da al usuario información sobre tu biblioteca, práctica la transparencia con ellos, y haz que sean partícipes de una gestión participativa de la misma.

9. Trabajadores con ideas. Los bibliotecarios de primera línea son los que tienen que tomar el pulso a los usuarios y conocer qué es lo que desean de la biblioteca.

10. Organización flexible. Las bibliotecas están necesitadas de personal polivalente, flexible y abierto al cambio ■

Los bibliotecarios de primera línea son los que tienen que tomar el pulso a los usuarios y conocer qué es lo que desean de la biblioteca.

Planeta Biblioteca donde vive la información



Julio Alonso Arévalo, Sonia Martín Castilla

<http://bibliotecas.usal.es/>

Actualmente vivimos una época de grandes mutaciones. El paso de lo analógico a lo digital es solo uno de los cambios que se están produciendo. En este contexto, el concepto de biblioteca como infraestructura y como superestructura social cobra especial importancia en la sociedad del conocimiento.

Cada vez es más fácil acceder a la información a través de las redes informáticas. Por este motivo, las bibliotecas están obligadas a crear nuevos espacios para mantener su relevancia, ya no son lugares donde se facilita un medio de lectura. El concepto de biblioteca como una institución diseñada para servir a su entorno empieza a ser solo un recuerdo del pasado; actualmente se concibe dentro de un entorno comunitario en el que interactúa con los usuarios a través de diferentes medios y canales de comunicación. (Resnick 2014)

Se estima que los estadounidenses emplean en los medios tradicionales y digitales más de 1,7 billones de horas, con un promedio de 15 horas por persona al día. Estas estimaciones provienen de un análisis de más de 30 fuentes de datos de diferentes medios de comunicación, que van desde los medios tradicionales (TV, Radio, Telefonía) a nuevas fuentes digitales (tablets, dispositivos de juegos móviles, smartphones, video móvil). Por todo ello, se considera muy importante que las bibliotecas utilicen los medios de comunicación, como la radio, para acercarse a los usuarios, difundir sus servicios

Planeta biblioteca es el programa de Radio del Servicio de Archivos y Bibliotecas de la Universidad de Salamanca presentado por Sonia Martín Castilla, Julio Alonso Arévalo y Ángel Poveda

y compartir experiencias con otros centros.

Las bibliotecas de todo tipo están recurriendo cada vez más a la utilización de redes sociales y herramientas web 2.0 para conectar con los usuarios.

Los pioneros en España

Planeta Biblioteca es un programa de radio de la Universidad de Salamanca, España, que difunde recursos, servicios y tecnologías de la información. Todos los jueves, a las 18:20, la red de bibliotecas de la Universidad de Salamanca te informa sobre servicios bibliotecarios, fuentes de información y tecnologías participativas.

El objetivo de Planeta Biblioteca es dar a conocer tanto los recursos de información disponibles en nuestra universidad como los servicios propios o externos que sean de utilidad para la comunidad bibliotecaria y universitarios en general.

Planeta Biblioteca llega a las **32.560** descargas, que ofrecen información sobre la profesión bibliotecaria a través de las ondas y en formato podcast.

El equipo de trabajo de Planeta Biblioteca afirma que la radio es un medio excelente de comunicación para potenciar la visibilidad, la inserción en la comunidad y la acción de alfabetizadora de la biblioteca a través de las ondas ■

Redacción: Dra.C. María del Carmen González Rivero
Jefa del Dpto. Servicios Bibliotecarios | BMN

CULTURA

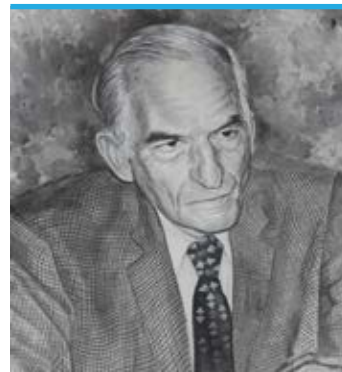
¿Son personas reales?

En la Sala de Lectura de la Biblioteca Médica Nacional aparecen 5 cuadros de personas que se vinculan con la historia que habita en cada pedacito de ella. Los usuarios que asisten preguntan siempre ¿quiénes son ellos? ¿Existieron? ¿Son personas reales? ... Han pasado algunos años, y de ellos quedan recuerdos, leyendas, notas escritas, fotos, proyectos, costumbres, procedimientos, y ejemplos. Parte de toda una historia está expuesta en esos cuadros, de la pintora Carmen Mir ■

Una de estas personas le da nombre a la Sala de Lectura, Xiomara Alfonso Cortina. Por unanimidad se aprobó, porque estuvo al frente de esta labor técnica por más de 46 años, modesta y fiel bibliotecaria formadora de muchas generaciones .



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



El primer director del Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas (CNICM) hoy conocido por Infomed



La primera directora de la Biblioteca Médica Nacional (BMN)



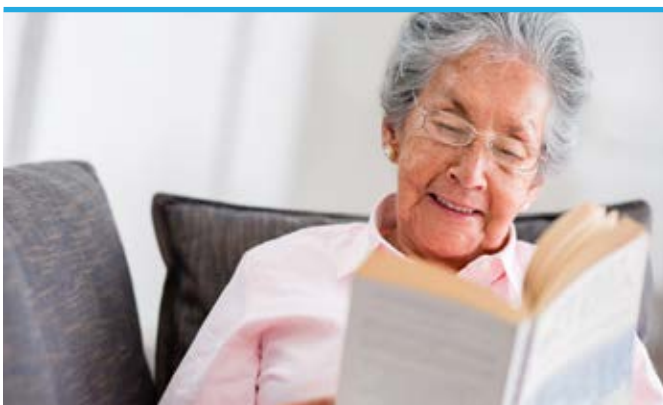
El amigo solidario que dono la primera computadora que llego a la BMN, además promotor del proyecto Infomed-USA



El joven arquitecto que tuvo a su cargo la remodelación de la BMN

SALUD

Lectura contra Alzheimer



Entre mayor sea el gusto por la lectura y el estudio, las personas tendrán menor probabilidad de desarrollar la enfermedad del Alzheimer cuando sean adultos, aseguró el neurólogo clínico Hugo Navarrete Báez.

En entrevista, dijo que la lectura previene el

padecimiento, por lo que recomendó que, si no les gusta estudiar, por lo menos lean una hora diaria, ya que puede ayudar a producir más arborizaciones y conexiones neuronales.

La lectura retarda la aparición de la enfermedad del Alzheimer si llegara a presentarse, o la previene a largo plazo.

El especialista comentó que las medidas como la dieta, el ejercicio, la terapia cognitiva, la lectura y el estudio pueden retrasar la aparición del Alzheimer o, si se presenta, hacer que sea más lento el padecimiento ■

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

DEPORTE

“No tengo tiempo para hacer ejercicio”

Todas las personas debemos hacer ejercicio sin embargo, la gran mayoría se excusa en la falta de tiempo para no hacerlo. Queremos enseñarle a sacarle tiempo al deporte.

Así como hacer dieta es difícil, sacar tiempo para hacer ejercicio también lo es. Con un poco de creatividad y organización puedes sacar el tiempo. Seguramente tienes más tiempo del que te imaginas, simplemente no sabes cómo sacarle provecho.

¿Has pensado cuántas horas diarias pasas en frente del televisor? A esto, adiciónale el tiempo que pasas navegando por Internet, o sentada hablando por teléfonos con tus amigas. Cómo ves en muchos de los casos cuando las personas dicen que no tienen tiempo, en realidad sí lo tienen pero es necesario que organices tus prioridades. Te damos algunos consejos para ser más activa:

1. Si no puedes encontrar entre 30 minutos o 1 hora durante el día para ejercitarte, busca 10 minutos para hacerlo por la mañana, 10 min al medio

día y otros 10 min al final de la tarde.

2. Camina durante 10 o 20 minutos después de almorzar.

3. Levántate media hora antes y sal a caminar o a trotar en un parque cercano.

4. Sube por las escaleras en vez de utilizar el ascensor en tu casa y oficina.

5. Ponte de acuerdo con una amiga para salir a hacer ejercicio con ella o inscríbese a clases de baile, Pilates, o Yoga. Generalmente cuando estamos acompañadas nos da menos pereza hacerlo.

6. Con la ayuda de un entrenador o una fisioterapeuta crea una rutina de ejercicios que puedas hacer en tu casa.

7. Cuando estés caminando, en vez de encontrar los atajos para llegar más rápido a tu destino final toma el camino más largo, así te obligarás a caminar por más tiempo ■



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

HUMOR



CONSEJO EDITORIAL: Presidente: MSc. Ileana Armenteros Vera | Editora en Jefe: Dr.C. 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) | Infomed (www.sld.cu) | Biblioteca Virtual en Salud de CUBA (www.bvs.sld.cu) | SaludVida (www.saludvida.sld.cu)