

HORIZONTES

DEL BIBLIOTECARIO

PERIÓDICO BIMESTRAL DE LA BIBLIOTECA MÉDICA NACIONAL

06

NOV-DIC 2019

“... Es complicado cumplir todos los roles de mujer cubana, pero no imposible, siendo compañera, madre, abuela, dirigente, yo siempre digo *si se puede*. ”

Lic. Olema Dávila Carmenate
Especialista del Grupo Metodológico / INFOMED

ENTREVISTA

PÁG. 2



**La biblioteca infantil
“Bachiller y Morales” ya
es una realidad**

TENDENCIAS PÁG. 6.



**Pensando en
colectivo...Servicios
diseñados para una Red**

PROYECTO PÁG. 7

**2 de cada 5 estudiantes
acuden a la biblioteca para
evitar las distracciones de
Internet**

TECNOLOGÍA PÁG. 8



... debemos llegar a todas las aristas de nuestra especialidad, ahora automatizadas, con más conocimiento y habilidades »

1. ¿Quién es Olema Dávila Carmenate y cuál es su profesión?

Comencé mi vida laboral el 13 de febrero de 1979. Graduada de la Escuela Nacional de Bibliotecas como técnico medio, en el año 1977, y de Licenciada en Información Científico- Técnica y Bibliotecología en el 1983. Cursé en la Biblioteca Pública "Enrique José Varona", un post grado de Administración y Dirección de Bibliotecas. En el CNICM/INFOMED desde el 17 de agosto de 1998. Laboré en la Dirección Nacional de la Federación de Mujeres Cubanas, en el Centro de Documentación e Información, que pertenecía a la Esfera Ideológica, clasificando información en temáticas Mujer, Niño y Familia, como ejes de nuestras políticas y saberes, para las revistas cubanas Mujeres y Muchacha. El 17 de agosto de 1998 comienzo a trabajar en el Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas (CNICM/INFOMED), en el Departamento Biblioteca Médica Nacional como referencista de Sala de Lectura, (con la asesoría- siempre la recuerdo- de Xiomara Alfonso), posteriormente me nombran Jefa de grupo. A partir del 2000 paso tres años en el Sindicato Nacional de la Salud, como cuadro sindical y curso la Escuela de Cuadros "Julio Antonio Mella"/CTC como funcionaria de Emulación y luego en la esfera ideológica.

Regreso al CNICM/INFOMED en el 2004 a cargo del Departamento Metodológico y la atención al programa de Informatización de las bibliotecas de APS, fue una experiencia inolvidable que llevó un seguimiento de cerca con todos los Centro Provinciales de Ciencias Médicas (CPICM), con los Centros Municipales aquí en La Habana y la capacitación de sus profesionales, en este rol me mantuve, hasta que salgo a cumplir misión a Venezuela del 2009 - 2011, al regreso vuelvo al área metodológica atendiendo a la red de bibliotecas subordinación nacional y CPICM.

2. ¿Cuándo y cómo supiste que ibas a ser bibliotecaria?

Realmente fue por casualidad, al concluir 10 grado, una prima graduada Información Científica y Bibliotecología, Ivis Dávila, me explicó la carrera y el campo que tendría en el futuro, me dijo además que ella me veía aptitudes para la organización de documentos, y el sentido de la clasificación de manera general, y me dijo: opta y después me cuentas, así fue... le agradeceré toda la vida por sus acertados consejos.

3. Con tu experiencia de tantos años de bibliotecaria, podrías hacernos una síntesis de la evolución de las bibliotecas médicas en este tiempo

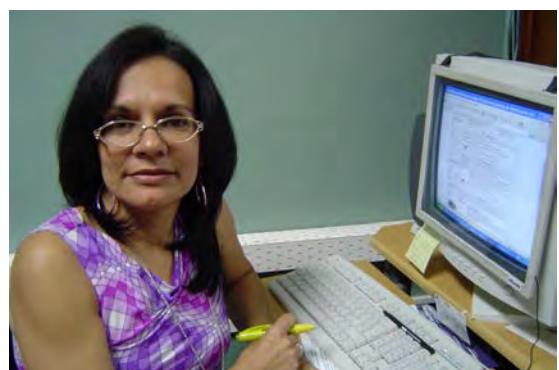
Han pasado por diferentes etapas, pero considero que hoy la tecnología ya es dominada por niños y jóvenes, que existen profesionales de la salud con la competencias informacionales y digitales, entonces el reto es más grande para nosotros, quiero decir que debemos llegar a todas las aristas de nuestra especialidad ahora automatizadas con más conocimiento y habilidades para ser capaces ofrecer servicios de mayor calidad, con precisión y prontitud.



Olema en un curso de Mapas Conceptuales en INFOMED



Olema en el área de los servicios de la Biblioteca Médica Nacional



Olema en el Dpto. Metodológico / Biblioteca Médica Nacional

4. ¿Qué aporta tu profesión a la dirección metodológica de una red de bibliotecas médicas

Es esencial, aporta organización, conocimiento, conducción en los procesos que se realizan, porque se necesita saberes de organización de bibliotecas, de conocimientos de gestión de información y conocimiento, de flujos de información cuando vamos a tipificar una biblioteca, por ejemplo, cuando vamos a clasificar los servicios que deben brindarse o cuando vamos a declarar las competencias de un bibliotecario en estos tiempos. Los usuarios en nuestra red son esencialmente profesionales de la salud con alta calificación y bibliotecarios de diferentes escuelas, por tanto, es imprescindible tener conocimiento sobre el capital humano al que nos dirigimos..

5. ¿En qué ámbito de las Bibliotecas te sientes más identificada?

Siempre me ha gustado brindar servicios, solo que mis usuarios, mi universo, ha cambiado hace años, desde entonces son las o los bibliotecarios (as) de todas maneras mantenerme informada y compartir lo que he aprendido me place. El intercambio con tantas instituciones me ha permitido conocer el sistema de salud por dentro, y me ha enriquecido el trabajo con bibliotecarias y usuarios.

6. En un entro de nformación no solo se cumple con tareas con libros, información y usuarios. Como has sabido llevar cargos donde representas a un grupo de trabajadores

Bueno para ser consecuente, desde que comencé a trabajar he dirigido sindicato a todos los niveles, incluyendo los 4 años que radiqué en el Sindicato Nacional de la Salud, CTC Nacional. Siempre me ha gustado defender en los marcos legales a los trabajadores y dar a conocer los deberes y derechos que tienen en nuestra sociedad.

Esto es algo que me acompaña en todos los años de trabajo, el tema sindical, solo me desvinculé un tiempo, y fue recién llegada de la misión en Venezuela, pues requería que me actualizara en la profesión y saber ¿por dónde iba la red de bibliotecas? Reconozco que me gusta mucho la historia, las efemérides, y todo lo que concierne a los trabajadores eso me hace involucrarme en la organización de actividades, y a enseñar a las nuevas generaciones todo lo que nuestro pueblo ha logrado alcanzar, y el legado de nuestros líderes. Es complicado cumplir todos los roles de una mujer cubana, pero no imposible siendo compañera, madre, abuela, dirigente, **yo siempre digo si se puede**.



Grupo Metodológico/INFOMED y Directoras de CPICM.
(de izquierda a derecha, Olema, Rosario, Liana, Carmen, Ana Liz))

"...es imprescindible tener conocimiento sobre el capital humano al que nos dirigimos..."

7. ¿Qué cualidades crees que debe reunir el bibliotecario del siglo XXI?

Un bibliotecario de estos tiempos es multidimensional: debe interpretar las necesidades de los usuarios, comunicar conocimientos acerca de los recursos de información disponibles, debe saber diseñar sistemas de acceso a la información, automatizando procesos técnicos y administrativos. Utilizar herramientas telemáticas para proporcionar servicios de valor agregado, utilizar técnicas de gestión del conocimiento para la organización de los servicios.



Lic. Olema Dávila Carmenante

Especialista del Grupo Metodológico
INFOMED

8. ¿Alguna anécdota que contar?.

Tengo 2 que siempre recuerdo:

Una fue cuando me dieron como tarea al regreso de cursar la Escuela de Cuadros la responsabilidad de conducir el Departamento Metodológico, y le dije a Pedro Urra (entonces director del CNICM/INFOMED) y al profe Oramas como todos le llamamos de cariño, **¿Cómo dirigir el Departamento Metodológico si nunca he incursionado en políticas, metodologías y procedimientos?** Y la respuesta fue, "pero vas a tener a la especialista experta en el tema la Lic, Mercedes Fernández". Para mi trabajar con Mercy fue una escuela, y siempre es un aprendizaje, yo diría que es un privilegio, realmente es una experta en todo lo relacionado con documentos normativos. La otra anécdota que recuerdo con cariño fue cuando el Dr. Raymundo Navarro, en aquel entonces Secretario Nacional del Sindicato de la Salud, visita el CNICM/INFOMED y me promueve por el trabajo realizado al Sindicato Nacional de la Salud, la respuesta de Urra fue la siguiente: "bueno yo presto a Olema para que brinde sus servicios como sindicato, pero estoy seguro que ella regresa porque es una bibliotecaria de profesión...", y así fue, tenía las puertas abiertas siempre, me dijo: "*mientras yo dirija puedes volver*".

9. Para finalizar por favor, nos puede responder:

Su canción favorita: "I Will always love you"

(tema de la película "El Guardaespaldas")

Su libro: "Pasado Perfecto" de Leonardo Padura (Mario Conde)

Una ciudad: La Habana

Su color: Negro

Una manía: Muevo las piernas cuando estoy sentada.



Olema y Mercedes Fernández en el
Dpto. Metodológico/INFOMED



Olema y Pedro Urra en actividad
homenaje a Infomed

Falta un eslabón...un mes sin Mawi



Las bibliotecas médicas cubanas han perdido a una excelente biblioteca, profesional, trabajadora, dedicada, honesta y buena compañera.

Solo en mi imaginación he recibido esta carta de despedida de Mawi para las bibliotecarias....

Solo pretendo, con estas cortas palabras, llegar al corazón de cada una de ustedes, para darles los más sinceros agradecimientos por haberme acompañado tan de cerca, y de manera tan efectiva, en el desarrollo de la Red de biblioteca médicas cubanas.

Gracias por su entusiasmo, por su dedicación al trabajo, por su apertura al cambio, por sus aportes y por compartir tantas ideas y propuestas, que hoy vemos realizados y que serán los pilares sobre los que se siga apoyando el desarrollo futuro de nuestra Red.

Todos los plazos se vencen, y hoy me llegó el momento de despedirme. No me voy lejos... es verdad, pero sí dejo un grupo de grandes amigas. y compañeras..

Sin embargo, me voy tranquila y optimista con relación al futuro de las bibliotecas en Cuba, pues conozco el compromiso y el tesón con que todas trabajan, y porque sé que, al igual que a mí, les preocupa el desarrollo y la estabilidad de nuestra profesión.

No permitan que en épocas difíciles la rutina, el conformismo o el desaliento entren en el diario vivir, sino, muy por el contrario, luchen por mantener el espíritu de innovación y el entusiasmo que las caracteriza y que ha sido el motor del desarrollo alcanzado.

Es posible que desde mi nuevo espacio, siga apoyando, y entonces nos encontraremos nuevamente en los grupos de trabajo o en las mesas de reunión, siempre para buscar las soluciones o propuestas más acertadas, en beneficio de las bibliotecas médicas de la Red.

Pueden estar seguras de que seguiré llevándolas en mi mente y en mi corazón por muy distante que este...

A Maria Luisa Rodríguez Cordero

Comentarios

Redacción: Dra.C. María del Carmen González Rivero

La biblioteca infantil "Bachiller y Morales" ya es una realidad



Como parte de las actividades por el 500 aniversario de la fundación de la villa de San Cristóbal de La Habana quedó inaugurada la Biblioteca Infantil Antonio Bachiller y Morales, en la Calle Reina número 359, casa donde falleció el ilustre bibliógrafo cubano.

Las palabras de apertura estuvieron a cargo del Dr. Eduardo Torres Cuevas, historiador y director de la Biblioteca Nacional de Cuba "José Martí".

Estuvieron presentes en el acto Armando Díaz García, miembro del Buró Provincial del Partido; Perla Rosales, Directora Adjunta de la OHCH, y otros directivos de la propia Oficina.

Torres Cuevas, calificó a Bachiller y Morales como padre de la bibliotecología y la bibliografía cubana, en cuyo honor se celebra cada año el 7 de junio el Día del Bibliotecario cubano, fecha en que nació este intelectual cubano.

Más adelante Torres Cuevas destacó la entrega del Historiador de la Ciudad, Doctor Eusebio Leal Spengler al rescate de esta casa de alto valor patrimonial, cuya restauración se ha llevado a cabo gracias a la OHCH y a la constancia del Dr. Leal.

Torres Cuevas invitó a la lectura del libro "Fiñes" de la autoría del propio Leal Spengler, que narra vivencias de la vida del niño Eusebio en una Habana de otros tiempos pero con enseñanzas de ahora. Recordó además a grandes maestros cubanos como Félix Varela, Rafael María de Mendive, José de la Luz y Caballero y José Martí que dedicaron su vida al magisterio y a formar hombres; que se forman con la lectura: "Hay que desarrollar a los niños no solo físicamente sino espiritualmente, intelectualmente (...) Solo en la lectura se amplía el alma, se cultivan los conocimientos, se disfruta el conocimiento. Con la lectura se va ganando el mejor espacio interior para pensar, para decir y para ser".

Más adelante enfatizó que resulta un privilegio que existan bibliotecas como esta en barrios populares, en los lugares donde el niño necesita encontrar un espacio para leer, para aprender, para crecer y para encontrar en la lectura el juicio que lo hará libre.

La directora de la Biblioteca "Antonio Bachiller y Morales", Katiuska Parés Ramírez señaló que la institución va a ser especializada en la infancia desde 0 hasta 11 años y cuenta con varios salones divididos en ciclos (uno para tercer y cuarto grado, y otro para quinto y sexto grado); además, una bebeteca para infantes que aún no caminan (con sonidos y luces para motivar al pequeño), una sala para niños discapacitados, salones multiusos, multifuncionales – que lo mismo se pueden convertir en un teatro que en salas de proyecciones de filmes –, una ludoteca y una mediateca con equipamiento para que puedan aprender a trabajar libros en 3D.

EDICIÓN: Dra. C. MARÍA DEL CARMEN GONZÁLEZ RIVERO

]SERV. ATENCIÓN AL PÚBLICO. BIBLIOTECA MÉDICA NACIONAL/INFOMED

FUENTE: [HTTP://WWW.BN.M CU/NOTICIAS/1454/INAUGURADA-LA-BIBLIOTECA-INFANTIL-ANTONIO-BACHILLER-Y-MORALES](http://www.bn.m_cu/noticias/1454/INAUGURADA-LA-BIBLIOTECA-INFANTIL-ANTONIO-BACHILLER-Y-MORALES)

Pensando en colectivo...Servicios diseñados para una Red



El Comité Técnico de Bibliotecología del Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas / INFOMED trabajó del año 2017 al 2018 para identificar los servicios que se ofrecen utilizando como guía Clasificador Uniforme de Servicios del Sistema Nacional de Información Científica y Técnica en Salud ([CUS-ACI](#)). En el mes de septiembre 2019, se activa el equipo técnico con el objetivo de declarar categorías de bibliotecas médicas de la red y sus usuarios e identificar los servicios que se pueden brindar siguiendo indicadores y contexto.

Documento guía

El Clasificador Uniforme de Servicios de la Actividad Científico-Informativa ([CUS-ACI](#)) publicado en 1989, constituyó un documento para el sector de los servicios de bibliotecarios y de información del Sistema Nacional de Información en Ciencia y Técnica de Cuba; estructurado en 41 tipos de servicios científico técnicos, ordenados en 10 categorías, tomando en consideración las funciones de las bibliotecas, de los centros de documentación e información y de los centros de análisis de información existentes en Cuba.

Etapas

En la primera etapa de estos encuentros técnicos se clasificaron y actualizaron los servicios que se ofrecen en áreas del CNICM, la Biblioteca Médica Nacional y Editorial Ciencias Médicas (ECIMED). Por eso en la segunda etapa que ya se trabaja se debe tener como resultados identificar que servicios ofrece la red de bibliotecas y cuantos se pueden incorporar o rediseñar.

Al mismo tiempo, y gracias al gran avance de la tecnología, los usuarios han comenzado a demandar mejores y más eficaces servicios, y las bibliotecas han comenzado a preocuparse también por su imagen pública, hecho beneficioso ya que obliga a realizar una reflexión objetiva de nuestro trabajo que consiste en poner de manifiesto los puntos fuertes y débiles de nuestra organización, y la posibilidad de orientar los servicios hacia planteamientos más adecuados.

2 de cada 5 estudiantes acuden a la biblioteca para evitar las distracciones de Internet



Los estudiantes británicos pasan una media de 55 horas a la semana en línea, pero sólo 14 horas de ellas trabajando en la universidad. Un estudio ha revelado que sólo se dedican dos horas al día a usar la web para revisar o estudiar, mientras que el resto de su tiempo en línea se dedica a los medios sociales, las compras y los videojuegos.

De los 1.000 estudiantes encuestados, el 57 por ciento admitió que utiliza Internet más con fines de entretenimiento que para estudiar. De las 55 horas de navegación a la semana, 14 horas se dedican a los medios sociales, 11 horas a la transmisión de programas de televisión, 4 horas a los juegos, 3 horas a la semana se dedican a videoconferencias como Skype o FaceTime, 4 horas a hacer compras en línea e incluso dos horas a ver "entretenimiento para adultos". El estudio demuestra que puede ser difícil terminar el trabajo cuando hay tantas distracciones.

Actualmente, el 42 por ciento dijo que la mayor parte de su trabajo universitario requiere que usen Internet, y el 9 por ciento admitió que depende de la web a diario. Pero más de la mitad de los estudiantes dijeron que se distraen fácilmente mientras estudian en línea y a menudo se encuentran con que no están haciendo mucho. Esto ha llevado a que dos de cada cinco personas van a la biblioteca para evitar interrupciones y casi una cuarta parte ha intentado incluso bloquear cuentas y sitios web de medios sociales para poder continuar con sus estudios. De promedio, los estudiantes tardan 51 minutos en distraerse, y más de una tercera parte culpa a los medios sociales, mientras que una sexta parte dijo que YouTube fue el responsable.

El estudio también encontró que casi la mitad piensa que los estudiantes no necesitarán libros de texto en los próximos cinco años, ya que todos los recursos estarán en línea. Se descubrió que los teléfonos son el dispositivo más popular utilizado por los estudiantes para acceder a Internet, seguidos por las computadoras portátiles y las tabletas. Pero en los próximos cinco años, más de un octavo de los estudiantes piensan que trabajarán con un iPad o una tableta en lugar de una ordenador de sobremesa o portátil.

También surgió un enorme 88 que dijo que la banda ancha era una "prioridad" al mudarse a un alojamiento estudiantil, debido a que tres de cada cinco personas querían ver series y películas en Netflix.

Los estudiantes usan su Internet 55 h. durante una semana:

Redes sociales – 14 horas 3 minutos

Videos en tiempo real, por ejemplo, Netflix – 10 horas 55 minutos

Videojuegos – horas y 1 minutos

Compras en línea – 3 horas 44 minutos

Video chat, por ejemplo, Facetime – 3 horas 14

Mirando el entretenimiento adulto – 2 horas minutos

Trabajo universitario – 13 horas y 5 minutos

Total – 54 horas y 47 minutos

Una definición...mejor una práctica



Innovar es utilizar el conocimiento, y generar lo si es necesario, para crear nuevos productos, servicios o procesos, que son nuevos para la empresa, o mejorar los ya existentes, consiguiendo con ello tener éxito en el mercado.

¿Pero qué entendemos por Innovar o Crear?

La mejor definición de innovación y creatividad quizás es la de William Coyne: “**La creatividad es pensar en ideas nuevas y apropiadas, mientras que la innovación es la aplicación con éxito de las ideas dentro de una organización.**” En otras palabras, la creatividad es el concepto y la innovación es el proceso”

Por eso Innovar es un proceso creativo que poco tiene que ver con ideas geniales, y mucho con observar con rigor y disciplina nuestro entorno para encontrar soluciones rentables y sostenibles a nuestros problemas, retos y necesidades.

Descubrir maneras originales de crear nuevos productos y servicios, ingeniar nuevos procesos, diseñar nuevos modelos de negocio y mejorar las experiencias de nuestros clientes con el objeto de convertir el futuro en un lugar mejor para el cliente y más próspero para la marca, es el punto de partida de todo propósito innovador.

Innovar es explorar problemas cuyas soluciones no se hayan ni en experiencias pasadas, ni en información fiable, ni en estudios de mercado. La innovación no consiste en ver las cosas tal y como son, sino en imaginar qué podemos hacer para mejorarlas.

Con el ánimo de crear valor para los negocios, existen dos maneras básicas de pensar:

- **El pensamiento analítico, basado en la lógica y la certeza. Emplea la deducción y la inducción a través de métodos cuantitativos para alcanzar conclusiones.**
- **El pensamiento intuitivo, basado en las sensaciones y la creatividad en bruto.**

Puesto que el análisis y la creatividad dan la impresión de ser ideas antagónicas, necesitamos una tercera alternativa que orqueste con dinamismo lo mejor de ambos enfoques. Esto es, el poder de la lógicas inductiva y deductiva del pensamiento analítico, junto a la voluntad de emplear la lógica abductiva para producir algo creativo, al tiempo que escalable y replicable.

Recordando a Steve Jobs cuando decía que la Creatividad es, ante todo, conectar cosas. “**Cuando se les pregunta a las personas creativas cómo hicieron algo, se sienten un poco culpables porque ellos no lo hicieron realmente, ellos sólo vieron algo. Se hizo obvio para ellos después de un tiempo. Eso se debe a que fueron capaces de conectar experiencias que tuvieron y sintetizarlas en cosas nuevas**”. Jobs tuvo como punto clave en su vida la perseverancia, la creatividad, la innovación y la calidad. “**Tu trabajo va a llenar gran parte de tu vida, la única manera de estar realmente satisfecho es hacer lo que creas es un gran trabajo y la única manera de hacerlo es amar lo que haces. Si no lo has encontrado aún, sigue buscando. Como con todo lo que tiene que ver con el corazón, sabrás cuando lo hayas encontrado**”.

DE MI CIUDAD QUIERO SABER...



PREMIACIÓN DEL CONCURSO "DE MI CIUDAD QUIERO SABER..."

Se realizó la premiación del Concurso Municipal De mi ciudad quiero saber... en su XXIII edición, en la biblioteca pública municipal Manuel Cofiño de Arroyo Naranjo para celebrar el 500 aniversario de la Villa San Cristóbal de La Habana.

En esta ocasión se recibieron 30 trabajos de las escuelas primarias Jesús Suárez Gayol, Luis A. Turcios Lima, Volodia y de la secundaria básica Rafael Carini. En esta oportunidad se entregaron premios y 3 menciones por la calidad de las respuestas, la ortografía y la presentación de las investigaciones sobre La Habana antigua y moderna. Felicidades a todos los participantes, porque disfrutaron y aprendieron



En esta biblioteca capitalina se realizan otros concursos que motivan a la comunidad de usuarios, estos son:

Concurso Literario “Manuel Cofiño López” (*se realiza cada año en el mes de diciembre. En el mismo la población participa con tema libre en los géneros de poesía y cuento para niños y para adultos*).

Concurso Culinario “Mesa Cubana” (*se convoca cada año en el marco de la Semana de la Cultura de Arroyo Naranjo, en el mismo se rescatan tradiciones culinarias y se promueve la lectura de libros de cocina o vinculados con el Arte Culinario*).

Concurso “Jóvenes con Vida, no con Sida” (*Se convoca cada año en saludo al Día Mundial de lucha contra el SIDA, en coordinación con la Unidad Municipal de Higiene y Epidemiología*).

Mujeres: conexión Irlanda – Cuba

El día 17 de octubre del presente año, las mujeres que contribuyeron con su impronta al desarrollo de la cultura cubana desde el siglo XVIII, fueron reconocidas en actividad programada por la Biblioteca Pública Provincial "Rubén Martínez Villena" (BPPRMV). La presentación de la actividad estuvo a cargo de la Lic. Regla Perea Fernández, directora de la institución.

Esta actividad se realizó con motivo de la Jornada de la Cultura Cubana y al vigésimo aniversario de las relaciones entre Cuba e Irlanda. En ella se contó con la presencia e intervención del Sr. Stephen Garry, cónsul de la Embajada de Irlanda, Margaret Brehony, Presidenta de la Sociedad de Estudios Irlandeses y Latino Americanos (SILAS); John McAuliff, Director Ejecutivo, Fondo para la Reconciliación y el Desarrollo Coordinador, Alianza Pueblo-Pueblo Cuba-Estados Unidos.

Los asistentes pudieron apreciar una exposición con imágenes de mujeres entre las que destacan:

Juana Byrne de Clayton. Maestra matancera de primera enseñanza y tía del poeta Bonifacio Byrne, autor del poema "Mi bandera".

Adelaida Shine. Natural de Port of Spain, Trinidad. Esposa del Dr. Carlos J. Finlay, Gloria de la Medicina en Cuba.

Mary Agnes O'Donnell. Directora en 1899 de la primera Escuela de Enfermeras de Cuba, en el hospital habanero Nuestra Señora de las Mercedes.

Cecilia McPartland, madre del líder estudiantil Julio Antonio Mella Mc Partland. Como dato curioso destacamos la figura de Longina O'Farrill, conocida fundamentalmente por la famosa canción titulada "Longina", compuesta por el compositor Manuel Corona, pero pocos conocen que ella fue la nodriza de Mella, que contribuyó a la educación de joven revolucionario, e influyó en su aprendizaje del idioma español y otros elementos culturales de nuestra identidad.

Otras de las personalidades representadas fue María Teresa Holmes Walsh, madre del doctor en farmacia Antonio Guiteras Holmes; la madre del brigadier Manuel Sanguily Garrite y la madre del destacado músico Ignacio Cervantes Kanavang.

En otro panel de la exposición aparecen mujeres que han enfocado sus esfuerzos en acciones destinadas al mantenimiento de las relaciones entre las dos naciones, tales como: Bernadette Bernie Dwyer Ex presidente del Comité de Solidaridad con Cuba en Irlanda. Autora de los documentales "Las huellas de Cecilia McPartland" y "Che, legado irlandés"



Exposición con imágenes de mujeres



Jornada de la Cultura Cubana y al vigésimo aniversario de las relaciones entre Cuba e Irlanda.

Margaret Brehony. Presidenta de la Sociedad de Estudios Irlandeses y Latino Americanos (SILAS), cuyo Congreso sesionó en La Habana en 2017, y autora de estudio sobre irlandeses constructores del ferrocarril de La Habana a Gines, 1835-1837; Dolores F. Rodríguez Cordero. Profesora del ISA, en marzo de 2007 disertó en el Hotel Palacio O'Farrill sobre la obra del pianista y compositor Ignacio Cervantes Kavanagh; la doctora Aleida Guevara Mach; Adys Cupull, destacada periodista y biógrafa de Mella; Barbara Jones. Embajadora de Irlanda en La Habana y otras.

Posteriormente se procedió a la proyección en el teatro de la institución del documental The Green Fields of Cuba que contiene relevantes imágenes y testimonios de Cuba, realizado por el grupo de música tradicional irlandesa dirigido por el folclorista Mick Moloney.

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

Bibliotecas sin humo



Todos tienen el derecho fundamental de respirar aire puro. Los entornos sin humo son esenciales para proteger a los no fumadores, así como para alentar a los fumadores a dejar de fumar. Todo país, independientemente de sus ingresos, puede aplicar eficazmente leyes en favor de los entornos sin humo. Sin embargo, sólo el 5% de la población mundial está protegida del humo mediante una legislación integral a ese respecto. En la mayor parte de los países la legislación sobre el humo abarca sólo algunos espacios interiores, tiene poca fuerza o no se hace cumplir bien. Una vez en vigor y con la observancia debida, la legislación contra el humo es muy popular, incluso entre los fumadores, y no perjudica la actividad comercial. Sólo una prohibición absoluta de fumar en los lugares públicos y entornos laborales permite proteger a la población del humo de tabaco ajeno y ayuda a los fumadores a dejar.

on los fumadores pasivos los más perjudicados. De acuerdo con estudios de varias agencias y organismos internacionales, el fumador solo aspira el 50 por ciento del humo del cigarrillo el otro 50 por ciento lo expulsa y es inhalado por las personas a su alrededor. La OMS completa esta tesis al subrayar en sus investigaciones que el humo que produce un cigarrillo encendido resulta más tóxico que aquel que el fumador consume.

Cáncer, diabetes, trastornos respiratorios y patologías cardiovasculares clasifican entre el medio centenar de enfermedades asociadas al consumo del tabaco, al extremo de constituir un factor determinante en ocho de las diez primeras causas de muerte en el archipiélago. Las estadísticas del Minsap revelan la gravedad del asunto: unos 13 mil cubanos fallecen cada año por padecimientos vinculados a esta adicción y de ellos, casi mil 500 lo hacen por exposición al humo de tabaco ajeno.

Durante los últimos tiempos, mucho se ha discutido en Cuba sobre la conveniencia de una ley antitabáquica que garantice el desarrollo de cada una de las estrategias derivadas del Programa Nacional de Prevención y Control del Tabaquismo. Se ha señalado, incluso, la ineeficacia de las acciones comunicativas. Sin embargo, **de qué valen tantas legislaciones o mensajes de bien público, cuando falta rigor en el cumplimiento de lo hasta hoy establecido?** Toca, primero, cuidar de aquellos espacios declarados Libres de Humo.

Edición: Dra. Yamilet Lemagne Pichardo.

Fuentes: <http://www.5septiembre.cu/por-que-fuman-donde-prohiben-fumar/>
https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=2472:2010-protect-proteger-poblacion-humo-tabaco&Itemid=1185&lang=es

¿No te gusta correr? entonces....



Cada día lo tienes más claro: no te gusta hacer deporte. Sientes convulsiones ante la simple idea de ir al gimnasio, te da la pereza máxima salir a correr y nunca encuentras tiempo para hacer nada de fitness. Querer, quieres adelgazar y estar en forma. Pero tu cuerpo no coopera y se apalancan en cuanto puede. No es que seas un vago redomado, es por culpa de tu cerebro, que pasa.

Según un reciente estudio publicado en el Journal of NeuroEngineering and Rehabilitation esto ocurre porque nuestros sistemas nerviosos si pueden elegir, prefieren hacer lo mínimo para ahorrar energía. Los investigadores descubrieron que mientras caminamos, el sistema nervioso hace cálculos a tiempo real para averiguar con qué longitud del paso y velocidad gastará la menor cantidad de energía. "A la mayoría de nosotros nos gusta ser perezosos, al menos durante una parte de nuestro tiempo", explica Max Donelan, coautor del estudio y profesor de fisiología biomédica y quinesiología en la Universidad Simon Fraser de Columbia: "Tomamos decisiones conscientes para sentarnos cuando podríamos habernos puesto de pie o para ver la televisión en lugar de irnos a dar un largo paseo". Y esto, nos pasa a todos.

No te equivoques: este estudio no significa que tengamos que tirar la toalla y correr al sofá a consumir horas de telebasura. Al contrario. Los investigadores proponen que nos centremos en un deporte de lo más completo, sano y sencillo: salir a caminar, y cuanto mejor lo hagamos más kilos perderemos.



Nadie va a negarte que con la larga jornada laboral que tienes, ponerte a caminar una hora diaria no es nada sencillo. Pero ten en cuenta que no hace falta demasiado esfuerzo.

No te pongas más excusas y empieza poco a poco sustituyendo costumbres como ir al supermercado en carro, coger el transporte público para recorrer apenas 500 metros o autoconvencernos de que andando llegamos tarde a todas partes.

Hay que pensar en caminar como un ejercicio de baja intensidad fácilmente realizable y mucho más saludable de lo que creemos. Además, los expertos aseguran que es posible evitar la pereza innata de nuestro cuerpo y quemar más calorías si convertimos esta actividad en una decisión consciente. Que no sea casual. Proponte caminar y hazlo, como método para perder peso y estar en forma y, de paso, aclarar tu mente de los problemas cotidianos.

Y cuánto más aceleres

Peor. Los expertos insisten en que si conseguimos mantener un bombeo constante a una velocidad estable quemamos muchas más calorías y tonificamos eficientemente. Así que es mejor no volvemos locos y aumentarla. "Sólo tienes que esforzarte hasta que empieces a respirar con dificultad"

...puedes variar cada día el trayecto para modificar los movimientos y los niveles de esfuerzo. Observarás cómo poco a poco la falta de aliento y los acaloramientos propios del ejercicio físico van desapareciendo.

Edición: Dra. Yamilet Lemagne Pichardo

Fuente: <http://www.rinconfit.com/no-te-gusta-correr-asi-tienes-que-andar-para-quemar-mas-calorias/>

HUMOR



CONSEJO EDITORIAL: Presidente: Lic. Yanet Lujardo Escobar | Editora en Jefe: Dra.C. María del Carmen González Rivero | Consejo Editorial

Consultivo: Lic. Sonia Santana Arroyo / Lic. Bárbara Hernández Arana / Lic. Masiel Hurtado González | 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>)