

HORIZONTES



DEL BIBLIOTECARIO

PERIÓDICO BIMESTRAL DE LA BIBLIOTECA MÉDICA NACIONAL

05

SEPTIEMBRE - OCTUBRE 2016

«El pequeño hombre que hace crecer las bibliotecas escolares.»

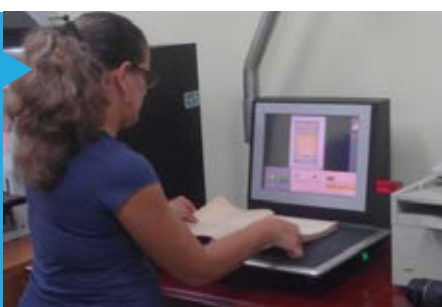
Lic. Pedro Santiago Martínez
Metodólogo de Bibliotecas Escolares de la
Dirección Municipal de Educación | La Lisa, La Habana, Cuba

ENTREVISTA
PÁG. 2



Proceso de digitalización total.

TENDENCIAS | PÁG. 5



LA CASA DEL BIBLIOTECARIO: UN ESPACIO PARA TI

INNOVACIÓN | PÁG. 8



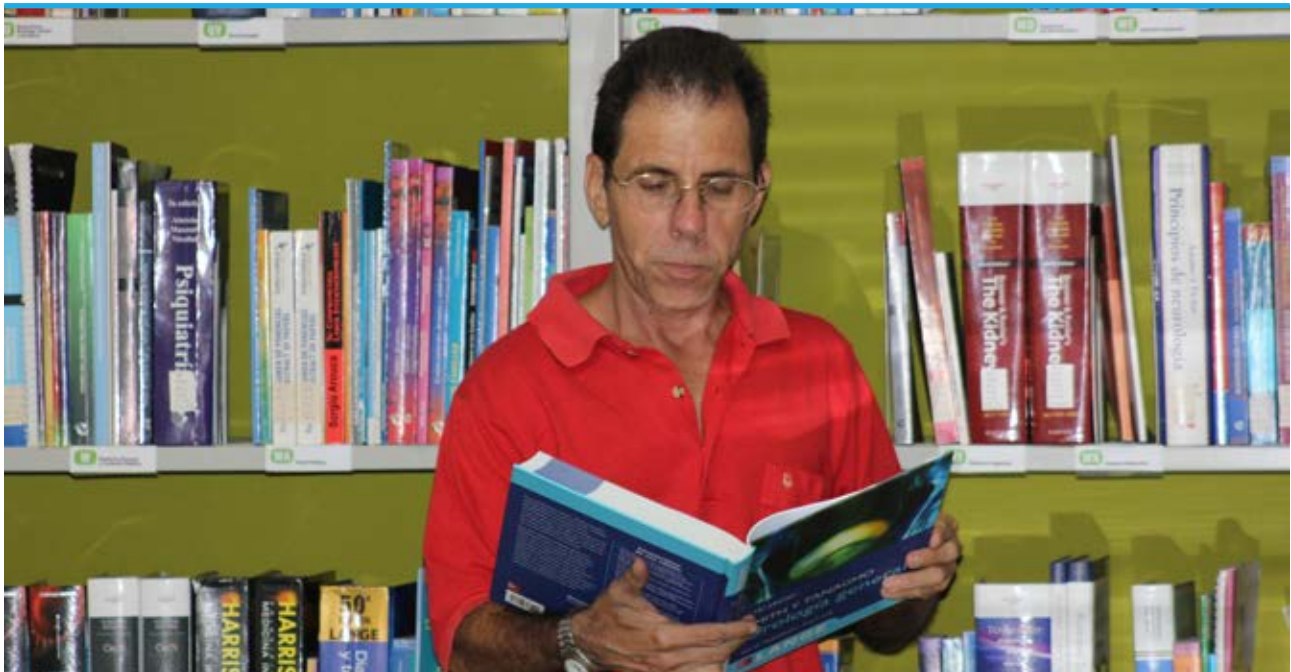
Melville Dewey un pionero de las bibliotecas

TECNOLOGÍA | PÁG. 7



«El pequeño hombre que hace crecer las bibliotecas escolares.»

“Nos quedamos aquellos que amamos la profesión...”



¿Es Ud. Bibliotecario de formación?

- ▶ En un principio, no, pues me gradué de Licenciatura en Geografía de la Facultad de Geografía de la Universidad de la Habana en 1982. Sin embargo, cuando comienzo a laborar en el Departamento de Información Científico-Técnica del Centro de Investigaciones Metalúrgicas como informático Bibliotecario “B” en 1983 conozco de la existencia de la Licenciatura en Información Científico-Técnica y Bibliotecología y comienzo años después los estudios en la Facultad de Enseñanza Dirigida en aquel entonces, de la que me gradúo en 1994.

¿Trabaja en una biblioteca actualmente?

- ▶ En estos momentos me desempeño como Metodólogo de Bibliotecas Escolares de la Dirección Municipal de Educación del municipio La Lisa, luego de transitar por el Centro de Investigaciones Siderúrgicas; la biblioteca escolar de la escuela primaria “Juan Aurelio Triana” del municipio Playa, el Centro de Documentación e Información Pedagógica del Cerro y llegar al Municipio La Lisa como Director del Centro de Documentación.

¿Cómo considera el trabajo actual de los bibliotecarios cubanos?

- ▶ Considero que todos los bibliotecarios realizan un trabajo de mucho valor y con gran esfuerzo, por las limitaciones materiales que sabemos nos afectan, en medio de la Era de Información, que además el trabajo no es reconocido, ni divulgado suficientemente, a pesar de ser de las instituciones culturales más antiguas y con mayor tradición de nuestro país.

«... los bibliotecarios realizan un trabajo de mucho valor [...], por las limitaciones materiales [...], en medio de la Era de Información ...»

¿Considera que existen condiciones para mantener motivado a los bibliotecarios cubanos?

- ▶ Lamentablemente no. No todos los sectores tienen las condiciones adecuadas para realizar su labor y motivar la permanencia de su personal. Nos quedamos aquellos que amamos la profesión. No dejo de reconocer la importante labor de las asociaciones de bibliotecarios, Asociación Cubana de Bibliotecarios (ASCUBI) y Sociedad Cubana de Ciencias de la Información (SOCIT), que se esfuerzan y mantienen en alto el prestigio ganado. Opino que un gran estímulo para todos los sistemas sería su informatización, que debía ser una prioridad (no se concibe hoy en día una institución de información sin acceso a las tecnologías y las comunicaciones) y que se concretara la creación del Premio Nacional de Bibliotecología, que tenga en cuenta a todos los bibliotecarios del país.

¿Puede en una palabra describir una biblioteca escolar, una biblioteca pública y una biblioteca médica?

- ▶ Es difícil describir con una palabra cada institución porque a veces una sirve para varias y varias para una.

BIBLIOTECA ESCOLAR: SACRIFICIO.

BIBLIOTECA PÚBLICA: CONSTANCIA

BIBLIOTECA MÉDICA: EXCELENCIA.

¿Se siente motivado por el trabajo que realiza actualmente?

- ▶ Sí, pienso que desarrollo una labor muy importante para mis usuarios y en la formación, orientación y motivación a los jóvenes que llegan a la especialidad. A veces dedico a mi labor más de mis 8 horas de trabajo. Solamente extraño mi labor como procesador y la atención a los usuarios, que es lo que más me gusta, aunque siempre que puedo lo hago con el mayor placer.

¿Realiza otra actividad fuera de la biblioteca?

- ▶ Bueno, mi poco tiempo libre lo dedico a mi afición por la meteorología, pues soy miembro fundador de la Sociedad Meteorológica de Cuba. Además, desde hace 15 años me he vinculado a la composición musical, en la que ya tengo más de 30 canciones de mi autoría, que abarcan géneros como la canción, el bolero, balada, pop, rancheras y salsa.

Si Ud. fuera a entrevistar a un bibliotecario de Cuba o del mundo. ¿A quién escogería?

- ▶ Serían muchos los nombres, todos de bibliotecarios cubanos que desearía entrevistar, pero nunca dejaría de hacerlo a quien considero mi madre en la especialidad, porque fue quien me guió, orientó, enseñó y motivó a que no la abandonara: Mirta Botana. Incluyó también a Adrián Guerra, por su amor y defensa de la literatura infantil y su promoción en los niños: a Mercedes Alfonso, .Metodóloga Nacional del Sistema de Información para la Educación, por su experiencia y permanencia en el sistema: a Isabel Portales, que ha transitado por casi todos los sistemas de Información y Natividad López, que aún a su edad, con problemas de salud, retirada y reincorporada sigue aportando a la formación de los nuevos bibliotecarios y que seguramente no es conocida por muchos de sus colegas ■

«...extraño mi labor como procesador y la atención a los usuarios, [...] aunque siempre que puedo lo hago con el mayor placer.»

Redacción: Redacción:

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

¿Cómo se hace un proyecto de ahorro energético en la biblioteca?



Como ocurre con todos los proyectos, para conseguir resultados de ahorro energético significativos hay que gestionar y administrar los recursos que se destinarán al mismo. Debe asegurarse su planificación, seguimiento y control para lograr con éxito los objetivos propuestos. Como se especifica muestra a continuación, hay unos pasos lógicos que facilitan este proceso:

1. Organicémonos: Hay que constituir un equipo y designar responsabilidades.

2. ¿De dónde partimos?: Hay que tener claro el punto de partida; hay que conocer los consumos energéticos, pero también conocer a fondo nuestra biblioteca en un sentido amplio.

3. ¿Cuánto queremos ahorrar?: Una vez conocido el gasto actual, hay que plantearse un objetivo de ahorro ambicioso, pero realista a su vez.

4. ¡Actuemos!: Hay que diseñar y ejecutar acciones de mejora que incluyan diferentes frentes, los cuales, de forma complementaria, irán dando los primeros frutos. Se puede pensar tanto en acciones de sensibilización y formación del personal de la biblioteca, como en cambios de gestión, de pequeñas inversiones, etc. En cada caso, se deben adaptar las acciones a la propia realidad

Seguimiento y evaluación: Un aspecto fundamental es realizar un seguimiento habitual de la evolución de los consumos y también una evaluación en un período determinado (por ejemplo, un año). A partir de ahí, se puede volver a empezar, partiendo de una experiencia acumulada, unos resultados de ahorro y un nuevo punto de partida.

¿De dónde partimos? El consumo de nuestra biblioteca.

Para tomar decisiones que permitan optimizar los consumos, es fundamental disponer de una buena información de partida. Ésta permitirá conocer la evolución de los diferentes consumos (gas, electricidad) en los últimos años, los patrones de consumo más frecuentes y el efecto de nuestras actuaciones de ahorro. A la vez, debemos evitar basarnos únicamente en la técnica de ensayo-error, que hará que iniciemos actuaciones erráticas que pueden afectar al confort de los usuarios y no lograr los objetivos que perseguimos ■

Para poder interpretar los datos durante el análisis de los consumos, es importante considerar los siguientes aspectos:

- Datos sobre consumos históricos: disponibilidad de datos acumulativos de, como mínimo, 2 años.

- Niveles de sectorización y sistemas de monitorización disponibles.

- Mínimo conocimiento de las instalaciones de nuestro edificio.

Redacción: Redacción:

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

Proceso de digitalización total. ¿Solución para todos los problemas?

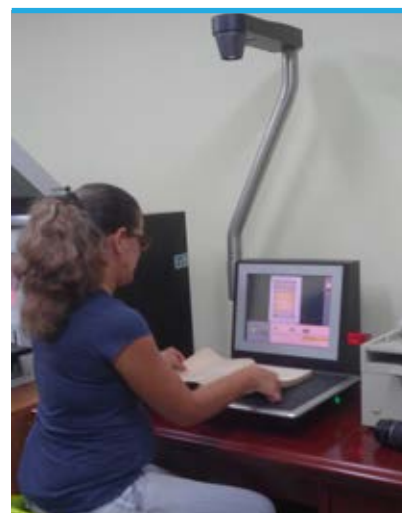
A menudo leemos que la biblioteca digital es el futuro de las bibliotecas debido a las ventajas que ofrece, como son la preservación de la documentación original, el consumo inmediato por los usuarios, se evita el desgaste que puede ocasionar la manipulación diaria de los documentos, se facilita el rápido acceso para la recuperación de información que necesitamos desde diferentes regiones para disponernos a realizar una lectura precisa... Por lo tanto lo mejor es desarrollar proyectos a favor de la digitalización masiva.

En el año 2012 se aprobó en la Biblioteca Médica Nacional el proyecto de Conservación y Preservación para evitar la constante manipulación de los documentos que se encuentran situados en el acervo documental; se prioriza la digitalización del patrimonio bibliográfico médico cubano. Hay que destacar que dentro de ellos están los documentos de interés, fijados en soportes muy frágiles o de fácil degradación física, o bien aquellos que ya han comenzado a sufrir los efectos de un agente degradante (como las tintas, hongos, humedades, roturas, entre otras) y los documentos de valor excepcional, sometidos a un volumen de consultas elevado, que pueda provocar riesgos en su conservación o bien peligro de deterioro.

Este proyecto permitirá diseminar el patrimonio científico de una manera más eficiente en el plano regional, sin limitantes horarias o geográficas ya que los usuarios podrán acceder a los documentos digitalizados a través de la base de datos bibliográfica cubana CUMED de la Biblioteca Virtual de Salud (BVS) del portal de Infomed.

Lo anterior evidencia cómo los procesos de digitalización bien planificados pueden contribuir al desarrollo de diferentes proyectos relacionados con la gestión de la información y del conocimiento mediante estudios métricos sin afectar el estado de conservación de los documentos y facilitar el acceso a la información para la toma de decisiones, por ejemplo, hasta este momento se ha digitalizado la Revista Cubana de Pediatría desde el año 1960 hasta el año 1994 los que pueden ser descargados en formato PDF.

Una idea, discutible consiste en promover entre los usuarios la consulta de bases de datos con acceso a texto completo; porque esta modalidad de gestión de información personal contribuye a la toma efectiva de decisiones directivas u operativas de los técnicos y otros especialistas, con un mínimo de incertidumbre y errores, al menor costo posible, para el bien de todos los usuarios intermedios y finales ■



Especialista del Área de Digitalización de la BMN reproduce en scanner aéreo

Resulta importante establecer estudios de factibilidad de costos en los diferentes sistemas bibliotecarios. Además se deben analizar las regulaciones establecidas en lo que respecta a los derechos de autor.

Redacción:

MsC. Javier Santovenia Díaz

Lic. Yanet Lujardo Escobar

“Bibliotecarios por un día”



Esta original actividad de dinamización infantil combina la formación de usuarios y la animación a la lectura mediante la participación activa en los trabajos que habitualmente realiza un bibliotecario. La Biblioteca Pública Municipal de Turón (Asturias) ha desarrollado esta actividad a lo largo de las tres últimas temporadas, y ha conseguido con ella uno de los premios a los mejores proyectos de la VII Campaña de Dinamización Lectora “Bibliotecarios por un día” surge como respuesta al problema de la realización de actividades de animación a la lectura para niños de 10 a 12 años. Una franja de edad en la que resulta difícil encontrar actividades que “enganchen” a los lectores, pues los populares cuentacuentos y otras actividades se quedan “pequeñas” para el desarrollo intelectual del niño en esta edad, justo al límite de la constatada ruptura con el hábito lector.

Los niños realizan todos los trabajos que habitualmente realiza un bibliotecario, desde el proceso técnico de los libros y la colocación de los mismos en los estantes hasta la atención al usuario. De esta forma conseguimos un contacto directo con el libro, la comprensión y aprendizaje en el uso de la biblioteca, así como las técnicas de recuperación y búsqueda de información (uso de catálogos), junto con la inculcación del sentido de servicio público y de la responsabilidad mediante el trato con adultos.

Una de las mayores satisfacciones que ha generado esta actividad es precisamente la participación e

implicación social en torno a la misma, de todos los usuarios de la biblioteca, pero sobre todo de familiares y profesores.

El incremento del número de usuarios y del número de préstamos es uno de los objetivos a perseguir en cualquier actividad de fomento de la lectura y en este caso se han superado todas las expectativas. Ha podido constatarse un aumento en el número de usuarios y en el número de préstamos directamente relacionado con la presencia de nuestros “Bibliotecarios”.

Muchos de ellos apenas conocían la biblioteca y desde entonces se han hecho usuarios habituales. La presencia y visita de sus familiares también se dejó notar en las estadísticas, con el incremento de socios y de préstamos, al que también influyó el incremento de la frecuencia del uso de la biblioteca por parte de los alumnos participantes ■

Redacción:

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

Melville Dewey un pionero de las bibliotecas en la bibliotecología moderna



Melville Louis Kossuth Dewey nació el 10 de diciembre de 1851, hijo de familia escasos recursos que vivía en un pueblito de la parte superior del Estado de Nueva York. Profundamente interesado en simplificar la ortografía, en sus primeros años de adulto, acortó su nombre a Melvil, dejó de usar el segundo nombre y por un corto período incluso cambió la ortografía de su apellido de Dewey a Dui.

Dewey inventó el sistema de Clasificación Decimal Dewey (DDC) cuando tenía 21 años y trabajaba como estudiante asistente en la biblioteca de Amherst College. Su trabajo creó una revolución en el campo de biblioteconomía y puso en movimiento una nueva era en la bibliotecología. El título de “Padre de la Bibliotecología Moderna” lo tiene bien merecido.

Dewey transformó la bibliotecología desde una vocación a una profesión moderna. Ayudó a establecer la American Library Association (ALA) en 1876; fue su secretario de 1876 a 1890 y su presidente por dos períodos, de 1890 a 1891 y de 1892 a 1893. También fue cofundador y editó el *Library Journal*. Además, Dewey fomentó normas bibliotecarias y formó una compañía para vender artículos de biblioteca, que eventualmente pasó a ser la compañía Library Bureau de hoy.

Como pionero en educación bibliotecaria, Dewey pasó a ser el bibliotecario del Columbia College (actualmente Columbia University) en la Ciudad de Nueva York en 1883, donde fundó la primera escuela de bibliotecología en 1887. En 1889 pasó a ser director de la New York State Library en Albany, posición que mantuvo hasta 1906.

La gama de conocimientos de Dewey y su trabajo eran amplios y variados. Fue pionero en la creación de oportunidades de trabajo para la mujer. Junto con su primera esposa, Annie Dewey, desarrolló el Lake Placid Club, centro turístico para enriquecimiento social, cultural y espiritual en las montañas Adirondack. En calidad de reformador de la ortografía, a lo que ya nos hemos referido, Dewey presentó algunas de las primeras ediciones de la DDC con ortografía simplificada; su introducción original con ortografía simplificada se reeditó en ediciones subsecuentes de la DDC hasta la publicación de la Edition 18 en 1971.

Melvil Dewey falleció a consecuencia de un derrame cerebral el 26 diciembre de 1931 a la edad de 80 años. Siete décadas después de su muerte, sigue siendo conocido mundialmente por su sistema de Clasificación Decimal Dewey, el esquema de clasificación bibliográfico más difundido del mundo ■

LA CASA DEL BIBLIOTECARIO: UN ESPACIO PARA TI



A principios del año 2008 el Centro de Documentación e Información Pedagógica de municipio La Lisa trasladó su ubicación hacia otra edificación más confortable, pero también más apartada. Esto implicó la pérdida de un número considerable de usuarios. Se imponía desarrollar acciones que divulgaran el trabajo de la institución y darse a conocer entre sus usuarios potenciales, incluyendo la comunidad.

La nueva ubicación es un lugar alejado de casi todas las instituciones culturales y recreativas del territorio, cerca solo queda la Escuela Primaria Arístides Viera. Es así como teniendo en cuenta la experiencia del Ministerio de Educación y de la Asociación de Pedagogos de Cuba de tener una Casa del Pedagogo, surgió la idea de crear un espacio para el bibliotecario, dentro del programa de la Asociación Cubana de Bibliotecarios. El 8 de junio de 2008 se crea el primer espacio de la ASCUBI de Bibliotecas Escolares en La Habana y también la primera y única Casa del Bibliotecario. El objetivo es tener un espacio para el intercambio y la superación de todos los bibliotecarios. El acto inaugural contó con la asistencia de los bibliotecarios miembros de la ASCUBI, bibliotecarios retirados y el Presidente de la filial de La Habana.

Con la colaboración y apoyo de distintas instituciones obtuvimos bibliografía para la preparación y superación de los profesionales de la información, logrando poseer la mayoría de los textos que se utilizan para la Licenciatura en papel y su totalidad en formato digital. Además hemos atesorado las tareas integradoras que se realizaron en el territorio mientras se cursó el técnico medio en bibliotecología y técnicas documentarias en el mismo. Poseemos una base de datos de las Tesis de Diploma de la especialidad realizadas en la Facultad de Comunicaciones de la Universidad

de la Habana. Como parte de la proyección de la Casa del Bibliotecario se creó en octubre del 2008 el Círculo de Abuelos Lectores con gran aceptación por parte de la población de la tercera edad y que se mantiene funcionando actualmente.

En el 2009 iniciamos la realización de un Encuentro de Intercambio de Experiencias Bibliotecarias, con el fin de estimular el espíritu investigativo en las bibliotecarias escolares del territorio. A partir del 2010 este intercambio se realiza cada 2 años y lleva el nombre de la creadora de las bibliotecas escolares Olinta Ariosa. En estos intercambios hemos contado con la presencia de destacadas personalidades de la bibliotecología como Isabel Portales, Mercedes Alfonso, Emilio Setián, Mirta Botana, Idelio Rojas, Miguel Ángel Ferrer, Mercedes Keeling, entre otros. Los trabajos presentados en estos intercambios también se encuentran en nuestros fondos. En el 2013 recibimos la visita de hermanos venezolanos que realizaron una pasantía de la especialidad en nuestro país.

Se han desarrollado otras actividades como actividades culturales, venta de libros, que han contado con escritores de la comunidad como Dulce María Sotolongo y Mita González y también otros especialistas como psicólogos y el Presidente de la Federación Filatélica de Cuba. Hace 2 años somos la sede del Círculo Filatélico de la Lisa.

La Casa del Bibliotecario ha desarrollado cursos de superación para bibliotecarios graduados y no graduados, impartidos por profesionales del municipio y también en coordinación con el Centro Recreativo de la ANCI, El Instituto Superior Pedagógico Enrique José Varona y el Centro de Superación Zoe Fernández de la Casa del pedagogo del territorio. Se han recibido donaciones de diversas instituciones como la Biblioteca Nacional José Martí, El Centro de Documentación e Información Pedagógica Nacional, el Centro recreativo de la ANCI ■

Redacción: Lic. Pedro Santiago Martínez



Téc. Gabriela Tió Cabrera, adiestrada de la BMN

Cuando hablamos de los Adiestrados en la Biblioteca nos vienen a la mente los años que dedicamos a capacitar con prácticas al relevo, en algunos casos no llegan al final, otros traen muy mala base teórica o escogieron el camino sin vocación bibliotecaria.

La Biblioteca Médica Nacional (BMN) recibe cada año hasta 5 adiestrados graduados de Técnico Medio de Bibliotecología, con un plan de trabajo práctico a desarrollar en los Servicios al Público, Servicios Técnicos y Conservación. Cada especialista de la BMN tiene muy claro que el Adiestramiento Laboral es el modo de formación que posibilita al recién graduado su adaptación laboral y preparación complementaria para consolidar y desarrollar los conocimientos adquiridos y el desarrollo de habilidades prácticas que le permiten estar preparados para asumir un cargo determinado en la entidad laboral donde fue asignado.

El objetivo general del adiestramiento laboral de los recién graduados es el de complementar su formación técnica y laboral y ofrecerles todas las posibilidades para su mejor desempeño profesional e integración al colectivo de trabajo. Para ello la BMN debe:

a) Garantizar su formación integral como trabajador, mediante la identificación con el objeto empresarial, las proyecciones estratégicas, y los objetivos de trabajo de la entidad laboral y el vínculo con el colectivo de trabajadores que la integra, así como la formación de valores éticos y morales.

b) Asegurar su participación en actividades de postgrado, así como en cursos, seminarios, conferencias y otras actividades relacionadas con el perfil del cargo para el que se están adiestrando.

c) Complementar su formación con actividades prácticas relacionadas con su perfil profesional, que le permiten desempeñar el

Recogemos lo que sembramos

cargo para el cual se adiestra.

d) Desarrollar una motivación adecuada hacia el trabajo, a partir de una política sistemática de preparación, atención y estimulación.

e) Conocer las cualidades, posibilidades y perspectivas del recién graduado, para su ubicación definitiva en un cargo determinado.

Conexión entre la formación y desarrollo profesional

Las instituciones que forman futuros bibliotecarios deben reflejar las necesidades cambiantes de las bibliotecas del siglo 21 y sus comunidades. Su formación debe involucrar a otros sectores y disciplinas, así como el dominio de nuevas habilidades en relación con el aprendizaje en las bibliotecas, tales como la gestión de proyectos y desarrollo de asociaciones de apoyo a los bibliotecarios. También se reconoce la existencia de un potencial real para el cambio en las instituciones bibliotecarias, que anima al personal a crear y pensar en formas más adecuadas a los nuevos requerimientos actuales de espacios y servicios. Esto implica aplicar enfoques de aprendizaje participativo hacia el desarrollo profesional; proporcionar a los estudiantes experiencias prácticas que complementan su instrucción en el aula. Se necesitan conocer las mejores prácticas para la diversificación de nuestra propia fuerza de trabajo; ampliar habilidades; y potenciar la participación de los bibliotecarios en las organizaciones comunitarias ■

Redacción:

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

SALUD



La conjuntivitis es especialmente fácil de contagiar en entornos como los de bibliotecas. En el caso de las conjuntivitis infecciosas, sobre todo las de origen vírico, se recomienda evitar el contacto con otras personas durante unos días ya que el riesgo de contagio es muy elevado. La conjuntivitis no se contagia con la mirada. Tiene que haber un elemento de contacto (vector) como puede ser las manos, contacto directo entre las caras, utensilios, toallas, tiradores de puertas, teclados, mouse, etc; que permita que restos de lágrima con virus entren en contacto con la conjuntiva de la otra persona.

Mira a tu alrededor cuanta actividad se realiza en la biblioteca en espacios comunes y equipos que se comparten entre usuarios y bibliotecarios. Ejemplo el teclado y el mouse. Por eso evita la propagación.

Consejos

Asegúrate de comer bien y dormir lo suficiente. Esto puede ayudar a que el sistema inmune de tu cuerpo combata el virus con más efectividad.

La conjuntivitis es especialmente fácil de contagiar en entornos como bibliotecas, donde se reciben personas con variadas costumbres higiénicas, y utilizan dispositivos colectivos como teclado, mouse, buró, manillas de puertas, por eso debes ser más cuidadoso con la higiene personal para evitar la infección.

La conjuntivitis puede confundirse con un número de otras infecciones oculares, como infecciones fúngicas, herpes ocular y ciertas infecciones parasíticas causadas por un mal cuidado de los lentes de contacto. Si los síntomas no desaparecen o se agravan, es posible que tengas una condición más grave y necesites buscar atención médica.

Aunque la mayoría de los casos de conjuntivitis no requieren una receta del doctor, ten cuidado al seleccionar gotas oftálmicas de venta libre sin al menos consultar con un farmacéutico. Ciertos tipos de gotas oftálmicas contienen químicos que podrían irritar más el ojo ■

¿Puedo ir a trabajar si tengo conjuntivitis?

Los bibliotecarios deben estar alerta con su higiene personal y del ambiente de trabajo.

Redacción:

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

DEPORTE

Hace ejercicios y toma café



El amanecer de muchas bibliotecarias puede comenzar con el “traguito de café”, decidir lo que hará en el día, conversar con su mamá y escuchar que “ya se va para los ejercicios” en los aparatos articulados de la calle 23 y B, del Vedado en La Habana.

La bibliotecaria no hace ejercicios en el gimnasio, pero camina desde su casa a la biblioteca, con audífonos, música en inglés y andar rápido... 2 km diarios. Mientras, piensa que su madre, una mujer de más de 70 años practica ejercicios para

mantener las capacidades mentales y estimular la mente.

El ejercicio en Madelin, aumenta el equilibrio, la movilidad y la flexibilidad, mejora la calidad del sueño y eleva su estado de ánimo. El llamado “**ejercicio ecológico**” es el ejercicio que se realiza en presencia de la naturaleza y tiene beneficios únicos que van más allá de los beneficios obtenidos al hacer ejercicios en un entorno cerrado. La actividad física al aire libre de tan sólo 5 minutos produce mejoras cuantificables en el estado de ánimo y autoestima.

Rinnn...rinnn Suena el teléfono en la Biblioteca, es Madelin ... ya hice ejercicios... que bien me siento... ahora una tacita de café y a ver la novela ■



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. Felicidad Campal García | Diseño: Téc. 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)