

HORIZONTES



DEL BIBLIOTECARIO

PERIÓDICO BIMESTRAL DE LA BIBLIOTECA MÉDICA NACIONAL

05

SEPTIEMBRE-OCTUBRE 2017

«Uno no es lo que es por lo que escribe, sino por lo que ha leído.»

Lic. Caridad López Jiménez
Licenciada en Información Científico Técnica y Bibliotecología.

ENTREVISTA
PÁG. 2



Pa' que te eduques ...y formar usuarios

TECNOLOGÍA | PÁG. 8



Anatomía de un innovador

INNOVACIÓN | PÁG. 9

“Mayabeque y el reto de las 3 “A”

CAPACITACIÓN | PÁG. 10



«Me gusta ser útil, servir y ayudar al que lo necesite...»

1. ¿Qué la llevó a ser bibliotecaria?

Creo que haber crecido rodeada de libros, la irresistible atracción por revisar cada libro que llegaba a mis manos, el ambiente de intimidad que se crea mientras se disfruta de cualquier texto. La lectura es un hábito que se desarrolla en casa. Una casa sin libros o donde estos se subvaloren, es un panorama desolador. Mi madre dedicaba mucho tiempo a leer cuentos a mi hermano cuando estaba enfermo y su afición resultó mayor que la mía, ambos crecimos entre libros, él es filólogo.

2. ¿Dónde comenzó a ejercer y cuál ha sido su trayectoria profesional?

Comencé a laborar como Técnico Medio en Bibliotecología Médica en 1973 en el Hospital 9 de Abril de mi natal Sagua la Grande. Fui la primera bibliotecaria graduada que llegó a ese hospital y me tocó crear y organizar la Biblioteca, defender ese espacio y educar a los usuarios, no fueron pocas las incomprendiones por el desconocimiento de algunos directivos pero también tuve el apoyo de personas capaces de agradecer y valorar tener una persona que les gestionara la bibliografía que necesitaban para su desarrollo profesional. Sobre todo me apoyaba en el Centro Provincial de la entonces provincia de Las Villas del que guardo gratos recuerdos. Viajaba cada miércoles a Santa Clara para gestionar el préstamo interbibliotecario y hacer las búsquedas bibliográficas, fue una valiosa experiencia para el resto de mi vida profesional.

Después de cumplir el servicio social, **no me conformaba con lo que había logrado** y tuve la oportunidad de matricular en la Universidad de La Habana en la Licenciatura en Información Científico Técnica y Bibliotecología (ICT-B) en el curso regular diurno donde me gradué en 1980. Mi trayectoria profesional siempre ha estado vinculada al sector salud, desde 1981 en el CNICM, con una prestación de servicios durante 13 años en el Centro de Documentación de la OPS/OMS. En el año 2007 regreso al CNICM, esta vez en la Editorial aunque siempre relacionada con la ICT-B.

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

Me gusta ser útil, servir y ayudar al que lo necesite. Esta profesión te permite brindar el acceso a la información y al conocimiento necesario a todos los que se desempeñan en la investigación, la docencia y la atención de la salud.

Detesto escuchar que se subvalore el trabajo del bibliotecario, y es una pena que lo hagan por desconocimiento.



«...La lectura es un hábito que se desarrolla en casa. Una casa sin libros o donde estos se subvaloren, es un panorama desolador»

4. ¿Cuál es su labor actual en su puesto de trabajo?

Me desempeño como editora en el departamento de Libros de la Editorial Ciencias Médicas (ECIMED) y también allí realizo el procesamiento analítico sintético de todos los libros que publica nuestra casa editora. Esto me permite seguir vinculada a la actividad científico-informativa y a mi gran pasión: los libros.

5. Algo curioso que le haya pasado dentro de su profesión y que recuerde con una sonrisa.

Al llegar a la ECIMED, una colega me dijo: *tú no puedes ser editora porque eres bibliógrafa*. En aquel momento me sentí discriminada y hasta insultada. Hoy día me doy cuenta de su ignorancia y es lamentable que todavía algunos subestimen esta profesión y desconozcan que tiene un perfil amplio que te prepara para el desempeño de muchas funciones. Hoy sonrío cuando lo recuerdo.

6. ¿Si no se dedicase a este mundo qué le hubiese gustado ser?

Escritora o trabajar para la radio.

7. ¿Qué cree que hace falta para ser reconocidos por la sociedad?

La clave está en los buenos resultados en el trabajo. La consagración, la moral y el amor a lo que haces. El bibliotecario tiene que ganarse el respeto y también ser creativo, no hay otra fórmula para lograr el reconocimiento.



«... es lamentable todavía algunos subestimen esta profesión y desconozcan que tiene un perfil amplio que te prepara para el desempeño de muchas funciones.»



8. Recomiende un libro, una canción, una película:

- Cien años de soledad. - -
Yolanda.
- Lo que el viento se llevó.

9. Para terminar...

Un color: Violeta

Una manía: Trabajar

Una ciudad: La Habana, siempre La Habana.

«... La clave está en los buenos resultados en el trabajo. La consagración, la moral y el amor a lo que haces. El bibliotecario tiene que ganarse el respeto y también ser creativo, no hay otra fórmula para lograr el reconocimiento.»

Entrevista realizada por:

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

Bibliotecas en medio de huracanes, terremotos y guerras



El huracán Irma (sept.2017) causó daños a instalaciones de cultura de toda Cuba y varios centros de valor patrimonial.

La biblioteca de la localidad de Falla del municipio Chambas en Ciego de Ávila, que perdió el 80 % de su fondo bibliográfico. En La Habana, el Fondo de Bienes Culturales se responsabiliza con la reparación del museo de Guanabacoa y de la biblioteca de Arroyo Naranjo.

Los daños al patrimonio inmueble abarcan una decena de los doscientos setenta y cuatro museos que prestan servicios en el país. Hubo que lamentar la destrucción de vitrales en la Casa de Los Condes de Jaruco, en el Museo de Guanabacoa y en la Biblioteca Provincial de Villa Clara.

Desde México se conoció que el terremoto del 19 de septiembre 2017, provocó la muerte a más de 200 personas y daños materiales con pérdida de documentos e información. Se conoce que en una biblioteca buena parte de los 20 libreros de casi tres metros de altura se destruyeron, que tenían cerca de 120.000 ejemplares. En el piso los libros derribados, se calcula que fueron 80.000, alcanzaban una altura de metro y medio.

EL LIBRO ES UNA CRIATURA FRÁGIL. SUFRE EL PASO DEL TIEMPO, EL ACOSO DE LOS ROEDORES Y LAS MANOS TORPES, ASÍ QUE EL BIBLIOTECARIO PROTEGE LOS LIBROS NO SÓLO CONTRA EL GÉNERO HUMANO SINO TAMBIÉN CONTRA LA NATURALEZA, DEDICANDO SU VIDA A ESTA GUERRA CONTRA LAS FUERZAS DEL OLVIDO. Umberto Eco

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

Algunos desastres en Bibliotecas que la historia recoge fueron en:

473 - La Biblioteca Real de Alejandría, donde se almacenaba el conocimiento acumulado de científicos, médicos y filósofos antiguos, fue destruida por el fuego. La destrucción probablemente comenzó durante la Guerra Civil de Julio César, cuando Julio César quemó deliberadamente sus naves, y muchos estudiosos creen que la biblioteca sufrió otros incendios trágicos en la Historia. Más de 120.000 volúmenes escritos por autores griegos y romanos clásicos se perdieron cuando el fuego destruyó la biblioteca de Constantinopla.

1966 - Inundación en Florencia, se dañaron sobre 2 millones de libros raros e insustituibles.

1972 - Inundaciones en Pensilvania por un huracán causaron daños a las bibliotecas del estado por 6.5 millones de dólares.

1977 - El Museo y Biblioteca Aeroespacial de California quedan destruidos por fuego con 16 millones en pérdida.

1986 - Dos fuegos en Biblioteca Pública Central de Los Angeles dejaron pérdidas de 1,250,000 libros dañados por el humo y el agua.

1992 - Durante las guerras yugoslavas de la década de los 90, los 17.000 volúmenes del Instituto Oriental de Sarajevo fueron atacados directamente, junto con el Museo Nacional y la Biblioteca Nacional.

2001 - El 11 de Septiembre se perdieron 21 bibliotecas en el interior del World Trade Center, las grabaciones de 3000 a 4000 casos activos antes de la Comisión de Bolsa y Valores, los archivos pertenecientes a los documentos de la CIA y documentos de viaje de la EEOC U.S que databan de la década de 1840, las oficinas y archivos de Helen Keller International, 100 millones de dólares en obras de arte de propiedad privada, miles de negativos de fotos del caso JFK y más de 900.000 objetos arqueológicos.

2003 - La guerra de Irak fue testigo de la destrucción de más de 400.000 libros de la Biblioteca Nacional de Irak, incluyendo los registros, de valor incalculable de la primera civilización alfabetizada urbana del mundo.

Fuente: https://es.wikipedia.org/wiki/Destrucci%C3%B3n_de_bibliotecas#Hitos_en_la_historia_de_la_destrucci%C3%B3n_de_bibliotecas

En la confianza ... No puede haber peligro



Más allá del interés de la gente por determinados temas, una encuesta analizó la confianza de las personas en ocho fuentes de información. **Las bibliotecas y los proveedores de atención médica se encuentran en la parte superior de la lista de las fuentes más confiables entre las consultadas.**

Cuando la gente considera implicarse con hechos e información entran muchos factores en juego. **¿Cuán interesados están en el tema? ¿Cuánto confían en las fuentes de información que se relacionan con el tema? ¿Cuánta necesidad tienen de aprender algo más? ¿Qué otros aspectos de sus vidas pueden estar compitiendo por su atención y su capacidad para obtener información? ¿Qué acceso tienen a la información?**

Una nueva encuesta del Centro de Investigación Pew explora estos cinco aspectos del compromiso de la gente con la información y encuentra que un par de elementos destacan particularmente cuando se trata de su entusiasmo: su nivel de confianza en las fuentes de información y su interés en el aprendizaje. Resulta que hay momentos en que ambos factores se alinean, es decir, cuando la gente confía en las fuentes de información y están ansiosas por aprender, o cuando desconfían de las fuentes y tienen menos interés en aprender. Hay otros momentos en que estos factores empujan en direcciones opuestas: la gente se siente recelosa de fuentes de información pero está entusiasmada con el aprendizaje.

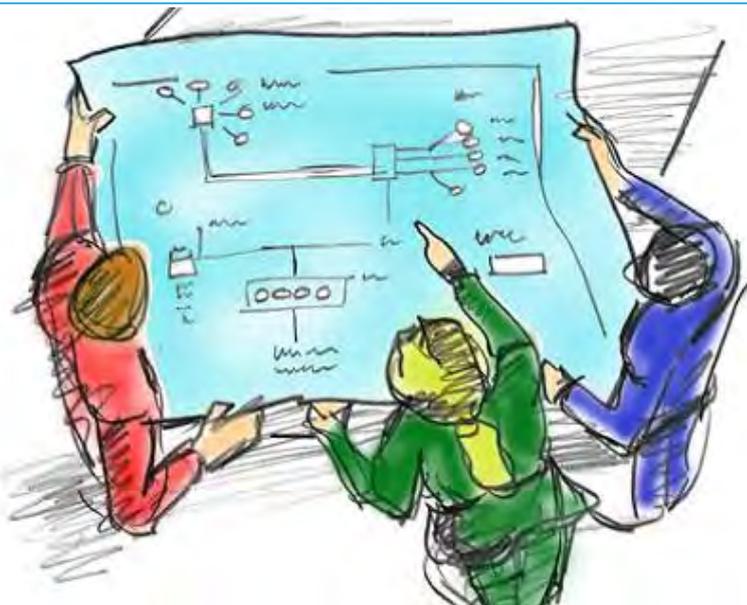
En general, el 30% de los adultos estadounidenses dicen que no confían mucho en ninguna fuente de información de la lista. Aunque **las bibliotecas y los bibliotecarios obtienen la máxima puntuación en cuanto a la confianza (40%)**, seguido de los proveedores de información sobre salud (39%) y de la familia y amigos (24%). Las redes sociales con tan sólo un 3% son las fuentes de información a las que las personas otorgan menor nivel de confianza.

Además, esta nueva encuesta contenía una batería de preguntas sobre las formas en que las bibliotecas podrían contribuir a las necesidades de información de las personas. La mayoría de los estadounidenses piensa que las bibliotecas les ayudan con problemas de información:

- El 78% dice que su biblioteca local les ayuda a encontrar información confiable y segura.
- El 76% cree que las bibliotecas les ayudan a aprender cosas nuevas.
- El 65% dice que las bibliotecas les ayudan a crecer como personas.
- El 56% sostiene que las bibliotecas les ayudan a obtener información que les ayuda a tomar

decisiones

Proyecciones de estudiantes...otra mirada



Varios estudiantes cubanos de Ciencias de la Información de la Facultad de Comunicación de la Universidad de La Habana **desarrollan proyectos** de tesis que tributan a la solución de problemas del país. El trabajo en conjunto con otras disciplinas distingue al bibliotecario del siglo XXI...

A la pregunta de quién es un bibliotecario, la respuesta rápida señalará a la persona que trabaja en una biblioteca, organiza los libros, la información y poco más. No es desacertado, pero sí incompleto. Las Ciencias de la Información encierran muchas aristas que la gran mayoría de las personas desconocen.

Un estudiante de quinto año de Ciencias de la Información (CI) está desarrollando una propuesta de arquitectura de la información para un portal de gobierno de la República de Cuba. **¿Qué beneficios puede traer un proyecto como este?**

Puede ampliarse el alcance que llegue a tener el sitio, contribuye a crear un estado del arte sobre temáticas como el gobierno electrónico, el gobierno abierto, la gobernanza de la información, entre otras.

Otro estudiante de CI está realizando una propuesta de rediseño de la arquitectura de la información del sitio de la Asamblea Nacional del Poder Popular, lo cual "mejoraría la interacción y la navegación de los usuarios con el sistema, gracias a la nueva estructura y organización de los contenidos y la información; además, el rediseño de la arquitectura de información de este sitio se está realizando bajos los preceptos del parlamento electrónico, el cual fomenta por sobre todo la transparencia, la rendición de cuentas y la participación ciudadana".

..“Si un sistema no está organizado desde un inicio, pues por muy abierta que esté la información nadie la va a encontrar. Si estas no están organizadas en el plano físico, será imposible hacerlo en plano digital. El gobierno electrónico no es migrar todos los papeles para un sitio web. Incluye estudios de tendencias, pero además de **infraestructura tecnológica, necesidades específicas de los usuarios, marcos regulatorios, entre otras cuestiones”.**

“Nos acercamos al tema de la administración electrónica, en función de poner esta al servicio de las necesidades del ciudadano. Cuba es firmante de la Carta Iberoamericana de gobierno electrónico y esto la hace responsable de responder a este compromiso internacional”, dijo de su proyecto de tesis otra estudiante de CI.

Para la estudiante, la visión del bibliotecario ha cambiado mucho. “El bibliotecario del siglo XXI ya no es la persona conservadora que únicamente satisface las necesidades de una institución, sino que se pone en lugar del ciudadano. Hoy el bibliotecario tiene una vocación de servicio de ponerse en función, de deberse al otro.

Fuente: [CubaAhora/](http://www.cubahora.cu/)

<http://www.cubahora.cu/>

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

Pa' que te eduques



Según un estudio realizado por el Centro de Estudios sobre la Juventud, arrojó que los jóvenes cubanos tienen, en el siguiente orden, computadora, acceso a Internet, reproductores de música y teléfonos móviles.

Escaleras adentro del vetusto edificio de La Habana Vieja donde se erige el preuniversitario Gerardo Abreu Fontán, los profesores, alumnos, la familia o cualquier otro visitante, encuentran un **sugerente cartel: «¿Te enteraste? Recoge ya tu Pa' que te eduques en el Laboratorio de Computación»**. El anuncio hace referencia a la opción del sistema educativo cubano ante la avalancha de consumo audiovisual, y es una de las expresiones más concretas de algunos de los pasos de avance de la escuela cubana en el escenario de las TIC.

...una cifra elevada de jóvenes accede a Internet a través de las zonas wifi, y que las nuevas tecnologías, además de para el intercambio de fotos, música, videos y juegos, les permite la búsqueda de información actualizada para el estudio.

El doctor Iván Barreto, director de la Empresa de Informática y Medios Audiovisuales del Ministerio de Educación (Cinesoft), el compendio de la escuela, contiene materiales que van desde el entretenimiento, hasta información de apoyo al proceso de formación del maestro y el estudiante. Esta opción alternativa llega en un disco duro, de forma mensual, a todas las direcciones municipales de Educación, las cuales se encargan de distribuirlos en las escuelas.

Entre las opciones se encuentra el Repasador en línea, a disposición en el portal educativo CubaEduca. La prioridad de la radica en la superación del maestro; la creación de la biblioteca del docente —que contiene artículos, tesis de maestría y doctorado, libros de pedagogía y diccionarios— así como de una colección de recursos sobre la prevención de las adicciones.

...y formar usuarios

- Barreto enumera algunos de ellos, por ejemplo, **la ausencia de una «investigación que evidencie las potencialidades de cada una de las TIC en la enseñanza»; que el maestro cubano vea la tecnología como «una capacidad o habilidad indispensable en el futuro»; y que la educación asuma la formación audiovisual, mediática, informacional de los niños, como un contenido esencial para su formación.**

Un tema con muchas otras aristas por tratar, el uso eficiente de las TIC en la enseñanza coadyuvará en el propósito de convertir verdaderamente a la escuela en el centro cultural más importante de la comunidad, pues hablará en el lenguaje de sus niños y jóvenes.

El mundo nuevo requiere la escuela nueva, diría José Martí. Ganar la batalla política-cultural que se libra hoy en el terreno de la comunicación, pasa por formar **un alumnado más consciente y responsable sobre el papel de las TIC**. La educación es la clave para lograrlo.

Fuente: granma.cu

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

Anatomía de un innovador



Las personas constituyen uno de los recursos más importantes de los que disponen las organizaciones para desarrollar su actividad y tratar de alcanzar sus objetivos estratégicos. A este efecto, las bibliotecas que quieren innovar deben enfocar sus procesos de selección no sólo a la búsqueda de personal con conocimientos técnicos, sino que también deben buscar personas que sean creativas de cara a que sirvan de apoyo a la creación y mantenimiento de una cultura innovadora en la biblioteca.

Algunos se preguntan: ¿Hay que ser innovador en bibliotecas? Hay que ser innovador como norma de vida. La innovación es una actitud Pero además las circunstancias nos obligan...

Si existe una profesión que lucha por mantener la tradición es la bibliotecaria, donde por suerte hace algunos años aparecen figuras innovadoras que revitalizan la actividad, tanto como el auge de organizar y recuperar la información en el menor tiempo posible apoyados en tecnologías que agilizan estos procesos.

Pero... ¿Cómo descubro al innovador en la biblioteca o cómo lograr vincular la "destreza con innovación"?

¿Somos un colectivo y profesión atractivos para perfiles creativos?

¿Las pruebas para la selección del personal están preparadas para detectar y aprobar este tipo de perfiles?

¿Se fomenta la innovación desde la misma biblioteca, hay cultura de innovación?

¿Nos dejan ser innovadores?

¿Los jefes qué valoran, la competencia ejecutora, el acatamiento y cumplimiento de órdenes, normas y estándares, y **¿dónde la iniciativa?**

Si está identificado un líder en la biblioteca, entonces debe resolver esta tarea: **descubrir quién es así o a quién puedes encontrar con estas características y quiera venir para tu biblioteca:**

1. Observa las prácticas de otros profesionales (y profesiones), se inspira y toma lo mejor de cada uno de ellos.
2. Es sensible a lo que sucede a su alrededor, observa, ve oportunidades.
3. Piensa en métodos diferentes para trabajar y ofrecer servicios, cambia de perspectiva.
4. Tiene una curiosidad insaciable, experimenta a menu y se arriesga.
5. No teme a los cambios, se adapta a ellos y les saca partido.
6. Aprende continuamente (autoaprende)
Le apasiona su trabajo y es constante en sus ideas.
7. Aprovecha los recursos que tiene a su disposición para convertirlos en herramientas que apoyen y mejoren productos y servicios a los usuarios.
8. Evalua constantemente, mide y rectifica.
9. Valora de forma positiva las capacidades de sus usuarios.
10. Intercambia conocimientos y experiencias innovadoras con sus compañeros.
11. Desarrolla un ambiente de colaboración y trabajo en equipo.

La única forma de que la biblioteca perdure y pueda aportar valor será precisamente a través de la innovación... la innovación representa una oportunidad para que la biblioteca pueda sobrevivir, pero también es una forma de redefinir su función en la sociedad...

Mayabeque y el reto de las 3 "A"



En Septiembre 2017 se realizó la reunión de Bibliotecas Médicas en la Provincia de Mayabeque, se debatieron diferentes puntos como:

- Resultados del Diagnóstico de la Red de bibliotecas.

- Visita Ministerial a Mayabeque.

- Convocatoria al curso básico de bibliotecología médica para todo el personal de la Red.

El encuentro más que una reunión, se transformó en actividad capacitadora, dejando para el cierre una Actividad Metodológica sobre la actualización de las normas Epic (Estilo de Presentación de Investigaciones Científicas).

Redacción:

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

En el Centro Provincial de Información de Ciencias Médicas de Mayabeque fue realizada la



Conferencia sobre conservación y restauración de documentos en la Biblioteca Provincial "Raúl Gómez García". Participaron 20 bibliotecarias de la red y estudiantes de segundo año de la carrera de Sistema de Información en Salud (SIS).



En el marco de actividades por el Día del Bibliotecario la Facultad de Ciencias Médicas de Mayabeque programo una visita a la Biblioteca Médica Nacional con el grupo de la carrera de SIS.

Pero...¿Para qué capacitarnos?

Para hacer frente a los retos que se nos avecinan. Pues como sabemos en las bibliotecas todo está cambiando, los usuarios cada vez requieren mejores productos y mejores servicios, nuestra competencia lo está haciendo, no podemos permanecer igual. . .

Para ello, hemos de diseñar una filosofía de capacitación, entendemos por filosofía, una verdad en la que creemos y conduce nuestros comportamientos.

Para que la capacitación sea una inversión, debe cubrirse el reto de las 3 "A"

- Que la gente Asista.
- Que la gente Aprenda.
- Que la gente Aplique.

SALUD

¿Cómo combatir el estrés en la oficina?



...llegar contrarreloj a la oficina, provocará un bloqueo intenso de la creatividad y solo arrojará errores.

Uno de los males del mundo actual, es el estrés. Como parte de una reacción fisiológica del organismo, el estrés activa múltiples mecanismos de defensa una vez el ser humano se enfrenta a situaciones que demandan y amenazan la estabilidad.

Dentro de la vida social y laboral, este padecimiento provoca ansiedad, nerviosismo, angustia. Aunque para las personas es normal, debido al ritmo agitado del mundo

La oficina es quizá el lugar donde se genera mayor estrés.

Pero antes de señalar que éste es autor de más del 15 por ciento de enfermedades cardiovasculares y problemas gastrointestinales, es tiempo de aprender a mantenerlo a raya y controlado.

¿Qué tanto influye dormir bien y madrugar?

“El mundo laboral sí brinda una opción para disminuir el estrés. Dormir bien, levantarse temprano y llegar a tiempo a la oficina, activará el sentido de responsabilidad y no traerá prisa en la mente de un trabajador. Está comprobado que llegar contrarreloj a la oficina, provocará un bloqueo intenso de la creatividad y solo arrojará errores”

Asimismo, planear las tareas, dará fluidez a la agenda del día y permitirá tener pausas activas durante este, como ir por una taza de café, interactuar un rato con los compañeros o poder checar el celular. En caso contrario, estar como “prisionero” del escritorio trabajando a marchas forzadas, desgastará al individuo; donde prima el desorden.

Otra opción es ejercitarse un poco antes de comenzar la jornada. Si se llega antes de la hora de entrada al trabajo, el tiempo para un breve estiramiento y movimiento, ayudará a activar el cerebro y el flujo sanguíneo reducirá cansancio mental y el estrés no dominará.

Una vez se llegue a casa, se recomienda desconectarse del trabajo y prepararse para el día siguiente. Este hábito traerá consigo un estado de tranquilidad. Y si además se come saludable, hay tiempo para leer, se hace ejercicio y se duerme mínimo 7 horas, el estrés ya no tendrá espacio en el cuerpo de un trabajador.

Fuente: <http://boletinaldia.sld.cu/aldia/2016/11/19/como-combatir-el-estres-en-la-oficina/#more-54396>

Editado por:

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

¿Por qué hacer ejercicio antes del trabajo?

DEPORTE



Se ha comprobado con diversos estudios que **la mejor hora para realizar ejercicios es en la mañana**. El cuerpo amanece con más energías y más dispuesto a estar activo. Además, después de una rutina de ejercicios y un duchazo, tendrás todos los sentidos bien despiertos para cumplir exitosamente tu rutina diaria. Se recomienda también que las rutinas de ejercicios antes del trabajo tengan una duración mínima de media hora para obtener resultados óptimos.

1. Subir y bajar escaleras

¡Mira a tu alrededor! Casi todos tenemos escaleras cerca. Puedes aprovecharlas con un sencillo ejercicio aeróbico que te hará entrar en calor, fortalecerá tus pulmones y mejorará tu circulación... ¡Subir y bajar escaleras! Recorre tres tramos en 30 segundos cada uno y poco a poco aumenta la cantidad de escalones.

2. Estiramiento de brazos

Párate derecho, con las palmas de las manos tocándolos laterales de tus muslos y levanta los brazos hacia el cielo. Siente que unas cuerdas invisibles tiran tus brazos intercaladamente: primero el derecho, luego el izquierdo y así sucesivamente. No hagas trampa: no muevas las caderas, los que deben trabajar son tus brazos. Cuando te canses, baja los brazos suavemente, descansa un minutos y vuelve a empezar.

3. Abdominales mientras estás sentado

Siéntate derecho, primero contrae el vientre, luego los abdominales derechos, los superiores y finalmente los abdominales izquierdos. Contén, contén un poco más, relaja y vuelve a empezar.

4. Ejercítate intentando tocar las puntas de tus pies manteniendo una posición erguida

5. Imita tus movimientos al sentarte y pararte varias veces. Conserva una buena postura y mantén alineadas tus rodillas con tus pies. **Es un buen ejercicio que puedes hacer antes del trabajo o incluso cuando ya estás en él.**

Editado por:

Dra.C. María del Carmen González Rivero

Jefa del Grupo Atención al Público | BMN

HUMOR



Se llama leer.
Es la forma en que la gente instala
nuevo software en su cerebro

chiste23.com



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) | Infomed (www.sld.cu) | Biblioteca Virtual en Salud de CUBA (www.bvs.sld.cu) | SaludVida (www.saludvida.sld.cu)