

HORIZONTES



DEL BIBLIOTECARIO

PERIÓDICO BIMESTRAL DE LA BIBLIOTECA MÉDICA NACIONAL

01

ENERO-FEBRERO 2018

«Siempre educar y orientar al que lo necesite »

Lic. Silvia Serra Larín

Licenciada en Información Científico Técnica y Bibliotecología
Investigadora Auxiliar del Instituto Nacional de Higiene,
Epidemiología y Microbiología (INHEM)

ENTREVISTA
PÁG. 2



**Tendencias afectarán
a las bibliotecas**
TENDENCIAS | PÁG.7



**Networking y Marketing
en bibliotecas médicas**
TECNOLOGÍA | 9

**Buscando idóneos...
desde los estudiantes**
CAPACITACIÓN | PÁG.11



«...el bibliotecario debe tener un buen hábito de lectura, ansias de conocimiento y dotes de investigador...»

1. ¿Quién es Silvia Serra Larín y cuál es su profesión?

Silvia Serra Larín es una bibliotecaria que al graduarse de Licenciada en Información Científico Técnica y Bibliotecología en 1984 se enfrentó al cambio tecnológico de su entorno de trabajo: de las bibliotecas y centros de documentación tradicionales a los retos paulatinos que las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TICs) han impuesto. Supo aprender, adaptarse y crecerse ante los cambios, asimilarlos y empoderarse para servir mejor a la comunidad científica a la que pertenece. El cursar el Diplomado de Gestión de Información en Salud en el 2004 me preparó mejor para desarrollar mi trabajo en el Sector Salud y en la actualidad soy una investigadora y una profesora de postgrado.

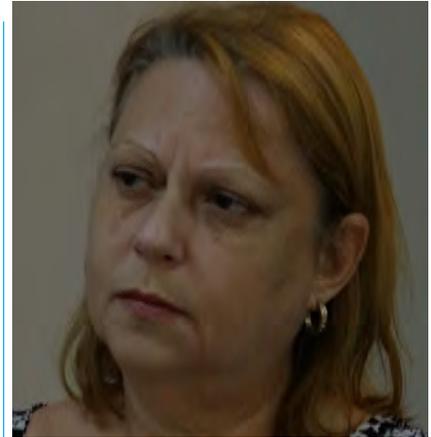
2. ¿Qué cargo y funciones desarrolla en su lugar de trabajo?

Actualmente soy Investigadora Auxiliar del Instituto Nacional de Higiene, Epidemiología y Microbiología (INHEM) y entre mis funciones está ser la editora principal de InfoHEM, publicación científica especializada en Higiene, Epidemiología, Microbiología Sanitaria y Nutrición, surgida en el 2003. También participo en proyectos de investigación, imparto docencia de postgrado y brindo asesoría, entre otras tareas.

3. ¿Cree que el trabajo de bibliotecario es vocacional?

Por supuesto que el trabajo bibliotecario es vocacional. En primer lugar, el bibliotecario debe tener un buen hábito de lectura, ansias de conocimiento y dotes de investigador para perseguir la información donde se encuentre, recuperarla y validarla, habilidades de profesor para siempre educar y orientar al que lo necesite, tener el don del servicio, que el servicio al usuario sea un placer y no una obligación y que la mayor recompensa sea ver un usuario satisfecho. También debe ser cuidadoso con los materiales a su cuidado y ético en el uso de la información.

Así mismo debe tener paciencia y buen trato para todos. El desarrollo de las TICs ha permitido que el bibliotecario sea más proactivo en su desempeño, y cuando uno conoce las necesidades de su comunidad de usuarios se adelanta a sus solicitudes y les envía la información actualizada de su temática para garantizar que estén al día, con contenidos actualizados y tengan sus necesidades informativas cubiertas. Considero que es importante educar a los nuevos técnicos y especialistas en biblioteca, hacer que conozcan y desempeñen con calidad sus funciones y amen su profesión.



«...educar y orientar al que lo necesite, tener el don del servicio, que el servicio al usuario sea un placer y no una obligación y que la mayor recompensa sea ver un usuario satisfecho.. »

4. ¿Qué fondos y servicios podemos encontrar en su Biblioteca y qué destacaría por encima de todos?

En la Biblioteca del INHEM existe un fondo variado y valioso, formado por obras de referencia, publicaciones científicas y seriadas, monografías, multimedias, pero lo que más se destaca es el fondo de tesis de las maestrías, diplomados y residencias que se imparten en el INHEM, que son documentos únicos y de gran valor. Se caracteriza por tener una amplia cartera con más de 23 servicios bibliotecarios que contempla también la reproducción de documentos y el servicio especializado de apoyo a la publicación científica.

5. ¿Cómo ve el futuro de las Bibliotecas en Cuba?

El futuro de las bibliotecas en Cuba lo veo muy unido a las TICS, bibliotecas híbridas con buenos medios tecnológicos pero que al mismo tiempo conserven con amor sus fondos en formato tradicional, porque en un futuro un libro en papel será un tesoro, quizás un objeto de museo de alto valor que hay que saber preservar. La tecnología permitirá a los usuarios estar al tanto con los nuevos descubrimientos científicos.

6. ¿Qué actividades o proyectos desarrolla en su centro?

He desarrollado diversas tareas como especialista, también dirigí la biblioteca en el periodo del 2006 al 2013 y actualmente soy Investigadora Auxiliar del Dpto. de Ciencia e Investigación del INHEM. He trabajado en diversos proyectos vinculados con la actividad científico informativa desde el 2002 tales como las BVS, las colecciones digitales, los documentos patrimoniales, los estudios de usuarios, la alfabetización informacional, la redacción de manuales de procedimientos y la valoración del fondo documental, pero también he colaborado con proyectos vinculados a Salud como bibliotecaria incrustada o como se dice en inglés embedded librarian, que es aquel bibliotecario investigador que se inserta en proyectos de otra especialidad desarrollando la tarea de aseguramiento informativo, la valoración de la información y su uso ético, la redacción de documentos científicos y su correcta acotación bibliográfica, su edición, su colocación en publicaciones seriadas de prestigio y su visibilidad científica, en esa categoría me he integrado en más de diez proyectos.

7. ¿Considera que los bibliotecarios pueden ser editores de contenidos, digamos de revista? ¿Se ha involucrado usted en alguna?

Por supuesto, una de las experticias que se obtiene en la carrera es la de redacción y edición de documentos científicos, en mi caso desde que comencé en mi vida profesional he estado muy vinculada con la edición: en el Instituto de Documentación e Información Científico Técnica (IDICT) preparaba y editaba el Boletín de productos de Literatura Técnico Comercial, Serie Tecnología.



Lic. Silvia Serra Larínia. Investigadora Auxiliar del Instituto Nacional de Higiene, Epidemiología y Microbiología (INHEM)

«... una de las experticias que se obtiene en la carrera es la de redacción y edición de documentos científicos ..»

En el Centro de Estudios José María Chacón y Calvo colaboré en la edición de Escucha, una publicación de corte literario con más de 30 números y en la edición de más de 12 libros y folletos, y como ya dije antes desde el 2003 trabajo en la edición de InfoHEM, además de colaborar en el aseguramiento informativo de los autores, la revisión de estilo y bibliográfica y la edición de algunos de los libros preparados por los especialistas del INHEM.

8. ¿Tiene presencia la Biblioteca en la que usted trabaja en redes sociales?

Por supuesto, pero se destaca en el uso de ResearchGate que es una red social muy usada por los integrantes de toda la comunidad científica del INHEM.

9. ¿Alguna anécdota que contar?

Varias veces he tenido que estar en la mudanza de fondos bibliotecarios en distintas instituciones en que he trabajado y en más de tres ocasiones los estantes se han venido abajo por diversas causas y ha sido un susto muy grande, pero felizmente solo ha sido eso.

10. Para terminar...

Un color: azul

Un número: 21

Una manía: coleccionar

Una ciudad: La Habana

Un libro: Alicia en el país de las Maravillas

Una canción: La bella cubana



«... Considero que es importante educar a los nuevos técnicos y especialistas en biblioteca, hacer que conozcan y desempeñen con calidad sus funciones y amen su profesión. ...»

La falta de bibliotecas escolares en las escuelas públicas mexicanas y el incremento de la ignorancia en la gente



¿Cual es la importancia que tienen las bibliotecas escolares dentro de la formación educativa básica en México?

Como podemos observar, en los planes educativos, no se le ha dado la debida importancia que merecen las bibliotecas, el tipo de biblioteca que contienen las escuelas públicas es un aula-biblioteca, que contiene un mínimo de libros y estos libros muchas veces no son consultados ni leídos. El uso adecuado de las bibliotecas escolares le pueden proporcionar al niño a través de la lectura y de imágenes nuevos mundos, formas diferentes de pensar, diferentes culturas, fantasías y sueños que se pueden hacer realidad, en si las bibliotecas y el fomento a la lectura ayudan a combatir la ignorancia en la gente y evitar ser manipulada al antojo de las demás personas con intereses políticos, económicos, etc.

El adecuado uso de una biblioteca dentro de la escuela puede aportar grandes beneficios al conocimiento de los niños "El Centro es el espacio más enriquecedor que tienen de ampliar su conocimiento hacia conceptos útiles y válidos.

A través de la utilización de la Biblioteca Escolar del Centro, darles a conocer, un mundo que existe, aunque ellos no hayan tenido la oportunidad de conocer, y al mismo tiempo puedan, conocer otros modos de vida diferentes al suyo, otras tradiciones, así como el desarrollo de la fantasía infantil tan importante para el desarrollo psicológico de esta etapa madurativa.

...La labor del bibliotecario es una pieza clave para llegar a lograr una educación de calidad... el bibliotecario no es solo el acomodador y sacudidor de libros, su actividad va mas allá de lo común, tiene la misión de convertir los libros en conocimiento, incluso impulsar la investigación en los educandos.

Sin duda la mala educación y la falta de hábitos de lectura, nos conduce a vivir en un mar de ignorancia, de manipulación, de pobreza, de mediocridad, tomando caminos equivocados como la corrupción, el secuestro, el robo, la drogadicción, el pandillerismo, la formación de familias disfuncionales, etc. He aquí la gran importancia de la implantación de las bibliotecas escolares...

"Cuando la biblioteca es un asunto central de la escuela, la reflexión sobre los modos de leer puede ser un camino para pensar nuevos sentidos de la enseñanza. Esa mirada pedagógica, desde la escuela misma, es la que puede marcar nuevos rumbos en el campo de saberes"

...la labor del bibliotecario es meramente intelectual, no se puede limitar a ser un puente entre la información y el usuario cuando este lo requiere, el bibliotecario no se puede quedar de brazos cruzados esperando a que llegue el usuario en busca de información, cuando en su mayoría en nuestro país no existe el hábito de lectura. El bibliotecario deberá hacer campañas de lectura dentro de las escuelas y concientizar a las autoridades educativas de la importancia de las bibliotecas y la lectura para llegar a una educación de calidad y con ella mejorar las condiciones económicas, sociales y políticas de las personas.

Por: Lic. Guadalupe Hernández Aguillón

Fuente: <http://eprints.rclis.org/13205/1/2009,Hernandez-Aguillon.G.Bibs.esc.ignorancia.pdf>

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

¿Qué tendencias afectarán a las bibliotecas universitarias de todo el mundo en los próximos 5 años?



El Informe Anual Annual Horizon Report: 2017 analiza las tendencias y tecnologías que tendrán una influencia fundamental durante los próximos años. Los datos en torno a estas tendencias se obtienen gracias a un consejo formado por 75 expertos, compuesto por bibliotecarios, tecnólogos, líderes de la industria y otros agentes clave de 14 países, con el objetivo de ayudar a los líderes de las bibliotecas de investigación a buscar inspiración, modelos y discernimiento táctico en torno a las estrategias y el despliegue de tecnología a implementar en las bibliotecas universitarias. Según el informe de 2017, las tendencias que afectarán el uso de la tecnología y su adopción por parte de las bibliotecas de enseñanza superior son:

A corto plazo (1-2 años):

- 1. Gestión de datos de investigación.** Gestionar los datos de las observaciones que conducen a nuevas ideas se ha convertido en una parte crítica de la difusión de científica. La creciente disponibilidad de informes de investigación a través de bases de datos de bibliotecas en línea, facilita a los estudiantes, profesores e investigadores el acceso y la construcción de ideas y trabajos existentes. Evolucionando de un sistema basado en los resultados de investigación a otro más robusto basado en los datos que apoyan cualquier investigación.
- 2. Valorando la Experiencia del Usuario:** Los bibliotecarios están ahora favoreciendo enfoques más centrados en el usuario, aprovechando los datos sobre puntos de contacto de los clientes para identificar las necesidades y desarrollar experiencias atractivas de alta calidad.

Medio plazo (3-5 años)

- 3. Patrones como creadores:** Los estudiantes, profesores e investigadores de todas las disciplinas están aprendiendo haciendo y creando en lugar de sólo consumir contenidos. La creatividad, como lo demuestran el crecimiento de los vídeos generados por los usuarios, las comunidades de productores y los proyectos de crowdfunding en los últimos años, son cada vez más el medio más eficaz para un aprendizaje activo y práctico. La gente ahora tiene en cuenta a las bibliotecas para ayudarles y proveer herramientas para desarrollar habilidades y hacer cosas.
- 4. Repensar los espacios de la biblioteca:** En un momento en que el descubrimiento puede ocurrir en cualquier lugar, los estudiantes confían menos en las bibliotecas como la única fuente para acceder a la información y más para encontrar un lugar para ser productivo. Como resultado, los líderes institucionales están comenzando a reflexionar sobre cómo el diseño de los espacios de la biblioteca puede facilitar mejor las interacciones cara a cara.

A largo plazo (5 o más años):

- 5. Colaboración interinstitucional:** en el actual clima de reducción de presupuestos y un mayor enfoque en las colecciones digitales, las colaboraciones permiten a las bibliotecas mejorar el acceso a los materiales académicos y participar en proyectos de cooperación.
- 6. Naturaleza evolutiva de la comunicación científica:** la comunicación científica cada vez va más allá de los libros y las revistas impresas, ya que actualmente la comunicaciones académicas tiene lugar en entornos en red y se pueden acceder a través de una amplia gama de plataformas de publicación. Por ello se espera que los bibliotecarios discernan la legitimidad de estos enfoques innovadores y su impacto en la comunidad de investigación a través de nuevas herramientas de métricas.

Fuente: Annual Horizon Report: 2017 Library Edition (<http://cdn.nmc.org/media/2017-nmc-horizon-report-library-EN.pdf>)

Visitas Virtuales Interactivas 360 grados con CINESOFT



Un proyecto esencial que tiene su origen en **CINESOFT** (Empresa de Informática y Medios audiovisuales perteneciente al MINED), es el Proyecto de Visitas Virtuales Interactivas de 360 grados, proyecto que estudia la vida y accionar de los museos del país con fines educativos, son visitas que en soportes de softwares educativos, permiten a los estudiantes de las distintas enseñanzas, apropiarse a partir de recorridos virtuales, del acervo histórico y cultural de nuestra nación.

Este proyecto tiene alcance nacional e internacional, ya que se han realizado visitas virtuales tanto en Cuba como en Venezuela, y su accionar, ha sido llevado a distintos niveles de enseñanza comenzando desde la educación primaria hasta la enseñanza superior.

La biblioteca pedagógica universitaria, tiene entre sus funciones redimensionar su trabajo y los servicios que brinda, todo ello en pos de la formación profesional y de valores de los jóvenes que en ella se forman, contribuyendo a través de la realización de actividades culturales y de alfabetización informacional, a la formación cultural e integral del joven que cursa carreras pedagógicas a partir de la asignatura Herramientas para la Gestión de Información, programa elaborado por nuestra Dirección de Información; esta asignatura se imparte actualmente en todas las carreras del pregrado, resaltándose la aceptación de esta atractiva propuesta interactiva. Algunas de las visitas virtuales culminadas hasta la fecha son:

- Sitio histórico Birán
- El genio de Da Vinci
- Dinosaurios en el parque
- Casa natal de José Martí
- Finca el Abra
- Fragua martiana
- Casa natal de Celia Sánchez
- Memorial Granma
- Museo Campaña Nacional de Alfabetización
- Mausoleo II frente
- Finca Vigía, el hogar de Hemingway en Cuba (en trabajo)
- Obelisco de Marianao
- Hanábana (Matanzas)
- Complejo escultórico Comandante Ernesto Che Guevara de Villa Clara (en trabajo)
- Acuario Nacional de Cuba
- Osos por la paz (United buddy bears)
- Hotel Victoria
- Museo Histórico 26 de Julio
- Sitio histórico Castillo de San Pedro de la Roca (morro)

Networking y Marketing en bibliotecas médicas



Dado que la información se está convirtiendo cada vez más en un recurso de más fácil acceso a través de redes en línea, las bibliotecas están reforzando sus espacios físicos para mantener su relevancia. De este modo bibliotecas de todo tipo están respondiendo a una amplia gama de necesidades actuales y emergentes. Se trataría de crear un potencial de proyectos de desarrollo desde la biblioteca, para la provisión de espacio público en un mundo en privatización. Los makerspaces son espacios donde se fomenta el intercambio tanto de herramientas, conocimiento y habilidades. Es así como nace la sinergia, se fortalece la colaboración y se refuerzan los lazos como comunidad.

Asociamos el marketing a las ventas. A una actividad, en muchos casos, agresiva que permite captar clientes a toda costa y que puede llegar a causar rechazo. Pero en el ámbito bibliotecario, ¿es el marketing vender la biblioteca? ¿Sólo venderla? ¿En qué sentido? ¿Para qué puede resultar útil?

Como dice Katey Dempsey, el marketing bibliotecario no implica una mentalidad de ventas sino una mentalidad de servicio. Trata principalmente de:

- Preguntar a los usuarios qué quieren y qué necesitan, nunca suponerlo o deducirlo.

- Crear productos y servicios para satisfacer esas necesidades.

- Dar a conocer que en la biblioteca existen servicios y recursos que los usuarios necesitan.

¿Cómo podemos hacerlo?

- Ser consciente de aquellos servicios o formación más demandada y adelantarse ofreciendo ayuda, formación o tutoriales.

- Dar continuamente información sobre la biblioteca: cambios, novedades, etc. Por ejemplo, un boletín de noticias, programas correos informativos.

- Ofrecer la posibilidad de realizar sugerencias, quejas, mejoras a través de Internet o en la propia biblioteca.

También sería importante tener presente el networking como un elemento imprescindible del marketing de la biblioteca. Puede estar relacionado o muy ligado al marketing. **¿Qué nos facilita y qué supone hacer networking?**

- Permite darte a conocer a potenciales usuarios, es decir, poner un nombre a una cara o una cara a un nombre.

- Puede romper con los estereotipos negativos asociados a la profesión bibliotecaria.

- Favorece los contactos y posible aliados de la biblioteca.

- Las alianzas mejoran la influencia y el prestigio.

- Si haces un buen trabajo, el boca a boca hará el resto, una usuaria contenta será la mejor embajadora.

¿Cómo lo podemos hacer?

- Sesiones de formación en los diferentes servicios del hospital, ajustando dichas sesiones a sus necesidades y preferencias.

- Colaboración en proyectos de búsquedas bibliográficas como revisiones sistemáticas.

- Ofrecer sesiones personalizadas de información, ayuda o formación.

- Darnos a conocer mediante correos informativos, boletines, blogs, actividades que se organicen desde la biblioteca, que a su vez permita visibilizar el trabajo que realizamos en las bibliotecas así como nuestros conocimientos y experiencia.

- Ser amable, abierta, proactiva, asertiva y saber escuchar.

Recordemos que la importancia de esto radica en que según se comenta en *The Machiavellian Librarian* una buena bibliotecaria no es aquella que sólo tiene habilidades en este sentido sino también capacidad de realizar networking, tareas de marketing y auto-promoción.

La biblioteca que congela libros a 36 grados bajo cero



Perteneciente a la Universidad de Yale y situada en New Haven (Connecticut), la biblioteca sobresale no solo por la cantidad de ejemplares que atesora o por la calidad de algunos de sus principales tesoros, como el Manuscrito Voynich, sino también por el magnífico y sorprendente edificio que la alberga.

Se construyó entre 1960 y 1963 siguiendo el diseño de Gordon Bunshaft con una fachada sin ventanas, en granito y mármol translúcido inscrito en una cuadrícula de hormigón que deja pasar la luz solar de manera muy tenue, adecuada para la conservación de los libros, y que al mismo tiempo proporciona una ambientación interior especial en consonancia con el contenido. Por la noche el mármol permite transmitir la luz del interior produciendo un efecto de ámbar resplandeciente.

- El edificio, que parece flotar sobre el suelo sostenido únicamente por pilares en sus cuatro extremos, tiene seis pisos de altura, pero continúa bajo tierra hasta una profundidad de 15 metros.

- En la parte que está **sobre el suelo alberga unos 180.000 volúmenes**, mientras que en la **subterránea se guardan otros 600.000**, así como varios **millones de manuscritos de todas las épocas**.

- El sistema de iluminación pionero de la biblioteca sería más tarde adoptado por otras instituciones como la Biblioteca Británica o la Biblioteca Nacional de Francia.

- La seguridad de la biblioteca incluye un sistema anti-incendios que libera una mezcla de Halon 1301 e Inergen, gases supresores del fuego que, aunque reducen el nivel de oxígeno, permiten sobrevivir a los bibliotecarios y usuarios que puedan quedar atrapados en su interior.

En 1977 se propagó una plaga de escarabajo del reloj de la muerte (*Xestobium rufovillosum*) desde uno de los nuevos ejemplares adquiridos que amenazó con destruir buena parte de la colección.

Las larvas de este coleóptero son xilófagas, esto es, comen madera y papel, y están consideradas una de las peores carcomas que puede sufrir una construcción de madera o, efectivamente, una biblioteca.

Debido al sistema de almacenado hermético resultó imposible emplear el método tradicional con fumigación de insecticidas.

Todos los libros afectados fueron envueltos en plástico y congelados a 36 grados centígrados bajo cero durante tres días.

El sistema funcionó aunque llevó más de dos años completar el proceso y, desde entonces, la biblioteca lo utiliza con todas sus nuevas adquisiciones. Cualquier libro que llega a la Beinecke es congelado durante tres días antes de pasar a integrar la colección como medida de precaución.

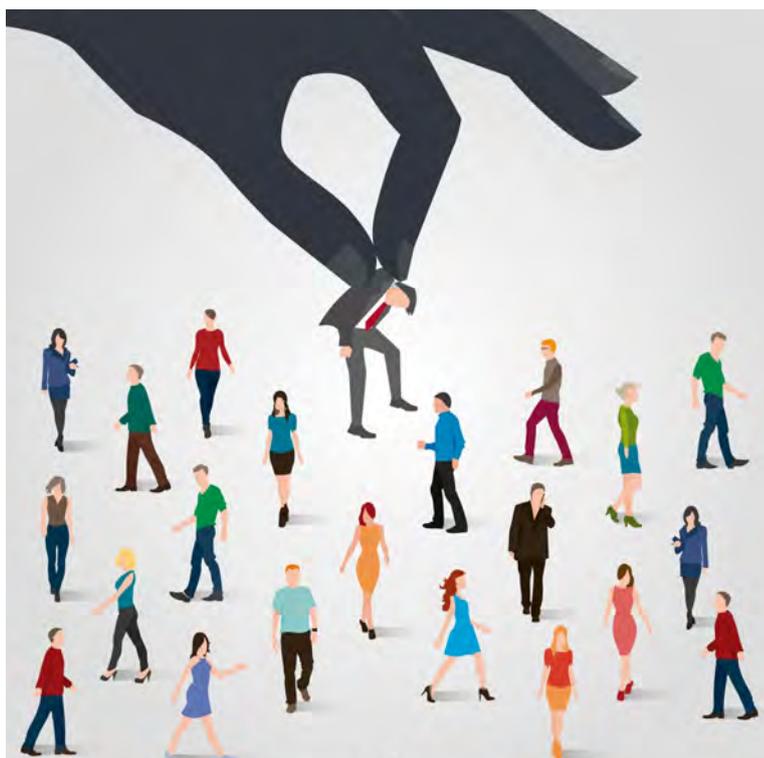
Su efectividad es tal que muchas otras bibliotecas del mundo, sobre todo las que guardan ejemplares especialmente raros, lo han adoptado también desde entonces.

Fuente: [Beinecke Rare Book and Manuscript Library](#)

Edición: Dra.C. Maria del Carmen González Rivero

Jefa del Grupo Atención al Público | BMN

Buscando idóneos... desde los estudiantes



Las bibliotecas son proyectos empresariales que requieren un presupuesto y una adecuada administración de los recursos materiales y humanos asignados. Por este motivo están llamadas a reposicionarse o transformarse a partir del criterio y valoraciones del más exigente de sus "árbitros", que son como todos conocemos los usuarios de los servicios. La "economía del conocimiento" a escala socio-cultural e industrial a nivel internacional, constituye un reto para las actuales y nuevas generaciones de bibliotecarios, gestores de la información y el conocimiento, con la asistencia de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones.

En la Biblioteca Pública Provincial "Rubén Martínez Villena"(BPPRMV), de la Habana Vieja, perteneciente a la Oficina del Historiador, funciona desde noviembre del 2017 un **interesante proyecto**, que tienen como objetivo **fomentar una cultura bibliotecaria en los estudiantes de Bibliotecología y Técnicas Documentarias** del Instituto Politécnico "Fernando Aguado y Rico", quienes cursan el tercer año, etapa en que se inicia la Práctica Pre-profesional

Se ha contemplado por los especialistas de la BPPRMV un sistema de actividades, a partir del diseño de los servicios bibliotecarios y del ciclo de vida de la información. **El objetivo es adquirir, un criterio del personal idóneo, a partir de modelos evaluativos que permitan establecer con un mínimo de errores e incertidumbres, la información referente a la competencia laboral y nivel de responsabilidad ética del educando, y cumplir con las expectativas de dicha institución.**

Entre los indicadores a evaluar el educando debe tener una proyección que esté en sintonía con las exigencias de los usuarios, el conocimiento mediante las técnicas más modernas y validades de sus necesidades de formación e información cambiantes en cada contexto con el objetivo de ofrecer un servicio de excelencia.

Aunque esta experiencia es válida para su aplicación en todas las instituciones; los graduados que resulten finalmente seleccionados serán ubicados en los cargos que requieran mayor responsabilidad, eficiencia y competencia profesional en la BPPRMV, según los conocimientos y habilidades demostradas durante el período.

No en vano se afirma que la práctica es el criterio de la verdad, para la industria transnacional de la información-conocimiento, esta máxima no constituye una alarma, pero si un necesario punto de atención, por lo que se ha convertido sin lugar a dudas principal directriz, de la actividad que se realiza los viernes en el horario de la mañana con una frecuencia quincenal.

SALUD

Bibliotecarias-madres: Multitareas



Los patrones de consumo de los medios de comunicación son cada vez más móviles, más digitales y, a menudo multiplataforma. Esta evolución ha creado una forma de consumo en la que los usuarios rara vez ponen toda la atención en una sola fuente de información a la vez, lo que se ha denominado ser **“multitarea”**. El estudio Activate Tech and Media Outlook 2016, muestra que los usuarios dedican 19 minutos al día a la lectura, 1 hora y media a redes sociales y más de cinco horas a ver vídeo y cada vez menos televisión, con una tasa de actividad media de 31 horas y 28 minutos al día. Es decir más horas de actividad de las 24 que hay en el día. **Esto es así porque cada vez somos más multitarea.** Cuando esta habilidad se desarrolla correctamente y de forma segura puede mejorar la capacidad de estimulación de la función cerebral. **Muy a menudo nuestro cerebro es un órgano multitarea inconscientemente.**

Trabajar ocho horas o más fuera de casa, atender la limpieza del hogar, el cuidado de los hijos y la dieta de toda la familia es sin duda una gran tarea. ¿Cómo hacerle frente? Sin duda compartiendo este trabajo con la pareja. Los países más desarrollados del mundo, tienen en su cultura que tanto la mujer como el hombre son responsables, por igual, de la familia y el mantenimiento del hogar.

La comprensión de los mecanismos de multitarea, literalmente, puede ayudar a todo el cuerpo a funcionar mejor, ya que hacer varias cosas a la vez conlleva beneficios terapéuticos mediante el aumento de la actividad cerebral y el flujo sanguíneo.

Durante la multitarea, cada tarea debe obtener la misma atención que lo haría si fuera nuestra única tarea.

¿Puede el cerebro realmente realizar dos o más tareas motoras independientes como por separado?

Probablemente no exactamente, pero si es cierto que esta capacidad mejora cuando se practica. Y también es cierto, y hay que tenerlo muy en cuenta, que a veces realizar varias cosas a la vez conduce al error. Aunque como apunta Phill Mafonne

“La multitarea es más que un juego, hace que más sangre fluya en el cerebro debido a que más centros neuronales están encendidos, entran más nutrientes, más neuronas se conectan a otras, lo que aumenta nuestra red neuronal. Todo lo cual conduce a la mejora de nuestro cerebro para ser más capaz de llevar a cabo múltiples tareas – y hacer todo lo demás – de manera más eficiente.”

Fuente: <https://universoabierto.org/2016/05/10/cada-vez-nuestra-mente-es-mas-multitarea/>

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

DEPORTE

Un colega en el Triatlón de la Habana



Dayron José Avello del Centro Internacional de Retinosis Pigmentaria “Camilo Cienfuegos”, motivado tanto por la divulgación de información científica como por el deporte...

Fue una experiencia única, inolvidable. Nunca antes un perdedor se había sentido tan feliz como yo. Y allí es donde radica la magia del triatlón...nunca se pierde...todos somos ganadores. En el 2015 no tenía la bici adecuada, solo una MTB china de 24 pulgadas, pero no podía perderme la experiencia de participar en el evento, y aunque mi tiempo no fue oficial, si sentí el apoyo de todos.

Y eso me dió mucha fuerza, poco a poco he ido mejorando con mucho esfuerzo y dedicación. Y la pasada edición estuve entre los 10 primeros de mi categoría. Siento que ese primer evento me forjó como atleta, me involucró con el espíritu del triatlón, me hizo mejor persona ante la vida. La verdad no soy el mejor deportista, tampoco resalto por mi cualidades física, pero cuando se trata de poner el alma en un empeño y si esa encomienda conlleva fortalecer nuestro espíritu y resaltar nuestra valía ante las adversidades, si significa dejar un legado, o inspirar a muchos, o quedar grabada para siempre en la memoria de tus hijos, entonces...allí si soy grande como el mejor.

FUENTE: [HTTP://TRIATLETASENRED.SPORT.ES/ACTUALIDAD/TRIATLON-LA-HABANA/](http://TRIATLETASENRED.SPORT.ES/ACTUALIDAD/TRIATLON-LA-HABANA/)

Edición: Dra.C. Maria 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) | Infomed (www.sld.cu) | Biblioteca Virtual en Salud de CUBA (www.bvs.sld.cu) | SaludVida (www.saludvida.sld.cu)