

# HORIZONTES



**DEL BIBLIOTECARIO**

PERIÓDICO BIMESTRAL DE LA BIBLIOTECA MÉDICA NACIONAL

**04**

**JULIO- AGOSTO 2017**

**«Conocimiento, gestión, creatividad, dinamismo, visión de futuro, consagración...»**

Lic. Daisy del Valle Molina

Licenciada en Información Científico Técnica y Bibliotecología .

**ENTREVISTA** PÁG. 2



**Descubriendo el presente... puedo mejorar el futuro**

**PROYECTO** | PÁG. 7



**Innovación para descubrir mi localidad...**

**INNOVACIÓN** | PÁG. 9

**“Cuánto hay... cuánto más en la Biblioteca Médica Nacional”**

**RESEÑA** | PÁG. 5



# «La motivación es el motor que nos hace ser creativos y no desmayar ante las adversidades...»

Para comenzar nuestra entrevista,

## 1. ¿Quién es Daisy del Valle Molina y cuál es su profesión?

Soy una persona jubilada de la actividad científico informativa, trabajé durante 53 años en el sector de la salud, de ellos 43 en el trabajo científico informativo. Soy Licenciada en Información Científico Técnica y Bibliotecología (BCI), graduación del año 1979.

## 2. ¿Por qué cree usted se le recuerda aun en el Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas (CNICM)?

En primer lugar por los años que dediqué a la especialidad en el mismo centro de trabajo CNICM, aunque trabajé 14 años en la Organización Panamericana de la Salud en prestación de servicios con el objetivo de crear un centro de documentación para esa organización que funcionara en coordinación con los intereses del CNICM. El trabajo lo desarrollé con personal del Centro que se sentía muy comprometido con el mismo. Es posible también mi identificación con los compañeros que trabajé, mi interés por el desarrollo de los trabajadores jóvenes y la atención a los que se incorporaban a la vida laboral que considero llevan una atención especial para que tengan una adecuada adaptación y asimilación de la disciplina laboral, de los aspectos organizativos de la institución y a la vez crearles sentimientos de pertenencia.

Considero que un factor importante también lo constituyó el visitar cada día a los trabajadores en su puesto de trabajo y no solamente interesarme por el estado del trabajo sino por cualquier otro asunto de interés para ellos, tanto en lo personal como en lo relacionado con su desempeño.



«...mi interés por el desarrollo de los trabajadores jóvenes... que considero llevan una atención especial para que tengan una adecuada adaptación y asimilación de la disciplina laboral, de los aspectos organizativos de la institución y a la vez crearles sentimientos de pertenencia»

### 3. ¿Estuvo su trabajo relacionado con bibliotecas?

Tuve una intensa relación que surgió desde la atención a la red de bibliotecas del Sistema Provincial de Información de Ciencias Médicas en la antigua provincia de Las Villas y posteriormente la Red Nacional del CNICM, así como mi asesoría a las alumnas de la escuela de técnicos medio en bibliotecología médica cuya actividad atendí durante varios años. Eso me motivó a escribir un libro de texto sobre bibliotecología médica conjuntamente con dos especialistas. Atendí la Red Nacional de Bibliotecas durante años lo que me permitió identificarme con el trabajo desde la base, visitaba las bibliotecas del país hasta las zonas rurales intercambiaba con las bibliotecarias y los usuarios que la visitaban. Me motivó mucho el trabajo en la base y el esfuerzo de las bibliotecarias para realizar sus tareas con escasos recursos. Me interesé por su desarrollo y para ello confeccioné folletos de superación para las mismas. Considero que la docencia constituyó una parte importante de mi trabajo, teniendo experiencia docente en la escuela de técnicos medio como en la Universidad de La Habana al impartir asignaturas de la especialidad. Por lo que mi contacto con las bibliotecarias comenzaba desde su formación en la escuela, hasta en el desarrollo de su trabajo en la biblioteca, por muy apartada que ésta estuviera.

A la vez, formé parte del equipo que lideraba la Dra. Olinta Arioza, presidenta de la Asociación de Cubana de Bibliotecarios (ASCUBI) y posteriormente con el grupo de especialistas que apoyábamos el trabajo de IFLA dirigido por la Dra. Marta Terry.

### 4. ¿Considera que la motivación por el trabajo se logra siempre?

Para que haya motivación tienen que coexistir varias condiciones. Conocer bien el objetivo de nuestro trabajo, para quienes trabajamos y la importancia de sus resultados. Ser estudioso, conocer los adelantos que se producen sin olvidar que cuando carecemos de ellos, la motivación no se puede perder y ofrecer lo mejor de acuerdo con las posibilidades existentes. Pensar que aprendemos diariamente y de todos. La motivación es el motor que nos hace ser creativos y no desmayar ante las adversidades.

### 5. ¿Qué cualidades cree que debe cumplir un buen bibliotecario?

Debe ser estudioso, creativo, organizado, comunicativo e interesado por lo que acontece en su medio y fuera de él.

«... Atendí la Red Nacional de Bibliotecas durante años lo que me permitió identificarme con el trabajo desde la base, visitaba las bibliotecas del país hasta las zonas rurales intercambiaba con las bibliotecarias y los usuarios que la visitaban.

### 6. ¿Qué piensa del libro electrónico? ¿Acabará con el formato papel?

Pienso que no son excluyentes. Considero que lo bueno no se desplaza nunca. Ambos pueden coexistir. El libro electrónico nos permite tener acceso a mayor cantidad de información de forma ágil. Lo leemos a mayor velocidad. El libro impreso nos deleita desde la portada, en cualquier lugar, en una postura más cómoda por lo que nos relaja. Ambos se complementan.

### 7. ¿Alguna anécdota que contar?

En mi vida laboral existen muchas, siempre recuerdo con una sonrisa que aparece, a pesar del tiempo, los viajes a las provincias y zonas rurales en carros que a veces no llegaban y viajar en un panel cerrado con butacas en su interior que se movían de un lado a otro por los caminos escabrosos. Esto nos hacía reír mucho.

### 8. ¿Cuáles son las actividades que la ocupan actualmente?

Hace tres años me jubilé por segunda vez (2014), en la segunda etapa trabajé en Infomed en la revisión de sitios de especialidades médicas y temas de salud en la que el conocimiento bibliotecológico es fundamental. Estimo que a los 76 años debía concluir mi trabajo en la especialidad. Actualmente me mantengo informada del trabajo que se realiza en el CNICM/INFOMED, imparto clases de inglés y he retomado mis estudios de francés.

### 9. ¿Qué características destacarías como necesarias para gestionar un equipo humano para que la biblioteca pueda ofrecer servicios con calidad y en constante cercanía para los usuarios?

Conocimiento, gestión, creatividad, dinamismo, visión de futuro, consagración, saber valorar la importancia de este trabajo en el desarrollo futuro del país en cualquier sector de la economía y algo fundamental: **CONOCER A NUESTRO USUARIO.**

### 10. Recomiende un libro, una canción, una película, una comida y su color preferido, para que el lector la identifique

El libro: La Consagración de la Primavera

Canción: Extraños en la noche

Película: Adiós a la armas

Comida: Criolla

Color: Amarillo

«trabajé en Infomed en la revisión de sitios de especialidades médicas y temas de salud en la que el conocimiento bibliotecológico es fundamental...»

«Considero que lo bueno no se desplaza nunca...»



Lic. Daisy del Valle Molina  
En su entorno de naturaleza del hogar

Entrevista realizada por:  
Dra.C. Maria del Carmen González Rivero  
Jefa del Grupo Atención al Público | BMN

# “Cuánto hay... cuánto más en la Biblioteca Médica Nacional”



Conferencia impartida el 30 de mayo 2017 en la BMN

## Dijo CUSACI... dice CUSICT

**El esquema de clasificación de los servicios propuesto por CUSICT difiere del actual Clasificador de Servicios Científico-técnicos de la Actividad Científico-informativa (CUSACI), elaborado y vigente desde 1990.**

**El CUSICT contiene 110 tipos de servicios científico-técnicos, ordenados en 15 categorías.**

«[...] Variados y tradicionales Servicios al público se ofrecen actualmente en la BMN y que responden a la clasificación que aparecen en CUSACI y CUSICT, estos son:

- 10.01.00 Servicio de Sala de Lectura Listo por la BMN
- 10.02.00 Servicio de Referencia Listo por la BMN
- 10.03.00 Servicio de Localización de Fuentes de Información Documentales y No Documentales Listo por la BMN
- 10.05.00 Servicio de Préstamo Interbibliotecario Listo por la BMN
- 12.06.00 Preparación y Entrega de Impresiones Computadorizadas de Documentos (SCAD)
- 14.06.00 Preparación y Desarrollo de Exposiciones Científico-técnicas
- 14.07.00 Preparación y Desarrollo de Encuentros Científico-técnicos
- 16.01.00 Preparación y entrega de Bibliografía de Bibliografías
- 16.02.00 Preparación y entrega de Bibliografías
- 18.01.00 Preparación y Entrega de Listas de Nuevas Adquisiciones de Fuentes de Información
- 18.05.00 Preparación y Entrega de Información documental en Régimen de Disseminación Selectiva
- 20.05.00 Preparación y Entrega de Hojas Informativas.
- 20.06.00 Preparación y Entrega de Hojas Informativas para Dirigentes
- 30.08.00 Formación de usuarios en bibliotecas.

La razón de ser de toda biblioteca o institución de información es el usuario, es por ello que todas sus funciones se encaminan a la satisfacción de sus necesidades de información. Todo servicio de información que genere una biblioteca debe tener implícito una correcta gestión de la para información, considerado como todo lo relacionado con

la obtención de la información adecuada, en la forma correcta, la persona indicada, al costo adecuado, en el tiempo oportuno, en el lugar apropiado, para tomar la acción correcta. **El servicio es el resultado de un conjunto de actuaciones, un fallo en la cadena lleva al fracaso de todo servicio.** El diseño y clasificación de servicios parte de las necesidades marcadas por los usuarios, la disponibilidad de recursos y competencias del personal bibliotecario en conjunto con la dirección por objetivos. Cuando se reúnen estas fortalezas se puede trazar una estrategia para diseñar nuevos servicios en la Biblioteca Médica Nacional.

**Siguiendo la lectura dispuesta en los manuales CUSACI y CUSICT. Nuevos servicios en la BMN... que pueden surgir :**

- 10.09.00 Servicio de Coordinación de Traducciones
- 14.01.00 Preparación y desarrollo del Día de la Información y del Bibliotecario
- 14.03.00 Preparación y Exhibición de Muestras de Documentos científico-técnicos
- 12.01.00 Preparación y Entrega de Documentos en Portadores Magnéticos
- 12.05.00 Preparación y Entrega de Copias de Bases de Datos en Portadores Magnéticos
- 14.02.00 Proyección de Filmes de Divulgación Científico-Técnica
- 30.08.00 Formación de usuarios en bibliotecas

**Servicios que podemos incorporar en la BMN esta vez siguiendo las pautas que marcan los usuarios en el nuevo escenario bibliotecario mundial.**

- 1- Listado de compilación de noticias de salud de Cuba (Boletín), exportando registros de NOTIMED. (responde al 18.02.00 Preparación y Entrega de Noticieros Científico-técnicos)
- 2- 18.06.00 Preparación y Entrega de Servicios de Información Señal [Vigilancia Informativa]
- 3- Fondo bibliográfico digital en Ftp/BMN debe visualizarse en catálogo en línea LIFMED.
- 4- Proyección de Filmes o documentales .
- 5- Desiderata, un catálogo necesario en la BMN.
6. Servicio para confeccionar curriculum vitae profesional a usuarios y comunidad. ( requiere especialistas capacitado)
7. Área de estudio al aire libre.
8. Rescatar el espacio Galería Arte en Sala de Lectura
9. Servicio Memoria Histórica de la Comunidad. /Incorporar memoria viva de los habitantes e involucrarlos en el servicio.
10. Servicio Tarde musical en la Biblioteca. (Se requiere coordinar con conservatorio de música )

**Este grupo de actividades bibliotecarias para usuarios, en este caso para profesionales de la salud, se pueden compartir con la comunidad, como se ha estado haciendo desde hace algunos años. Nuestra mejor publicidad es la que hacen los usuarios satisfechos...**

# Donde ir en verano... ¡A la biblioteca!



Niños de una localidad de Miami, han pedido a sus padres, pasar el verano en una biblioteca, porque siempre encuentran nuevas actividades ricas en tecnologías, otras tradicionales como es recortar, pintar con acuarelas, crayolas, colores, realizar afiches, decorar espacios para la lectura, clasificar libros según género y edades de lectores, así se abren a un mundo de imaginación que en los niños siempre está presente... pero si los bibliotecarios ayudan a descubrir junto a ellos, entonces estamos garantizando que sean los protagonistas de sus decisiones presentes y futuras.

**Algunas técnicas participativas escolares resultan anticuadas y están basadas en las necesidades del Siglo XX. La necesidad de industrialización ha hecho que se infravaloren capacidades que son fundamentales en la sociedad actual, como la innovación o el arte.**

Este verano puede traer muchas sorpresas en la familia... si los niños como Daniela dejan volar sus sueños, iniciativas, creaciones en una sala de biblioteca donde afuera brilla fuerte el sol y para muchos la playa es la única opción de diversión.



**Otra iniciativa para el verano 2017** corre ya por algunas calles... La biblioteca de Miami-Dade convierte viejos Bibliobuses en modernos Technobuses.

Con el objetivo de adaptarse a una generación que prefiere leer en sus dispositivos en lugar de la lectura de libros impresos, el Sistema de Biblioteca Pública del Condado de Miami-Dade convirtió uno de sus viejos bibliobuses en un laboratorio tecnológico móvil.

Los viejos bibliobuses que recorrían los barrios de Miami cargados de libros en sus estantes, están siendo reconvertidos en *technobuses*, ya que la biblioteca está tomando conciencia de que la introducción de las tecnologías de la información implica una demanda de alfabetización digital.



## Descubriendo el presente... puedo mejorar el futuro



En el mes de junio del 2017 se presentaron en la Facultad de Comunicación de la Universidad de La Habana, las tesis de grado de la especialidad de Ciencias de la Información. Estudiantes de 5to año encontraron el espacio y las condiciones actuales de esta especialidad para poner sobre la mesa las teorías basadas en las tendencias, proyectos, decisiones y deficiencias con soluciones científicas que estarán transformando la realidad informacional de Cuba..

Una de estas tesis de grado estuvo dedicada al diagnóstico de conocimientos profesionales y perspectivas futuras en servicios, productos y procesos que se plantea alcanzar la Biblioteca Médica Nacional, ubicada hace 52 años en la esquina de 23 y N del Vedado en La Habana.

La Tesis en su diagnóstico, evaluación y propuesta ha dejado planteado un reto importante para la dirección, jefes de grupos y especialistas en general a cargo de hacer cumplir objetivos y metas que en ocasiones encuentran dificultades por recursos económicos, tecnológicos, sociales, pero esta vez alcanzar la excelencia en los servicios de la cincuentenaria BMN puede estar en riesgo por "lagunas" en conocimientos y destrezas de sus bibliotecarios, imprescindibles hoy en las bibliotecas que basan el desarrollo de servicios con el protagonismo de sus usuarios y procesos automatizados, con un nivel docente de sus especialistas de la información basados en un alto grado de alfabetización informacional en función de una cultura organizacional marcada por la competitividad de sus especialistas.

Redacción:

Dra.C. Maria del Carmen González Rivero  
Jefa del Grupo Atención al Público | BMN

*El reto* para la BMN estará entonces en hacer cumplir la "Propuesta de programa de alfabetización información para la Biblioteca Médica Nacional", planteada en la Tesis, ante profesores de la carrera Ciencias de la Información, la Jefa del Departamento Servicios Bibliotecarios de la BMN, la Jefa de Grupo de Procesos Técnicos, la Jefa de Grupo de Servicios al Público y especialistas de las ciencias de la información.

La aspiración de superar lo que hasta ahora se ha logrado, viene muy atada a responder y resolver las dificultades expuestas por la mencionada Tesis... un reto y una tarea de todos, mucho más cuando "salen a flote" detalles que pueden estar frenando el avance deseado.

# La BMN aprovecha las redes sociales



Que las bibliotecas estén en las redes sociales supone un esfuerzo por parte del personal bibliotecario. Esto no es ningún secreto... ni que las bibliotecas tienen ya un largo recorrido en las redes sociales. No, no es un tema muy novedoso... pero sí es cierto que siempre hay algo que contar en relación a ellas (tanto bibliotecas como redes sociales) y su uso profesional en el mundo bibliotecario.

Y es que existen múltiples factores por los cuales las bibliotecas deben estar en las redes sociales.

**La Biblioteca Médica Nacional de Cuba (BMN) desde el 2013 vive en las redes sociales** permitiendo así el acceso a su información de manera inmediata, el poder compartir y difundir dicha información y que se considere de interés. Desde un ambiente dinámico llega a la comunidad de usuarios en torno a la biblioteca, socializa e interactuar con personas, se retroalimenta de ellas. Protege la reputación online de la biblioteca, busca la colaboración a través de las redes sociales, mejorar la visibilidad y posicionamiento local y en Internet... **El principal objetivo de las bibliotecas en redes sociales debe ser crear comunidad, y así la BMN ya tiene 1.668 seguidores desde su espacio en Facebook BMN:**

Sin duda que todo ejercicio realizado por la BMN en los medios sociales debe acabar repercutiendo en la creación de comunidad... además de aumentar el uso, consumo y conocimiento de la biblioteca. La BMN se propuso conseguir llamar la atención de las personas, tarea que no es nada fácil al tener que captar su atención en un mundo social donde el tiempo es más bien escaso y la competencia es gigantesca.

**Ahora bien, si tu biblioteca ya está en las redes sociales, o si la quieres lanzar en breve a ellas, hay una serie de simples preguntas que te debes formular. Por ejemplo, ¿qué quieres conseguir con la presencia de tu biblioteca en las redes sociales? ¿Para qué? ¿A quién te vas a dirigir?...**

**La BMN sigue estos pasos y sugiere:**

- Organizarte en función del tiempo que dispongas y mirar lo que están haciendo otras bibliotecas por si eso te ayuda a captar ideas.
- Lo que compartes por los medios sociales va a formar una imagen en la mente de las personas y van a crear una serie de asociaciones hacia tu biblioteca.
- Trabajar mucho lo visual.
- No compartas únicamente contenido tuyo.
- Todo lo que haces en las redes sociales de tu biblioteca deja de tener sentido si no mides lo que haces. A través de dicha medición puedes ver qué es lo que más gusta a la comunidad de usuarios de la biblioteca y los contenidos con los que más interactúan las personas.
- Y, por supuesto, también puedes ver qué es lo que menos les gusta y lo que no genera ni una sola interacción.

Redacción:

Dra.C. María del Carmen González Rivero  
Jefa del Grupo Atención al Público | BMN

# Innovación para descubrir mi localidad



**Descubriendo mi localidad:** una experiencia de promoción con niños y jóvenes desde la Biblioteca Pública "Rubén Martínez Villena" de La Habana Vieja

*"La memoria es la base de la personalidad individual, así como la tradición es la base de la personalidad colectiva de un pueblo. Vivimos en y por el recuerdo, y nuestra vida espiritual no es en el fondo sino el esfuerzo que hacemos para que nuestros recuerdos se perpetúen y se vuelvan esperanzas, para que nuestro pasado se vuelva futuro". Miguel de Unamuno.*

En Cuba se desarrollan planes de lecturas con el apoyo de las bibliotecas públicas, que se plantean el objetivo de incentivar en los niños y jóvenes el hábito de la lectura para que conozcan el maravilloso mundo de su localidad y los tesoros que guarda como Patrimonio de la Humanidad.

**Ejemplo de estas actividades de motivación por la lectura se desarrolla con la creatividad bibliotecaria con un toque distintivo para:**

1. Diseñar actividades que motiven a los niños y jóvenes sobre temas patrimoniales de su entorno
2. Captar a los niños y jóvenes para que se inscriban en la biblioteca pública.
3. Demostrar que con estas técnicas de reconocimiento la importancia del lugar en el cual viven.

"Para lograr estos propósitos se cuenta con el presupuesto y apoyo de la Educación Popular, se realiza un análisis observacional como punto de partida para el diagnóstico de lo que saben los niños de su localidad.

A través de un Taller como método y las acciones llevadas con las Técnicas Participativas.

Llamativos resultados alcanzados, porque se pudo apreciar los principales elementos de desconocimiento de la localidad y a través de las técnicas se buscaron vías alternativas para lograr que niños y jóvenes hagan búsqueda de información en la biblioteca sobre su entorno.

La innovación estuvo presente en programas educativos sobre: Historia de la localidad, Mis calles, Inquilinos y Apartamentos, Famosos en La Habana y Cuento del Corcho. El equipo de bibliotecarias de la citada biblioteca pública logró evidenciar la necesidad de motivación para acercarse de una forma amena y dinámica al conocimiento de la localidad partiendo de los saberes de los participantes.

La idea de involucrar al alumno en el proceso de la selección de libros como puente ideal para conocer su localidad, mantuvo encuentros de intercambios creativos y sus protagonistas dueños del escenarios y decisiones.

El máximo logró está en el rescate del sentido de pertenencia de localidad y el valor a los tesoros que en ella se guardan, convirtiéndose en multiplicadores en sus barrios de los conocimientos adquiridos en estos talleres. Se derivaron nuevas inscripciones para la biblioteca y se generó la necesidad de que en la época de verano se repitan estos talleres para los niños y sus familiares.

Por diferentes vías la Biblioteca Pública Rubén Martínez Villena divulga estos resultados que ayuden a otros a construir estrategias de la promoción de lectura involucrando a los participantes en la necesidad de leer como fuente de conocimiento y desarrollar el placer por su localidad.

Recadación: Lic. María del Carmen Arencibia O'Reilly.  
Biblioteca Pública Provincial "Rubén Martínez Villena". Habana Vieja, La Habana

# El fiel “Book” de un bibliotecario...



Con Julio Alonso Arévalo Jefe de Biblioteca de la Facultad de Traducción y Documentación de la Universidad de Salamanca, España, se descubren las redes sociales como el nuevo canal de comunicación con gran número de seguidores y una oportunidad para lograr una mayor cercanía a nuestros usuarios, razones para incluirlas como vía de aprendizaje y capacitación dentro de las bibliotecas.

En su diario hacer, con un fin claro educativo, es un hecho de que hay que aprender a introducir y explotar los medios digitales para la continua preparación de nuestros bibliotecarios y usuarios. Se trata de compartir para mejorar la formación del bibliotecario, así que hay que trabajar en conjunto y encontrar las mejores opciones que se adapten al estilo y cultura de la organización. De esta forma el uso práctico de las redes sociales puede mejorar el aprendizaje formal, es nuestro protagonista constructor de esta afirmación.

Con Julio Alonso de manera permanente en las redes, con propuestas de libros, revistas, artículos, software, aplicaciones, directorios, abrimos las puertas a las nuevas tecnologías que están produciendo grandes cambios a nivel social y cultural, e identificamos que los usuarios de las bibliotecas ya no son los mismos. Interactuar en las redes sociales es primordial para la captación de usuarios. Una vez que esto se logra, comienza otra etapa que es hacer que los usuarios se queden y se multipliquen con el paso del tiempo.

Las redes sociales se transformaron en una herramienta de comunicación inigualable en el mundo bibliotecario, gracias a profesionales de información como lo es el activo y motivador Julio Alonso Arévalo, que logrará actualmente una mayor interacción con usuarios y otras bibliotecas, la visibilidad de contenidos, publicidad gratuita de espacios y servicios.

A través de Facebook, por ejemplo, las bibliotecas podrán darles difusión a sus actividades culturales, últimas noticias, eventos, recomendaciones de libros y novedades del fondo bibliográfico. Una buena selección de fotografías y videos hará más atractiva la interacción con los usuarios.

**Amante del libro, la flora y la fauna y su fiel representante Book... junto al rock...** este bibliotecario español encuentra en todo un motivo para estar vinculado al mundo bibliotecario... en un planeta donde vive la información.

Según afirma Julio Alonso, en una entrevista: **...“este trabajo nuestro es extremadamente exigente en estar constantemente al día para no perder el tren. En todas las profesiones es necesario la actualización continua, pero especialmente en aquellas en las que trabajamos con información. ...“siempre he cantado para quien tiene algo que aprender, porque todavía aprendo de quien me escucha...”**

Redacción:

Dra.C. Maria del Carmen González Rivero  
Jefa del Grupo Atención al Público | BMN

## SALUD

# ¿Cómo afrontar el calor en el lugar de trabajo?



Los días de calor intenso obligan al organismo a realizar un esfuerzo de adaptación para estabilizar la temperatura corporal, que se traduce en una mayor sudoración y dilatación de los vasos sanguíneos. **La complicación más grave relacionada con las altas temperaturas es el golpe de calor.** Se puede identificar porque la persona presenta la piel caliente, enrojecida y seca (sin sudor), la temperatura corporal puede ascender hasta los 40 grados, también puede experimentar dolor de cabeza, náuseas, somnolencia y mucha sed pudiendo aparecer convulsiones y pérdida de conciencia.

**Conviene seguir las siguientes pautas para así minimizar los efectos del calor en el entorno laboral.**

**Una hidratación adecuada:** Debemos beber agua con frecuencia, zumos de frutas, refrescos o bebidas isotónicas, al menos dos litros diarios, aunque no tengamos sed. Se sugiere evitar el alcohol, los refrescos azucarados o con teína porque favorecen la deshidratación.

**Tener cuidado con la exposición solar:** Para aquellas labores al aire libre, recuerda evitar la exposición en las horas centrales del día, usar gafas de sol adecuadas, aplicar crema solar en función del tipo de piel y proteger la cabeza con un sombrero o una gorra.

**Vigilar el aire acondicionado:** En las oficinas debemos controlar el aire acondicionado para prevenir la somnolencia y la apatía en las personas, así como evitar colocar cerca de los chorros de aire los puestos de trabajo.

**Hacer descansos:** En los días calurosos de verano es una buena idea realizar pequeños descansos en lugares más frescos que el propio puesto de trabajo y aprovechar para humedecer las muñecas y la cara. Hay que usar una vestimenta más ligera y con tejidos naturales que prevengan la excesiva.

**Consumir alimentos ligeros:** Para combatir las altas temperaturas es mejor optar por comidas ligeras y con un alto porcentaje en agua como las ensaladas y alguna fruta. Volver a evaluar la ergonomía del puesto:

Es importante, especialmente en algunos trabajos, adaptar la iluminación y la humedad al verano ya que puede aumentar la incomodidad del personas.

Fuente: <http://www.cuidateplus.com/salud-laboral/2017/07/06/como-afrontar-calor-lugar-trabajo-143706.html>

Editado por:

Dra.C. Maria del Carmen González Rivero  
Jefa del Grupo Atención al Público | BMN

# Automasaje para estimular el cuerpo y reducir cansancio

## DEPORTE



Sentado o de pie, **lleva tus manos a la altura de la cabeza**, dobla los dedos ligeramente y comienza a dar golpecitos con las yemas, desde la frente hasta la nuca y de oreja a oreja. Así estimularás las neuronas, la circulación y reactivará tu cerebro, eliminando la fatiga mental

Sentado o de pie, **dobla ligeramente tus pulgares** mientras el resto cierran en puño; las partes dorsales se colocan al costado de la nariz y se frotran los orificios de arriba hacia abajo durante un par de minutos. Será eficaz para la circulación y prevención de enfermedades respiratorias y rinitis

Sentado o de pie, entrelaza los dedos de ambas manos y pásalas por detrás del cuello, **inclina ligeramente la cabeza** y comienza a frotar de arriba hacia abajo alrededor de un minuto. Esto relajará tus articulaciones, fortalecerá el metabolismo y estimulará tu cerebro.

**Frota tu rostro** como si estuvieras lavándolo: en la frente, ojos, nariz, mejillas, orejas y comisura de la boca. Esto estimulará el buen funcionamiento y refrescará tu cara. Se emplean varias técnicas, entre ellas la fricción y la percusión (golpeteo). Mediante éstas, se activan varias zonas del cuerpo.

Para comenzar, junta ambas manos y frótalas varias veces; primero lento desde el dorso hasta los dedos de una y otra hasta producir calor.

El automasaje es una técnica ancestral que equilibra el funcionamiento del cuerpo y los puntos energéticos. Debido al deterioro del cuerpo con la edad y ritmo de vida, es una **buena terapia para reducir el cansancio, retrasa el envejecimiento, lubrica las articulaciones, activa la circulación sanguínea y el buen funcionamiento de los órganos.**

Editado por:

Dra.C. María del Carmen González Rivero  
Jefa del Grupo Atención al Público | 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: Dr.C. María del Carmen González Rivero | 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))