

HORIZONTES



DEL BIBLIOTECARIO

PERIÓDICO BIMESTRAL DE LA BIBLIOTECA MÉDICA NACIONAL

04

JUL-AGO 2018

«Mi experiencia profesional y técnica me permite trabajar en busca de un consenso sobre los posicionamientos globales para avanzar en este cambiante y desafiante entorno de la información.... »

Lic. Gloria Pérez Salmerón

Presidenta de la Federación Internacional de Asociaciones de Bibliotecarios y Bibliotecas (IFLA)

ENTREVISTA

PÁG. 2



¿Cuándo, dónde y por qué se funda IFLA?...

RESEÑA | PÁG.5



“Bivio ... con vida en la comunidad”

PROYECTO | PÁG. 7

Capacitación diaria... para ella y ellos
Capacitación | PÁG.10



«... es mucho el trabajo que queda aún por hacer para que la sociedad sepa grosso modo que necesita de las bibliotecas para su propio desarrollo...»

1. Usted es muy conocida internacionalmente en el ambiente bibliotecario... pero ¿Dónde comenzó usted a labrar este camino?

Empecé muy joven a trabajar en la biblioteca pública de Badalona, la ciudad dónde vivo. En cuanto me gradué en Biblioteconomía y Documentación me afilié a mi asociación profesional, el COBDC, Col·legi Oficial de Bibliotecaris-documentalistes de Catalunya, del que tengo el número 58 de socia. En 2000-2003 pasé a formar parte de su Junta Directiva, y a participar activamente en la IFLA (**Internacional Federation of Libraries Associations and Institutions**), esto me llevó a iniciar el trabajo asociativo internacional. En el 2008 el COBDC me pidió encabezar la candidatura de Transformación de FESABID, lo que resultó en ser la Presidencia de FESABID, 2008-2010, paralelamente formé parte del comité ejecutivo de EBLIDA, (European Bureau of Library Information and Documentation Association) del que fui su Vicepresidenta 2012-2015. En 2015 fui elegida Presidenta electa de la IFLA y Presidenta 2017-2019.

2. ¿La profesión bibliotecaria se puede descubrir por vocación o magisterio?

Ambos aspectos configuran en nuestra profesión, de este modo, puedes postularte como bibliotecaria por vocación, este fue mi caso siendo muy joven y atraída por un trabajo que me satisfacía plenamente, y seguir con los estudios necesarios para desempeñarla de forma eficiente. Desde mi punto de vista para mejorar el rendimiento de los procesos técnicos en las bibliotecas debemos estudiar su curricula.

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

En primer lugar, debemos empoderarnos y sabernos nosotros mismos valiosos para contribuir al progreso y desarrollo de los individuos y las comunidades. En segundo lugar, debemos promocionar nuestra profesión al más alto nivel, sin timideces. En mi opinión, dando la importancia que requieren las bibliotecas, nos posicionamos mejor nosotros como bibliotecarios y bibliotecarias. Pero solo si seguimos siendo útiles a la sociedad en este nuevo contexto de la globalización y la hiper conexión por doquier, y damos respuesta a la ciudadanía y a las comunidades académica e investigadora, lograremos el reconocimiento y el posicionamiento profesional en nuestra sociedad.



Gloria Pérez Salmerón especialista en Biblioteconomía y Documentación. Presidenta de IFLA

«...debemos empoderarnos y sabernos nosotros mismos valiosos para contribuir al progreso y desarrollo de los individuos y las comunidades... »

«... promocionar nuestra profesión al más alto nivel, sin timideces...»



4. ¿Actualmente la Sociedad prepara el camino para el bibliotecario o el usuario?

Desgraciadamente es mucho el trabajo que queda aún por hacer para que la sociedad sepa a grosso modo que necesita de las bibliotecas para su propio desarrollo. Los bibliotecarios damos respuesta por nosotros mismos y por los usuarios que representamos.

5. ¿Cómo debe ser un buen profesional de la información?

Son muchas las características que a mi modo de ver debe tener un buen profesional de la información, en mi Decálogo del buen profesional en Información y Documentación que recogió Julián Marquina en: <https://www.julianmarquina.es/decalogo-del-buen-profesional-en-informacion-y-documentacion/> destacué los siguientes aspectos: empatía con el usuario, utilizar el lenguaje y el contexto del usuario, fuera de jergas bibliotecológicas ininteligibles, planificar los servicios estratégicamente para adecuarse a las necesidades, atender al marco legal siendo muy prácticos, ser capaces de gestionar el cambio, trabajar en equipo para saber sumar fuerzas, evaluar los servicios para alcanzar una mejora continuada de los mismos, ser innovadores en nuestras propuestas, actualizar nuestras capacidades en una formación continuada a lo largo de toda nuestra carrera profesional y por supuesto ser y sentirse muy felices en nuestro entorno de trabajo.

6. Usted ha visitado Cuba recientemente, ¿qué visión se llevó del trabajo de las bibliotecas cubanas?

Esta ha sido mi segunda visita a Cuba, en mi primera, aunque vine como turista con mi marido y mis hijos, ya visité las bibliotecas que se cruzaron en mi camino.

En el 2017 he podido conocer mejor, no sólo los edificios, también los servicios. Y más en detalle la Biblioteca Nacional "José Martí", la Biblioteca Médica Nacional, la Biblioteca Virtual en Salud de Cuba y Biblioteca Pública Provincial "Rubén Martínez Villena". Mi impresión es muy buena, creo que los bibliotecarios cubanos, ASCUBI (Asociación Cubana de Bibliotecarios) y SOCICT (Sociedad Cubana de Ciencias de la Información) están realizando un gran trabajo para actualizar e impulsar los servicios en la era digital. Sin embargo, me gustaría apuntar que es necesario que las infraestructuras de telecomunicaciones estén más desarrolladas y las conexiones vayan bien y de forma continuada en toda la Isla para que la red de bibliotecas multiplicara su colaboración. Sin esta importante premisa, los esfuerzos de los profesionales siempre se quedarán a medio camino de obtener los mejores resultados en los servicios.

«...empatía con el usuario, utilizar el lenguaje y el contexto del usuario, fuera de jergas bibliotecológicas ininteligibles, planificar los servicios estratégicamente para adecuarse a las necesidades...»

7. Nuestro primer encuentro lo debemos a las redes sociales. ¿Qué importancia tienen para usted las Redes Sociales? ¿Cree que son un avance para las relaciones con otros profesionales?

Sí, así es. Como he ido apuntando en las respuestas anteriores, el contexto en el que vivimos es de una sociedad cada vez más híper conectada, esta tendencia ya estaba recogida en el Informe de tendencias sobre la sociedad de la información que la IFLA publicó en 2014: "¿Surcando las olas o atrapados en la marea?" Navegando en torno a la evolución de la información, donde se recogía que las nuevas tecnologías se expandirán y, a su vez, limitarán el acceso a la información y las sociedades híper conectadas escucharán y se apoderarán de nuevas voces y grupos.



Gloria Pérez Salmerón en evento IFLA 2016

Para mí no hay vuelta atrás, los hábitos de la mayoría de las personas han cambiado y debemos tomar las redes sociales como una oportunidad de comunicación desde lo local a lo global y recíprocamente desde lo global a lo local. Esto sin duda nos hace avanzar, un ejemplo claro está siendo la Visión Global de la Biblioteca de la IFLA, una conversación global donde contamos con todos los profesionales a los distintos niveles de implicación.

Dígame, ¿Cuándo ha habido una oportunidad, como la presente, para conversar todos juntos para alcanzar una visión global?

Sin duda alguna la IFLA ha aprovechado esta oportunidad para unificar el sector bibliotecario. La tecnologías de la información y las redes sociales, fruto de estas, nos acercan en la llamada aldea global.

8. Ahora desde IFLA podrá ver el mundo de los bibliotecarios de manera global, ¿estamos marcando el camino junto al usuario o para el usuario?

Debemos hacerlo junto al usuario para conocerle mejor. La forma en la que se trabaja en la actualidad es proactiva, apelamos a la co-creación porque el diseño eficiente de los servicios implica saber de las necesidades reales de respuesta por parte de los profesionales y eso solo se consigue involucrando al usuario en el proceso.

La votación en línea de la Visión Global está abierta a todo el mundo, es una llamada global a la globalidad de interesados.

9. Para finalizar por favor, nos puede responder:

Mi pieza favorita es : "Lágrimas negras"

Su libro: Tengo muchos como favoritos, pero el último que he leído y que me ha encantado ha sido "Mujeres errantes" de Pilar Sánchez Vicente.

Una ciudad: Barcelona

Su color: Rojo

Una manía: Una tontería pero me molestan los espacios en blanco de más en los textos.

¿Cuándo, dónde y por qué se funda la Federación Internacional de Asociaciones de Bibliotecarios y Bibliotecas (IFLA)?



Fundada en 1927, en Edimburgo, Escocia, en un congreso internacional, ya celebró el 90º aniversario en 2017. En la actualidad, contamos con 1400 miembros de 140 países de todo el mundo. En 1971 la IFLA se formalizó como asociación en los Países Bajos. La Biblioteca Real (La Biblioteca Nacional de los Países Bajos), en La Haya, proporciona el espacio donde se ubica la sede.

La Federación Internacional de Asociaciones de Bibliotecarios y Bibliotecas (IFLA) es el principal organismo internacional que representa los intereses de los usuarios, de los servicios bibliotecarios y de documentación. Es el portavoz a nivel mundial de los profesionales de las bibliotecas y la documentación.

Es una organización independiente, internacional, no gubernamental y sin ánimo de lucro. Entre sus socios se incluyen asociaciones de bibliotecarios, de bibliotecas y de servicios de información, bibliotecas e instituciones bibliotecarias y de documentación.

La Asociación procura:

- Empezar, promover y coordinar investigaciones y estudios.
- Recoger, coleccionar, editar y difundir las informaciones concernientes a las bibliotecas, la bibliografía, la información y formación profesional.
- Organizar reuniones y congresos de carácter general o especializado.
- Colaborar con las organizaciones internacionales en el mundo de la documentación y archivos.
- Crear una oficina para llevar a cabo tareas específicas y emprender todas las actividades susceptibles de ayudar a la realización de objetivos teóricos y prácticos de la biblioteconomía en su conjunto.

Cronología de la IFLA

1926. En el Congreso internacional de Bibliotecarios y Bibliófilos celebrado en Praga Gabriel Henriot, presidente de la asociación francesa de bibliotecas, propone la creación de un Comité Permanente Internacional de bibliotecas y se redactan las ideas y puntos básicos del programa de la futura IFLA.

1927. Fundación de la IFLA durante la celebración de una Conferencia Internacional en Edimburgo, en conmemoración del 50 aniversario de la Library Association. Nació bajo el nombre de "International Library and Bibliographical Committee". Su primer presidente fue Isak Collijn (1927-1931), director de la Biblioteca Nacional de Berna.

1928. En Roma, declaración oficial de la creación del International Library and Bibliographical Committee.

1929. En Roma, durante el "World Congress of Librarianship and Bibliography" el International Library and Bibliographical Committee recibe oficialmente su nombre actual: International Federation of Library Association (IFLA) y se aprobaron sus estatutos, en los que se establecía como objetivo conseguir la colaboración bibliotecaria internacional.

1930-1940. La IFLA se consolida. Fue creciendo el número de miembros: 41 asociaciones pertenecientes a 31 países a los que más tarde se unirían otras asociaciones de fuera de Europa. Fue un periodo de expansión en el que se crearon grupos de trabajo para el desarrollo de actividades y proyectos en colaboración.

Edición: Dra.C. Maria del Carmen González Rivero

Fuentes: Portal Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=224212>

<https://www.bibliopos.es/cronologia-la-ifla/>

Una Polilla curiosa en Artemisa



«La Biblioteca Pública “Ciro Redondo García” de la provincia Artemisa con sede en la su capital del mismo nombre ha desarrollado una página web para el Departamento Infantil - Juvenil como ejercicio de diplomado de una trabajadora de este centro.

La creación de este proyecto de página web se remonta varios años atrás, aunque no es precisamente novedoso ya que este recurso ha sido utilizado por otras bibliotecas públicas, especializadas y escolares/universitarias, etc. Es importante destacar que para el departamento Infantil – Juvenil, la creación de este producto electrónico es novedoso y está justificado en la tesis de diploma de Dalila de la Caridad Cabo

García»

La tendencia que algunos defienden es que el hábito de lectura en niños y jóvenes es cada vez menor, en muchos eventos bibliotecarios es una "teoría" que se manifiesta y que por suerte las opiniones están divididas. En Artemisa, una provincia de Cuba, existen bibliotecarios que trabajan para que no sea realidad, lo que algunos marcan como una "tendencia".

El proyecto en marcha que consiste en una **página web "La Polilla Curiosa"** que pretende satisfacer la demanda informativa del público infantil y juvenil, que constituyen usuarios de la biblioteca Biblioteca Pública “Ciro Redondo García”. La página web brinda apoyo al proceso de aprendizaje y la incentivación a la lectura por parte de estos. **Se aspira que en un futuro no muy lejano esta página se publique en la red para que sea visto por todos los niños y adolescentes de Cuba.**

Según su creadora “La Polilla Curiosa” tiene como misión “Fomentar el hábito de lectura y la cultura utilizando las Nuevas Tecnologías de la Información y las Comunicaciones, en los usuarios del Departamento Infantil-Juvenil de esta biblioteca pública , a fin de apoyar el cumplimiento de los objetivos del Programa Nacional por la lectura”, mientras que **su visión está orientada a “Lograr el uso sistemático y creciente de este servicio, satisfaciendo las necesidades y expectativas de información de los niños y jóvenes del municipio, la provincia y el país, posteriormente, ampliando su cultura general integral”.**

Posee un total de 33 secciones, 5 sub-secciones y 1 sección dentro de una de las sub-secciones. Muestra 324 imágenes, 110 documentos a texto completo ya sean documentos Word o PDF y 34 software.

Entre sus secciones se encuentran: “Solo para curiosos”; “Por un planeta feliz”; “Tu dibujo en paint”; “Para ti adolescente”; “Autores de libros”; “Juega y aprende”; “De Cuba”; “Universal”; “De Artemisa”; “Cronología de hechos históricos”, entre otras.

“Bivio ... con vida en la comunidad”



«Surge para incentivar el sentido de pertenencia de los estudiantes y profesores de Fcom con la biblioteca universitaria Zoe y Pablo de la Torriente Brau de la misma, y darle promoción a sus servicios y su fondo documental, de manera tal que posibilite aumentar el uso de los recursos de información que esta puede ofrecer.»

El **proyecto Bivio** tiene como coordinadora a la licenciada en Ciencias de la Información Viena Medina González, profesora de la Facultad de Comunicación (Fcom) de la Universidad de La Habana. La línea de investigación a la que tributa es: Información y conocimiento para el desarrollo de la comunidad y desarrollo organizacional de instituciones de información.

En sus inicios el proyecto lo integraron profesores del Departamento de Ciencias de la Información de Fcom, en conjunto con la especialista principal de la biblioteca y alumnos de Ciencias de la Información que fueron divididos por grupos de trabajos orientados a los cumplir con los objetivos propuestos; posteriormente en su segunda etapa los alumnos interesados en pertenecer al proyecto se fueron integrando.

Alumnos de la carrera Ciencias de la Información de diferentes años que forman parte de este proyecto han realizado sus prácticas interdisciplinarias, brindado un importante apoyo al desarrollo, transformación, cambio del centro y las tareas que contribuyen al cumplimiento de los objetivos del proyecto. En la actualidad, **Bivio persigue como objetivo perfeccionar los procesos y servicios de información de la Biblioteca de la Facultad de Comunicación de la Universidad de La Habana.**

Para todo este proceso se llevó a cabo la elaboración de:

- Políticas y manuales de procedimientos de la Biblioteca de la facultad en funcionamiento.
- El Sistema de Gestión Documental de la biblioteca.
- Procesos y servicios de información de la biblioteca dirigidos a los intereses y demandas de la comunidad de usuarios.

¿Será Calibre la solución?



En la Biblioteca Médica Nacional (BMN) están disponibles en el servicio Ftp-BMN para los usuarios **3 238** documentos digitales (libros, artículos, capítulos de libros, folletos, videos, entre otros materiales). Se accede a los contenidos mediante carpetas organizadas por orden alfabético, según las materias (especialidades médicas).

La compilación de documentos digitales que alimenta el Ftp-BMN, es realizada por una especialista en Ciencias de la Información, para ello utiliza el servicio Recursos de Información con acceso a textos completos que ofrece la Biblioteca Virtual de Salud de Cuba (BVS), las fuentes más utilizadas: Springer, Scindirect, Wiley, OvidEspañol, Ebscobook, Libros de autores cubanos, Karger, Wolters Kluwer, entre otras.

El servicio Ftp-BMN ha logrado la aceptación de los profesionales de la salud que asisten a los servicio de Navegación Científica y Sala de Lectura, respectivamente. Además resulta de utilidad para los bibliotecarios de la BMN responsables de la elaboración de boletines electrónicos bibliográficos que hacen referencia a la literatura científica de actualidad.

Un grupo de especialistas de la BMN consientes de la importancia de esta "joya digital" que facilita el acceso y descarga inmediata de los documentos, pero que tiene la desventaja de no disponer de un buscador interno que permita la búsqueda y recuperación, han decidido encontrar una solución a este problema.

En busca de experiencias

Para llevar a cabo esta tarea, se procedió a identificar dentro de la Red del bibliotecas médicas experiencias con herramientas para gestión de colecciones.

En la Jornada científica para bibliotecarios emprendedores CREATIBI 2017, se presentaron los licenciados Bárbara Ontiveiro y Leandro Rivas, del Área Gestión de Información, del Centro Nacional de Cirugía de Mínimo Acceso (CNCM) con el software CALIBRE para la gestión de colecciones digitales.

Definiciones para la BMN (Visita al CNCM)



En el mes de julio de 2018, un grupo de bibliotecarios de la BMN, realizó una visita técnica para intercambiar experiencias con Ontiveiro y Rivas, con el objetivo de analizar la posibilidad real de aplicar la solución que requiere la colección digital de la BMN la cual se almacena en el servicio de Ftp interno. Como estrategia se ha trazado un plan de encuentros técnicos que comprende los meses julio a octubre 2018 en la BMN para identificar ventajas y desventajas de acuerdo al contexto, y tomar las decisiones de aplicar o no, el software CALIBRE en la BMN.

Bibliometro: Chile abre los primeros puntos de autopréstamo de libros digitales en el metro



Este nuevo servicio, es un espacio de lectura con modernos dispensadores de libros que funcionan bajo la modalidad de autopréstamo. Además cuenta con paneles de libros digitales, de descarga gratuita para celulares y tablets a través de la BPDigital, en los que se puede acceder a más de 25 mil títulos. Para acceder a ellos, los usuarios sólo deben escanear el código QR o descargar la app de la Biblioteca Pública Digital (BPDigital), disponible para iOS y Android.

El primer Bibliometro digital de Santiago de Chile ha agregado tres nuevos puntos de préstamo de libros digitales a los 20 puntos existentes en la red de préstamo de libros impresos con máquinas expendedoras, que desde su creación en 1996 ha prestado más de cinco millones de libros a más de 55 mil usuarios activos.

...ahora disponen de nuevos puntos de préstamo con máquinas expendedoras de libros, bajo la modalidad de autopréstamo. Los nuevos espacios de lectura incluyen descargas de libros digitales para teléfonos móviles y tabletas mediante el escaneo de códigos QR.

Cada dispensador permite a los lectores elegir entre 16 títulos, con 10 copias cada uno, y su reemplazo se llevará a cabo a medida que se ordenan los libros. Para utilizar el servicio es necesario estar registrado como miembro del servicio, lo que les da la posibilidad de hacer hasta 7 préstamos por 14 días renovables en cualquier otro punto del Bibliometro.

Entre la oferta de títulos disponibles en el Bibliometro se encuentran grandes exponentes de literatura juvenil, escuela, novelas chilenas y extranjeras. La colección bibliográfica es preferiblemente recreativa, básicamente porque uno de los objetivos fundamentales del programa es promover el gusto por la lectura entre una población que lee poco. Así es como los grandes autores nacionales e internacionales estarán disponibles para todos.

Capacitación diaria... para ella y ellos



Foto 1: Lic. Yaime Santana Díaz (bibliotecaria) muestra a usuaria la literatura médica que recién ha llegado a la estantería abierta y que responde a su necesidad informativa.



Foto 2: La bibliotecaria Santa Díaz asesora a los usuarios en el uso adecuado de las TIC.

En la Sala de Lectura de la Biblioteca Médica Nacional (BMN), ocurre a diario lo mismo que en tantas otras bibliotecas, y tiene que ver con la llegada de los usuarios, la bibliotecaria recibiendo con el saludo, luego comienza a fluir la información para lograr el buen aprovechamiento de cuánto recursos y fuentes de información existen en este y el resto de los servicios que se vinculan con las demandas de los usuarios.

Para tener el éxito que se propone la bibliotecaria que atiende este servicio, antes tiene que estar capacitada y actualizada en lo que ofrece la modalidad "servicio estantería abierta" donde se ubica la literatura más actualizada según años (2011 - 2018) que posee la BMN, todo está ordenado por la clasificación estándar para bibliotecas médicas, habilitar el control estricto de los documentos que existen para hacer la promoción adecuada para cada demanda, según especialidades médicas de los usuarios. No pueden faltar las habilidades informáticas y alfabetización digital imprescindibles hoy para el desempeño de las bibliotecarias de este servicio, convertido en el más antiguo y tradicional dentro de las bibliotecas, pero que no ha sido excluido de los avances tecnológicos y de técnicas de comunicación, por tanto la licenciada Yaime Santana Díaz, manifiesta que lo aprendido en la carrera Gestión de Información en Salud (GIS) y sus años de experiencia práctica, no serían suficientes, si esos años no estuvieran acompañados de capacitación y autopreparación, el método de educación formal adecuada y la demostración de conocimientos ante los usuarios y su equipo de trabajo.

Entonces llega lo que para algunos es lo "más complejo", transmitir estos conocimientos a los usuarios para que logren utilizar todos los recursos y fuentes de información de manera eficiente, siguiendo la premisa de la Alfabetización Informacional. El "engranaje" perfecto sucede cuando Santana Díaz descubre "las lagunas" que posee el usuario, gracias al intercambio verbal que utiliza siguiendo patrones de entrevistas, las opciones del servicio que por su variedad, permite identificar respuestas directas a sus demandas, las posibilidades según el grado de habilidades informáticas que dominen y con el respaldo en *caso necesario* del apoyo bibliotecario.

Para Santana Díaz, la capacitación permanente es el camino para un exitoso servicio y la satisfacción de los usuarios, pero no espera estar en un aula para ello, sino que aprovecha cada minuto, actividad, evento (conferencias, talleres, reuniones, intercambio profesional) para asimilar de lo general a lo particular, que "la hará lucir profesionalmente capaz delante de usuario".

Estrés laboral y riesgos para la salud



Estrés laboral y salud constituye actualmente un novedoso tema de discusión en el campo de la medicina preventiva y la promoción de la salud.

Sentirse abrumado o superado en el trabajo, o lo que es lo mismo, sentirse estresado, no es, ni mucho menos, bueno para la salud, muy especialmente para la salud de nuestros corazones. Y es que como han demostrado multitud de estudios, el estrés laboral incrementa de forma notable el riesgo de sufrir una cardiopatía isquémica.

Los trabajadores psicológicamente exigidos en el desempeño de su labor y que apenas tienen control sobre la forma de llevarla a cabo tienen mayor riesgo para su salud. Las empresas deben programar descansos y escuchar las propuestas de sus empleados sobre cómo mejorar su trabajo y el entorno laboral.

El estrés es el resultado de una transacción entre unas características específicas de situación (situaciones) y las reacciones humanas ante estas situaciones.

Concretamente, el estrés en el trabajo se definió como el desempeño de una ocupación en la que se combinaban una alta demanda psicológica y un bajo control sobre la situación laboral. Y para evaluar el grado de estrés o 'tensión' laboral, la encuesta incluyó cinco preguntas sobre el nivel de demanda y seis sobre el grado de control, entre otras: **'¿Tiene que trabajar muy duro o muy rápido?', '¿Tiene tiempo suficiente para completar las tareas asignadas?', '¿Su trabajo es más o menos monótono?' y '¿Puede decidir qué hacer en su trabajo y cómo hacerlo?'** *Ejemplo:* según una encuesta publicada hace poco más de un año, casi tres de cada cuatro empresas españolas reconocen que el estrés laboral es su principal preocupación en relación con la salud y la productividad de sus plantillas.

«El estrés laboral ya se había asociado en estudios previos con la cardiopatía isquémica. Y ahora, este estrés laboral debe ser considerado un factor de riesgo modificable para la prevención tanto de la cardiopatía isquémica como de la fibrilación auricular. Las personas que se sientan estresadas en su trabajo y tengan 'palpitaciones' u otros síntomas de fibrilación auricular deben consultarlo con sus médicos y hablar con sus jefes sobre cómo mejorar su situación en el trabajo».

Fuente: https://www.abc.es/salud/enfermedades/abci-estres-laboral-aumenta-50-por-ciento-riesgo-enfermedad-cardiaca-201806050954_noticia.html

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

DEPORTE

Perfecto para bibliotecarios... Deporte mental



La gran mayoría de las personas piensan que realizando ejercicio físico periódicamente alcanzarán un estado de forma óptimo, olvidando que el órgano más importante del cuerpo es el cerebro y que el deporte mental resulta vital para mantenerse en forma. **Ejercitar la mente con juegos y ejercicios de memoria, lógica y observación trae enormes beneficios, manteniendo la mente activa, mejorando la capacidad de atención, concentración, razonamiento y memorización y, en definitiva, proporcionando un bienestar general que complementa a la actividad física.** Por lo tanto, resulta indispensable cuidar y ejercitar la mente, teniendo en cuenta además que una vez superados los 30 años de edad comenzamos a perder decenas de miles de neuronas diariamente, lo que repercute en nuestra capacidad de memorización y en la velocidad de pensamiento.

Con determinadas técnicas, cuidados y hábitos saludables podemos evitar estos problemas y mantener el cerebro sano, elevando nuestras facultades mentales y la capacidad cerebral.

- Uno de los más importantes es **ejercitar la memoria**, que puede realizarse de forma muy sencilla **memorizando diferentes aspectos de nuestra vida diaria, como pueden ser números de teléfono, listas de la compra, paisajes, direcciones o nombres e incluso sonidos u olores.**

- También podemos utilizar algunas técnicas más complejas como **la asociación de ideas, uniendo imágenes, sonidos y palabras que nos permitan asociar determinados hechos y facilitar la memorización, o formando grupos y categorías, uniendo elementos similares en un conjunto para acordarnos con mayor facilidad.**

- Otras actividades que nos ayudan a ejercitar la mente son **la lectura, la escritura, los juegos de ingenio, el aprendizaje de un nuevo idioma o tomar clases de música.**

De esta forma, y en la mayoría de los casos con un pequeño esfuerzo, obtendremos grandes beneficios, mejorando la memoria a largo y corto plazo, acelerando las funciones mentales para resolver problemas con mayor velocidad, previniendo enfermedades como el Alzheimer o la demencia.

También se mejora la comprensión de cualquier lectura al poder retener más datos, aumentando nuestra creatividad al poseer un mayor número de referencias, y en general mejorando la autoestima y reduciendo el nivel de estrés, ya que no tendremos que preocuparnos continuamente por nuestros constantes olvidos y despistes provocados por la falta de memoria y lucidez mental.

Fuente: [Blog Nutrición, Salud y Deporte](http://www.hsnstore.com/blog/deporte-mental-ejercicio-para-el-organismo-mas-importante/)

<https://www.hsnstore.com/blog/deporte-mental-ejercicio-para-el-organismo-mas-importante/>

HUMOR



CONSEJO EDITORIAL: P residente: MSc. Ileana Armenteros Vera | Editora en Jefe: Dra.C. María del Carmen González Rivero | Consejo Editorial Consultivo: Lic. Sonia Santana Arroyo / Lic. Bárbara 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 (<http://www.bmns.sld.cu>) | Infomed (<http://www.sld.cu>) | Biblioteca Virtual en Salud de CUBA (<http://www.bvs.sld.cu>) | SaludVida (<http://www.saludvida.sld.cu>)