

# HORIZONTES



## DEL BIBLIOTECARIO

PERIÓDICO BIMESTRAL DE LA BIBLIOTECA MÉDICA NACIONAL

01

ENERO - FEBRERO 2017

**«Soy de la generación que tuvimos que apropiarnos de la tecnología, de hecho, lo hicimos y no salió mal.»**

Lic. Barbara Hernández Arana  
Especialista Principal del Grupo de Procesos Técnicos  
Biblioteca Virtual de Salud (BVS)

ENTREVISTA  
PÁG. 2



**Ojo Peligro en  
Bibliotecas: Cuando  
la vocación no está...**

TENDENCIAS | PÁG. 6



**Para descubrir  
los secretos de  
la creatividad en  
Bibliotecas... CREATIBI**

INNOVACIÓN | PÁG. 9

**Siguiendo los Clics de  
mis usuarios:  
Herramienta de Registro  
y Visualización**

TECNOLOGÍA | PÁG. 8



# «Soy de la generación que tuvimos que apropiarnos de la tecnología, de hecho, lo hicimos y no salió mal.»

“Tengo la satisfacción de haber elegido la Bibliotecología por lo que me gusta y vinculada a la medicina, realización total en mi vida profesional.”



## 1. ¿Por qué eligió ser bibliotecaria?

► Vamos a ver como empiezo, nunca pensé ser bibliotecaria, lo que me gustaba y me gusta es la medicina, pero aun pudiendo optar por ella no lo hice. Sabía de mis limitaciones en cuanto a tener el valor de asistir a un ser humano enfermo de cualquier edad, la medicina es una de las carreras en la que constantemente estás vinculada al dolor de ver morir a una persona o a la satisfacción de poder salvar una vida, lo primero me hizo no optar por ella. Matriculé Información Científica y Bibliotecología como se conocía la especialidad por aquella época porque supuestamente no tenía matemáticas. Al final me la otorgaron y tenía matemáticas. Cuando comienzo la carrera y nos vamos adentrando en las asignaturas de la especialidad empiezo a descubrir que sí, que me gustaba y mucho.

## 2. ¿Tu centro de trabajo lo consideras tu mejor escuela?

► Sí, fue el lugar donde aprendí a ejercer mi profesión y mi único centro laboral. La vida te juega “malas pasadas” como se dice, en el caso mío fue una “buena pasada”. Como dije anteriormente me gusta muchísimo la Medicina. Cuando me gradué la boleta de ubicación vino al Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas (CNICM). Me vinculé indirectamente a la medicina. Tengo la satisfacción de haber elegido la Bibliotecología por lo que me gusta y vinculada a la medicina, realización total en mi vida profesional.

## 3. ¿Cuántas labores bibliotecarias has realizado?

► Cuando comencé fui ubicada en el Departamento Servicios de Información del CNICM, con la técnica Nury Castro Sampedro en Información señal, un servicio que consistía en fotocopiar

«...comencé a impartir cursos de Indización y Descripción Bibliográfica a los técnicos de la red de bibliotecas y centros provinciales en Cuba.»

las tablas de contenido de las revistas de las distintas especialidades médicas. Se le hacía llegar las mismas a los usuarios ya seleccionados y ellos hacían la solicitud de fotocopia de los artículos que eran de su interés. Trabajé haciendo búsquedas bibliográficas. Pero realmente lo que me hizo definir pudiera decirse mi especialización actual, fue la selección en el año 1985 para pasar un curso en México de "Metodología LILACS" (Descripción Bibliográfica e Indización) para la Base de Datos Regional. Este curso lo impartiría el Centro Latinoamericano y del Caribe de Información en Ciencias de la Salud, conocido por BI-REME, que radica en Brasil, y que tenía como objetivo crear una Base de Datos regional latinoamericana y caribeña para hacer visible la producción científica de los investigadores en la rama de medicina y ciencias afines de la región. Producción científica que por los años 80, las bases de datos medicas prácticamente no incluían a los investigadores de esta área geográfica. Tuve el privilegio junto a las licenciadas Sol María López Lezcano y Mercedes Serrano Piñón, estar entre las primeras cubanas entrenadas en metodología LILACS y de esta forma ser nuestro CNICM y el Centro Coordinador Nacional y los Centros Provinciales de Información de Ciencias Médicas y los Centros Cooperantes los encargados de procesar la literatura médica para la Base de datos LILACS. A partir de ahí, comencé a impartir cursos de Indización y Descripción Bibliográfica a los técnicos de la red de bibliotecas y centros provinciales en Cuba. Así es como llego al Departamento de Procesos Técnicos de la Biblioteca Médica Nacional (BMN) y surge a partir de los registros a la Base de Datos LILACS la Base de Datos Bibliográficos CUMED (Literatura Cubana en Ciencias de la Salud) que pretende recoger lo publicado por autores cubanos tanto en Cuba como en el extranjero. Fui Jefa del citado Departamento en la BMN del año 2005 al 2010, en que la misma entra en un periodo de reparación total, y parte del grupo de especialistas de Procesos Técnicos de la BMN pasa al área de Servicios Especiales de Información, específicamente a la Biblioteca Virtual de Salud (BVS).

#### 4. ¿Qué actividades realiza actualmente en tu Centro?

► Estoy como Especialista Principal del Grupo de Procesos Técnicos de la BVS y formo parte del equipo de fuentes de información la Base de Datos CUMED y LILACS, en esta última sigo trabajando desde el año 1985.

#### 5. Los bibliotecarios logran especializarse en actividades diferentes. ¿Cuál es la suya?

► Si, desde mi experiencia personal los bibliotecarios se especializan en diferentes actividades, de acuerdo al puesto de trabajo en que se encuentren. Yo que tuve la oportunidad de pasar antes por Información Señal, Bibliografía y quizás otras que ahora por el poco tiempo que estuve en ellas no recuerdo, me especialice en Procesamiento de la Información para Bases de Datos Bibliográficos, específicamente en la Indización de recursos en Medicina y Ciencias afines. Es una actividad que disfruto y en la cual me siento realizada, es la verdad.

«...llego al Departamento de Procesos Técnicos de la Biblioteca Médica Nacional (BMN) y surge a partir de los registros a la Base de Datos LILACS la Base de Datos Bibliográficos CUMED (Literatura Cubana en Ciencias de la Salud)...»

**6. Hoy se habla del bibliotecario integral. Saber de todo... ¿Qué opina de esto?**

▶ Creo que sí, que el bibliotecario al igual que otros profesionales debe ser integral. Los tiempos son otros y la integralidad se hace necesaria, independientemente de la actividad que realices y en la cual te sientas realizada.

**7. ¿Cuáles son las cualidades que debe cumplir un bibliotecario?**

▶ Bueno, déjame pensar porque son muchas las cualidades que debe tener un bibliotecario de nuestros tiempos. Para mí la principal, hacer su trabajo con profesionalismo, respeto, disciplina, y fundamental ser consecuente con la profesión y defenderla siempre. Esta profesión nuestra no es siempre "comprendida" ni se le da el lugar que merece, muchos piensan que para ser bibliotecario no hay que esforzarse mucho, no saben que es una carrera en la que hay que estudiar 5 años y que después de graduado hay que seguir esforzándose para no ser un bibliotecario mediocre. Soy de la generación que tuvimos que apropiarnos de la tecnología, de hecho, lo hicimos y no salió mal. La nueva generación nació con ella y todo le va a ser más fácil en su desempeño profesional. Es nuestro deber no dejar de la mano de otros profesionales lo que nos corresponde hacer nosotros.

**8. ¿Cómo ve el futuro de las bibliotecas?**

▶ El futuro de las bibliotecas depende del legado que dejamos los de más tiempo en esta profesión y de los que nos sustituirán en el futuro. De forma general creo que en el futuro tendrá toda la salud que seamos capaces de dejarle.

**9. Un sueño, un deseo...**

▶ Un sueño.....bueno tengo algunos importantes, pero no van en esta entrevista. Para esta entrevista el sueño es seguir haciendo por esta profesión todo lo posible. Un deseo jubilarme en el Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas. ■



Lic. Barbara Hernández Arana en su oficina de la Biblioteca Virtual de Salud (BVS) del Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas (CNICM)/ Infomed

«...las cualidades que debe tener un bibliotecario de nuestros tiempos [...] la principal, hacer su trabajo con profesionalismo, respeto, disciplina, y fundamental ser consecuente con la profesión y defenderla siempre.»

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

Fotografía: Téc. Cristina Glez Pagés

# Ser un especialista dentro de la Biblioteca



En el Colegio Universitario San Gerónimo de La Habana culminó el Diplomado en Conservación del Patrimonio Documental, donde resultó graduada con resultados sobresalientes la Lic. Lisbeth Cruz García especialista y Jefa de Grupo de Conservación en la Biblioteca Médica Nacional/Infomed.

De gran utilidad contar con especialistas de esta rama en la BMN, pues la conservación del patrimonio documental cubano es una de las tareas prioritarias para preservar la memoria histórica, científica y cultural del país.

Las BMN atesora en sus archivos documentos en diferentes soportes y formatos, que requieren condiciones específicas de manipulación, almacenamiento y exhibición.

Este diplomado está dirigido a egresados de la Educación Superior, graduados de carreras afines a esta actividad, dotándolos de los conocimientos y habilidades prácticas necesarias para la conservación en las instituciones, con énfasis en la prevención, como única vía posible para evitar el deterioro creciente de las colecciones.

Cruz García considera que el diplomado le aportó conocimientos y habilidades para la identificación y conservación de los diferentes tipos de documentos, según su soporte y contenido, y para el diseño de políticas de conservación en las instituciones.

Para demostrar lo aprendido la especialista de la BMN, presentó un trabajo de diploma titulado: **“Diagnóstico de las condiciones de conservación en la Biblioteca Médica Nacional.”** ■

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



...la conservación  
del patrimonio  
documental  
cubano es una  
de las tareas  
prioritarias  
para preservar  
la memoria  
histórica,  
científica y  
cultural del país.

# Ojo Peligro en Bibliotecas: Cuando la vocación no está...



Hace ya un tiempo, dentro de un evento con especialistas en información, una de las ponentes, responsable de un área en una Biblioteca especializada, comentaba que son pocos los estudiantes que a la hora de la elección de técnicos medios o licenciatura escogen aquellas relacionadas con la bibliotecología entre sus primeras opciones, pero, sin embargo, sí notaba que una vez terminaban la carrera eran muchos los que empezaban a interesarse en cómo poder acceder al mundo de las bibliotecas. En este caso, la lectura sobre lo que expuso la ponente, era que en muchas ocasiones estos estudiantes habían pasado por bibliotecas mediante colaboraciones o prácticas y que una vez conocido el trabajo que se hace han descubierto en esta profesión algo que les gusta y por eso quieren desarrollarse dentro de esta esfera.

Seguramente existan muchos casos de personas que han descubierto su pasión y ganas de ejercer en las bibliotecas tras optar por una carrera cuya principal salida no era esa, pero creo que ante la intención de estar horas delante de Internet la profesión de bibliotecario se está eligiendo más que nunca como una posible vía al ambiente web y no como el camino deseado.

La profesión de bibliotecario está totalmente desprotegida, es accesible para casi cualquier persona sin tener que poseer una formación muy específica. Cualquiera puede acceder a plazas como bibliotecario y sumar experiencia, para muchos se puede acceder a cursos de con prácticas para formarse como bibliotecario, estando graduado de Letras o Humanidades se puede optar por puestos bibliotecarios, sin que sea un gran problema el no haber realizado estudios de bibliotecología. En definitiva, todo anima e invita a ver las bibliotecas como una alternativa ante la angustia que algunos tienen al no poder trabajar en aquello que le

gustaría o para lo que se ha formado.

Todo esto está provocando que existan bibliotecas con profesionales sin vocación ninguna por su trabajo y que en muchos casos tiene un concepto equivocado de lo que es una biblioteca y las funciones de un bibliotecario. Esto se convierte en un problema de gran calado para la profesión si tenemos en cuenta el momento que viven las bibliotecas, cuestionadas sobre cuál es su papel actual en la sociedad, y teniendo que salir adelante con la competencia que representa el acceso creciente a la información desde cualquier punto.

Por ello, el compromiso de las bibliotecas recae ahora más que nunca sobre sus profesionales, sobre sus iniciativas y sobre la imagen que éstos proyectan a la sociedad, tener bibliotecarios con un concepto equivocado de lo que ha de ser una biblioteca hoy en día, sin iniciativa para dar un paso al frente o con poca preparación ante el mundo digital, puede terminar siendo una gran lápida para las bibliotecas ■

**La libertad en la vida social debe dar a todo hombre la posibilidad efectiva no sólo de cubrir las necesidades de su existencia, sino la posibilidad de manifestar sus energías creadoras y de realizar su vocación.**

# Bibliotecario con un café con leche



Jesús Alonso-Regalado es bibliotecario extraordinariamente creativo en su trabajo en la Universidad de Albany, Estados Unidos, a raíz de sus innovaciones, tales como "bibliotecario con un café con leche" ( "Librarian with a Latte") un **auténtico servicio de referencia 2.0 personalizado**. Jesús acude cada semana puntualmente en horas fijas a la cafetería de la universidad con su laptop y su cartel amarillo al estilo "hombre anuncio", para en un ambiente totalmente distendido, **mientras se toma el café resolver dudas de referencia y formación en información de cualquier estudiante** que se acerque a su mesa. **"Bibliotecario con un café con leche"** es una estrategia que utiliza para contactar con los estudiantes de primer año, que funciona de la siguiente manera:

1. Comunicación: Envía un correo electrónico a todos los miembro de la universidad a través de su lista de correo. Diciendo algo así:

*"Soy Jesús, tu bibliotecario! Me gustaría ofrecer a los estudiantes la oportunidad de obtener algún tipo de asistencia personalizada en el café. Si tienes un trabajo de investigación, o cualquier otro tipo de tarea voy a estar el miércoles a las 11am en la cafetería de la universidad, me conocerás por el cartel amarillo que pone "bibliotecario con un café con leche."*

*"Necesitas de una bibliografía completa en sólo cuatro días! ¿Necesita ayuda para encontrar 3 artículos sobre un tema? Te puedo ayudar! Estaré en la cafetería EXPRESO ROYALE de 5 – 7 pm, este lunes con una laptop. Vamos a discutir el tema y voy a ayudarte a encontrar los artículos que necesitas."*

*"Buena suerte con sus los exámenes finales! El semestre va a acabar pronto y bien merecido tienes las*

*vacaciones de verano que ya están a la vuelta de la esquina. "Bibliotecario con un café con leche" estará hoy en la cafetería de 11 a 12 am, si necesitas cualquier ayuda de última hora, por favor no dudes en ponerte en contacto conmigo."*

El correo electrónico debe ser breve, informal y fácil de leer – la intención es captar la atención de los estudiantes.

2. Ir donde están los usuarios **"ir a donde están"**, creo que estamos de acuerdo en eso que se dice a menudo de **"estar ahí cuando lo necesitan"** porque es particularmente efectivo para hacer el primer contacto.

3. Llega media hora antes para probar la red inalámbrica. Pega el cartel "bibliotecario con un café con leche". Carga la página web de la biblioteca, y prueba algunos de los recursos que sabe que va mostrar, y luego toma un café y espera que llegue un estudiante interesado.

En definitiva una forma sencilla de crear un servicio y establecer un primer contacto con los usuarios. Si alguien pensó en algún momento que esto de la 2.0 era algo totalmente despersonalizado, en la que el principal protagonismo lo ejercían las tecnologías vemos que no es así, aquí tenemos un buen ejemplo de una buena práctica **"in situ"** ■

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

Fuente: <https://universoabierto.org/>

# Siguiendo los Clics de mis usuarios: Herramienta de Registro y Visualización

La especialista en Ciencias de la Información y Bibliotecología Lilibeth Valdés Payo ha utilizado la herramienta de Registrado y Visualización SMT (Simple Mouse Tracking) que es un software gratuito de **seguimiento de clics que puede usarse para capturar y analizar los clics que los usuarios hacen mientras visitan un sitio web**. SMT incluye la capacidad de reproducir una sesión en tiempo real, y rastrea todos los movimientos del ratón en una página html.

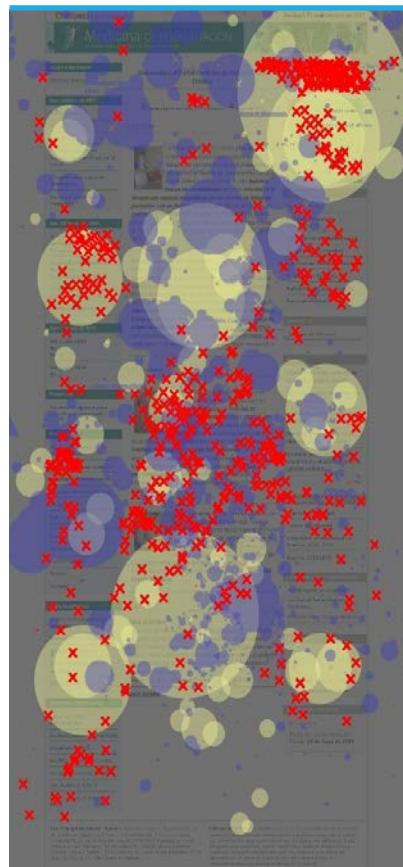
Valdés Payo encontró la necesidad de investigar para su tesis de maestría la “Evaluación de la Experiencia de usuario (EU) en sitios web de salud de la Red Infomed”, para llegar a conclusiones, se planteó el objetivo de Evaluar componentes básicos de la Experiencia del Usuario en una muestra de sitios web de salud de la red Infomed.

**SMT2** Se trata de una una herramienta de seguimiento visual que permite registrar en tiempo real y de forma remota la actividad de los usuarios en los sitios web. El uso de la herramienta **SMT2** permitió complementar la evaluación de los sitios con otros resultados que arrojaron nuevos elementos acerca del comportamiento de navegación de los usuarios. Esta herramienta se aplicó en siete sitios de salud de la red Infomed y se registró la actividad promedio de 9249 usuarios.

La calidad del **SMT2** de adquirir datos de forma remota y desatendida, representa un importante ahorro de tiempo. Las pruebas online proporcionan una gama más amplia de usuarios, por lo que un sitio web puede ser evaluado en una forma más rápida y económica.

Con **SMT2** se fue generando y recolectando datos inherentes a la actividad del mouse, como son: duración de las visitas, porcentajes de actividad de movimiento y estática, números de clics, trayectorias, velocidades, desplazamientos, usos del scroll, coordenadas de posicionamiento, elementos cliqueados y resaltados. Otros datos de interés incluidos en esta herramienta son: horarios de navegación, navegadores, sistemas operativos, resoluciones de pantallas, locaciones, identificación de usuarios y de direcciones IP.

La investigadora expresa que **SMT2** no permite hacer preguntas al usuario a medida que navega por el sitio web. Sin embargo, la capacidad de rastrear cientos o miles de flujos de clics la ayudó a comprender mejor las rutas de navegación existentes en los sitio ■



Sitio web de Rehabilitación, como ejemplo del uso de SMT2, muestra el análisis de los resultados de las métricas, que condujo a los resultados finales de la investigación.

Representación de las zonas inactivas (color amarillo), zonas activas que representan las áreas donde se concentra la actividad del usuario (color azul) y clics (cruces rojas). Como se puede observar los elementos de la página donde se ha registrado la mayor actividad es en el buscador, banner rotatorio y algunos contenidos del bloque central.

## Nota

El uso de este tipo de herramientas depende de los datos que te aportan, la facilidad para insertar los código de registros (si no dependen o requieren complementos específicos). También dependen de la compatibilidad del lenguaje de programación con el sitio y las competencias de los programadores que dan mantenimiento al sitio, de si saben utilizarla o no, etc. En mi caso, fue la que mejor se aplicó y me permitía investigar exactamente lo que yo quería.

Redacción: MSc. Lilibeth Valdés Payo  
Arquitectura de información / Usabilidad web  
Infomed

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

# Para descubrir los secretos de la creatividad en Bibliotecas... **CREATIBI**



Nuestra sociedad reclama la necesidad de que existan entornos donde cada uno pueda encontrar la inspiración necesaria para desarrollar su creatividad.

Todos poseemos un talento, todos tenemos la capacidad de ser creativos; y la mayoría vivimos sin saberlo, convencidos muchas veces de que el creativo es aquel que sabe componer melodías, o escribir una poesía.

## ¿Cuáles son los secretos para ser un bibliotecario creativo?

La creatividad es un paso adelante. Todos tenemos la capacidad de ser creativos.

Gracias a la imaginación, se puede visitar el pasado y anticipar el futuro; se puede asumir el punto de vista de otra persona. En eso consiste la inteligencia humana.

La creatividad significa poner la imaginación a trabajar, es aplicar la imaginación, es el proceso de tener ideas nuevas que sean valiosas.

Interesante libro “**El elemento: descubrir tu pasión lo cambia todo**” de Ken Robinson, y pone de ejemplo en su caso, hay algunas cosas que se le dan muy bien, y otras que se le dan fatal: simplemente se me escapan. **Decimos que alguien está en su elemento... Y a lo que nos referimos cuando decimos que alguien está en su elemento es que hace algo con lo que se siente**

**cómodo, como pez en el agua.**

Estar en tu elemento significa que haces algo que comprendes de manera natural, para lo que tienes aptitudes.

Dice Ken Robinson que la creatividad es un proceso muy práctico. Hay muchas nociones falsas sobre la creatividad. Una de ellas es que todo se basa en dejarse ir, que ser creativo es hacer cualquier cosa que se te pase por la cabeza.

En **CREATIBI** del 10 -14 abril 2017 los bibliotecarios podrán demostrar que la creatividad es el proceso de tener ideas originales que aportan valor. **Para ser un bibliotecario creativo hay que hacer algo, y eso significa que hay que trabajar con algo que mantenga viva y ajustada a las necesidades actuales de la comunidad de usuarios ■**

Redacción: Dra.C. María del Carmen González Rivero

Jefa del Dpto. Servicios Bibliotecarios | BMN

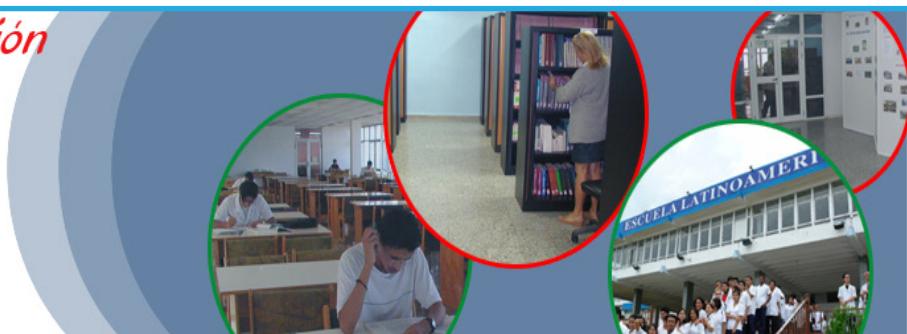
# Estudiantes y bibliotecarios, la potencia en el aula

*Centro de Información*

*Médica*



**ELAM**



## ¿Cómo potenciar la relación entre los estudiantes y bibliotecarios, para la preparación de las tareas docentes en la asignatura Introducción a la Medicina General Integral, en la Escuela Latinoamericana de Medicina de la Habana?

La tarea docente es la célula y la unidad elemental del proceso docente educativo, que en aras de alcanzar el objetivo y atendiendo a las condiciones específicas, desarrollan los estudiantes dirigidos por el profesor y apoyados por los bibliotecarios. Las tareas docentes siempre se programan y evalúan y generalmente se realizan en los laboratorios de computación y en las salas de estudio de la biblioteca, conocida en nuestra universidad como el Centro de Información Médica.

La asignatura Introducción a la Medicina General Integral se imparte en primer año y en la unidad temática II, se aborda el tema Ciencia y conocimiento científico, donde los estudiantes tienen que realizar la búsqueda de información solicitada, tanto en soporte impreso como digital, para posteriormente realizar revisiones bibliográficas, para el trabajo final.

## ¿Qué estrategia docente desarrolla la asignatura para promover la visita de los estudiantes y profesores a la biblioteca?

1. Se establecen las tareas docentes a desarrollar.
2. Se define las acciones individuales y se orienta el trabajo por equipos, relacionadas con la tarea docente, permitiendo al estudiante disfrutar en su tiempo libre de los diferentes servicios de la biblioteca, favoreciendo el intercambio con sus compañeros e incentivando el amor por la lectura.
3. Los profesores seleccionan previamente un listado de temas que la asignatura considera de interés en las actividades de búsqueda de información, para redirigir la búsqueda y evitar la Infotixacion.
4. Se fundamenta la importancia de la tarea docente como forma organizativa en el plan D de la carrera de medicina, porque la biblioteca es la vía que se utiliza para que el estudiante se apropie de contenidos que serán objeto de evaluación, sin haber sido impartidos en una conferencia u otra actividad dirigida por el profesor.

5. Con la estrategia se incrementa el trabajo independiente y creador del estudiante, a partir de la reducción de los fondos de tiempos presenciales para las clases, en la disciplina principal integradora y en el resto de las disciplinas y asignaturas.

## ¿Cómo los bibliotecarios como gestores complementan la actividad docente con los estudiantes?

1. La formación y experiencia de los bibliotecarios le permite orientar a los estudiantes en la ubicación de las bibliografías que necesita para realizar las

tareas docentes.

2. Los bibliotecarios ofrecen la ruta para entrar a los sitios y repositorios virtuales, donde el estudiante puede instruirse acerca de temas y autores que necesita.

3. Ayuda a localizar textos impresos y establece el régimen de préstamos de libros

4. Los estudiantes revisarán los temas en correspondencia con los objetivos de las tareas docentes y el bibliotecario asesorado por el profesor de la asignatura, sugiere revisar páginas nacionales disponibles en Infomed y la página del CDC de Atlanta de la OMS por ejemplo el sitio para consulta <http://links.govdelivery.com/>, <http://www.cdc.gov/spanish/>, como lo establece el programa de la disciplina.

5. Los bibliotecarios presentarán la página web de [Infomed](http://infomed.minsa.cu) con sus diferentes accesos (Biblioteca virtual de Salud, Universidad virtual, Revistas Médicas cubanas y dentro de ellas la Revista cubana de Medicina General Integral). Recordar que los estudiantes son extranjeros y no están familiarizados con el acceso a las diferentes páginas.

6. Orienta al estudiante cuando visita la Red de portales de INFOMED, para de la selección de un artículo de la Revista de Medicina General Integral, y a través de la tarea se cumple la estrategia de investigación e informática ■

Redacción:

MSc. Dra. Lina Mendoza Rodríguez. Esp. 1º Grado en Medicina General Integral. Esp. 1º Grado en Geriatría y Gerontología. Profesora Auxiliar. Profesora Principal de la asignatura Introducción a la Medicina General Integral. Escuela Latinoamericana de Medicina "ELAM".

Municipio Playa. La Habana

## SALUD

# Las enfermedades que se derivan de estar sentado 8 horas diarias



Su cuerpo está diseñado para moverse con regularidad, pero en su lugar mucha gente pasa la mayor parte del día sentado. En promedio, un adulto pasa de nueve a 10 horas sentado cada día,<sup>1</sup> y es tanta la inactividad que incluso un entrenamiento de 30 o 60 minutos no podría contrarrestar sus efectos.

-Aunque sentarse por un breve período de vez en cuando es natural, sentarse por largos períodos día tras día podrían afectar su salud seriamente y acortar su vida.

-Estar sentado por un período prolongado aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes, obesidad y más.

-Póngase de pie cuantas veces sea posible, mientras trabaja y durante las actividades de ocio y trate de caminar 10,000 pasos al día.

-Quizá envejezca mucho más rápido si pasa mucho tiempo sentado, advierte un nuevo estudio.

-Los investigadores, que evaluaron a casi 1,500 mujeres mayores, encontraron que las que pasaban la mayor parte del día sentadas y hacían poco ejercicio eran biológicamente ocho años más viejas que la edad real de las mujeres.

-“Nuestro estudio encontró que las células envejecen con mayor rapidez con un estilo de vida sedentario. La edad cronológica no siempre se corresponde con la edad biológica”, apuntó el autor líder, Aladdin Shadyab, de la Facultad de Medicina de la Universidad de California, en San Diego.

-Las mujeres, de 64 a 95 años de edad, respondieron a cuestionarios y usaron un dispositivo durante siete días para

registrar sus niveles de actividad.

-El estudio no establece una relación causal entre el envejecimiento acelerado y la falta de ejercicio.

-Pero “las discusiones sobre los beneficios del ejercicio deben comenzar cuando somos jóvenes, y la actividad física debe continuar siendo parte de nuestras vidas a medida que envejecemos, incluso a los 80 años”, enfatizó Shadyab en un comunicado de prensa de la universidad.

-Específicamente, los investigadores encontraron que las mujeres que pasaban sentadas más de 10 horas al día y hacían menos de 40 minutos de actividad física de moderada a intensa al día tenían unos telómeros más cortos. Son las tapas al final de las cadenas de ADN que protegen a los cromosomas del deterioro.

-Los telómeros se acortan de forma natural con la edad, pero los factores de la salud y del estilo de vida (como fumar y la obesidad) pueden acelerar el proceso. Unos telómeros recortados se vinculan con la enfermedad cardíaca, la diabetes y el cáncer, explicaron los investigadores en las notas de respaldo.

-“Encontramos que las mujeres que pasaban más tiempo sentadas no tenían unos telómeros más cortos si hacían ejercicio durante al menos 30 minutos al día, la directriz nacional recomendada”, apuntó Shadyab.

-Shadyab y sus colaboradores planifican estudios futuros para examinar el vínculo entre el ejercicio y la longitud de los telómeros en adultos más jóvenes y en los hombres.

-El estudio aparece en la edición en línea del 18 de enero de la revista American Journal of Epidemiology ■

## DEPORTE

## Bibliotecario sabes que media hora de caminata pueden aportar importantes beneficios a tu salud

Se acerca una época del año que es ideal para desarrollar esta actividad tan saludable, entretenida y económica. Tan sólo con media hora de movimiento lograrás darle a tu cuerpo una serie de beneficios equivalentes a lo que puedas lograr en el mejor gimnasio.

El primer beneficiado es el corazón. Si caminar es saludable para el corazón, que es el motor del organismo, seguramente también lo sea para el resto de tu cuerpo.

Esta actividad física incide en una buena circulación de la sangre, algo que reduce la posibilidad de la aparición de problemas cardíacos.

### Mejora la circulación

Media hora de caminata estabiliza la presión arterial hasta 24 horas después de haber culminado este ejercicio.

Caminamos, el flujo sanguíneo aumenta, los vasos se expanden y la presión disminuye. Asimismo, las válvulas del corazón mejoran la circulación de la hemoglobina y oxigena el cuerpo.

### Bueno para los diabéticos

La caminata estimula la circulación de la sangre y aunque parezca que no tiene relación alguna, las personas que sufren de diabetes también se benefician caminando; porque este flujo

sanguíneo incide en la actividad del páncreas y del hígado. De modo que se produce mayor cantidad de insulina, algo que recae en la absorción de la glucosa.

### Te ayuda a bajar de peso

Caminar afecta directamente a tu metabolismo, lo hará trabajar de manera efectiva para quemar esas grasas demás.

### Previene la osteoporosis

Y no sólo la osteoporosis, porque el fortalecer los huesos con la actividad física, también incide en prevención de la artritis y la artrosis, como el fortalecimiento de las articulaciones. Caminar, aumentará tu densidad ósea.

### Disminuye el estrés

Esto te pone de buen humor, activa tus endorfinas y disminuye la ansiedad, todo un combo de buenas sensaciones que mantendrá lejos a la depresión.



Redacción: Dra.C. María 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. Barbara Hernández Arana | 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](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))