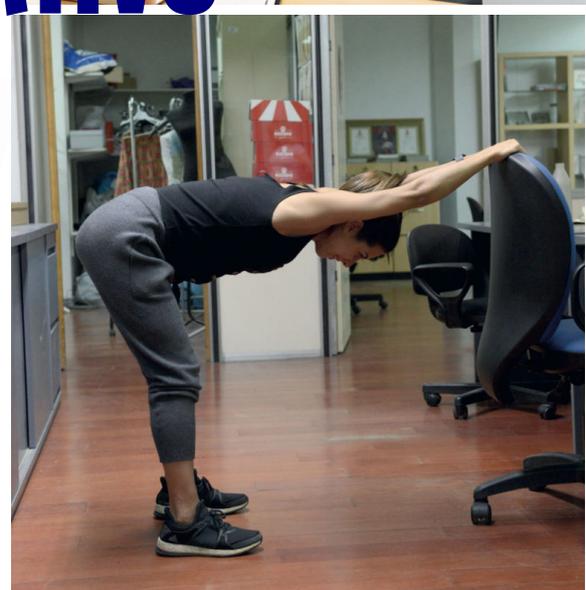


# A C T I V A

# Bibliotecarios con ritmo DEPORTIVO



Compilación y Edición: **MARIA DEL CARMEN GONZÁLEZ RIVERO**  
**MADELAYNE VEGA GARCÍA**  
**OSCAR ERNESTO VELÁZQUEZ- SOTO**

**BIBLIOTECA MÉDICA NACIONAL / INFOMED**

**2022**



# **ACTÍVATE**

## **Bibliotecarios con ritmo deportivo**

**Maria del Carmen, González Rivero  
Madelayne Vega García  
Oscar Ernesto Velázquez-Soto  
Editores**



027.7-A188-2022

*Actívate: Bibliotecarios con ritmo deportivo* / Maria del Carmen, González Rivero, editor; Madelayne Vega García, editor y Oscar Ernesto Velázquez-Soto, editor; Cuba. Biblioteca Médica Nacional. – La Habana: Editorial Universitaria, 2022. – (v, 55 páginas): fotos, tablas. – 8,27 por 11,69 pulgadas.

ISBN: 978-959-16-4873-0 (PDF interactivo 17,3 Mb)

1. González Rivero, Maria del Carmen, editor.
  2. Vega García, Madelayne, editor
  3. Velázquez-Soto, Oscar Ernesto, editor
  4. Bibliotecas universitarias
  5. Ciencias Sociales.
  6. Cuba. Biblioteca Médica Nacional.
- I. Título.

© Maria del Carmen, González Rivero, editor; Madelayne Vega García, editor y Oscar Ernesto Velázquez-Soto, editor, 2022.

© Editorial Universitaria, 2022.

Digitalización: Dr. C. Raúl G Torricella Morales.



# Prólogo

A partir de la compilación de 53 artículos que fueron publicados en la sección Deporte del [Periódico Horizontes del Bibliotecario](#) desde el año 2014 al 2022, hemos conformado este libro para promover el ejercicio físico en el escenario bibliotecario y sus actores, con la premisa que la actividad física y las buenas prácticas son determinantes para tener un buen rendimiento en el trabajo.

El estilo de vida actual conduce a las personas a estar demasiado tiempo sentadas e inactivas, lo cual obliga a tener una rutina de ejercicio y aumentar nuestros niveles de actividad física. En este caso queremos referirnos al mundo de los bibliotecarios, que por lo general sus labores no están relacionadas con actividades de gran esfuerzo físico lo que puede conllevar a una vida sedentaria, se ha evidenciado que la gran mayoría de los bibliotecarios permanecen sentados por lo menos ocho horas del día, y dependiendo del trabajo, estos tiempos pueden ser incluso mayores, realizando un nivel de actividad física mínimo o de baja intensidad durante el transcurso de su actividad laboral.

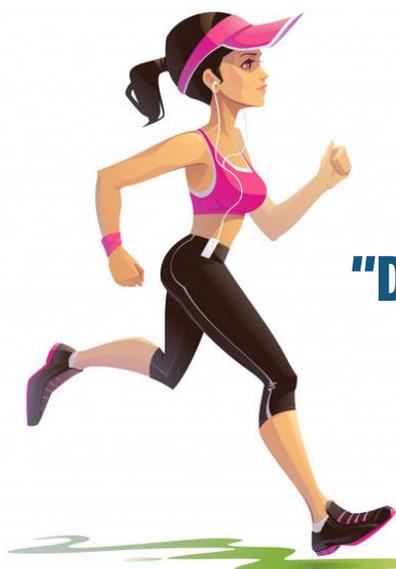
Aunque hoy algunas funciones diarias en la biblioteca han transformado el ritmo de trabajo, aún persisten labores que provocan sedentarismo o poca motivación por la práctica de algún deporte. Por ello en el puesto de trabajo, en casa, en tiempos libres, es importante la actividad física que refiere a cualquier movimiento corporal voluntario que aumente el gasto energético, como por ejemplo caminar, subir escaleras o desplazarse en bicicleta a los lugares que frecuenta.

Cada artículo que ofrece este libro, busca favorecer el desarrollo de la cultura del bienestar desde el entorno laboral con resultados positivos sobre la salud de los bibliotecarios, se describen actividades con diseño e implementación de estrategias dirigidas a promover el transporte activo y el uso del tiempo libre: uso de bicicletas, caminatas ecológicas y competencias internas deportivas, ejercicios anti estrés, entre otras que pueden ser en el puesto de trabajo de manera individual o colectiva.



**Redacción:** Lic. Oscar Ernesto Velázquez-Soto

Especialista del Grupo Análisis de Información-DSI  
Biblioteca Médica Nacional / INFOMED



## Actívate Rimando

### "DeportivaMente bibliotecario"

El bibliotecario activo evita el sedentarismo promoviendo el optimismo con un ritmo deportivo resultando muy efectivo.

Proporciona bienestar, la salud va a mejorar evitando enfermedades y si corriendo te caes no dejes de caminar.



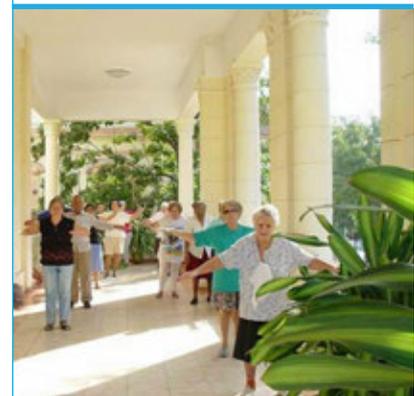
Autora: Lic. Yaime Santana Díaz  
Biblioteca Médica Nacional/ INFOMED

## DEPORTES

# Las Mariposas que vuelan alto

En el Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas (INFOMED), no solo se trabaja con tecnología de computación y telecomunicaciones desarrollando productos y servicios electrónicos especializados para el Sistema Nacional de Salud. Además cuenta con un **Proyecto comunitario "Las Mariposas"**, ubicado en calle 27 número 110, entre M y N, en el Vedado capitalino, con el fin del **enriquecimiento espiritual y la formación integral de las personas de la Tercera Edad.**

En este proyecto monitorizado por especialistas del sector de la Salud y el Deporte, participan un gran número de personas de la Tercera Edad de ambos sexos y tienen como actividad fundamental el ejercicio físico matutino, actividades culturales y recorridos por museos. Su importancia radica en los efectos beneficiosos y las potencialidades que la actividad física ha propiciado en la calidad de vida de estos adultos mayores, logrando una mayor salud funcional, un menor riesgo de caídas, conservación de las funciones cognitivas y la prevención de enfermedades tales como: cardiopulmonares, diabetes, salud ósea y otras.



Fotos: Proyecto comunitario "Las Mariposas".  
Ejercicios en el portal de Infomed

Redacción: Ing. María Julia García Caso  
Jefa del Proyecto Comunitario de Infomed "Las Mariposas"

## ; H@BE



**CONSEJO EDITORIAL:** Presidente: MSc. Ileana Armenteros Vera | Editora en Jefe: MSc. María del Carmen González Rivero  
Asistente Editorial: Tec. Eteivi Karina Breña Perera | Consejo Editorial Consultivo: Lic. Sonia Santana Arroyo | Lic. Ana Liz García Meriño  
Lic. Felicidad Campal García | Diseño: Tec. Cristina González Pagés | Perfil de diseño: Pablo Montes de Oca Gutiérrez

**SITIOS RELACIONADOS:** Biblioteca Médica Nacional ([www.bmn.sld.cu](http://www.bmn.sld.cu)) | Infomed ([www.sld.cu](http://www.sld.cu)) | Biblioteca Virtual en Salud ([www.bvs.sld.cu](http://www.bvs.sld.cu))  
SaludVida ([www.saludvida.sld.cu](http://www.saludvida.sld.cu))

## DEPORTES

# 2 en 1: Software y Bicicleta

## ¿Ciclismo por belleza o salud?

▶ Por salud

## ▶ ¿Cuándo decidiste hacer ciclismo y por qué?

Siempre lo practiqué, lo que por cuestiones de la vida lo había dejado, y volví a retomarlo cuando me di cuenta que estaba muy gordo y me estaba afectando la salud.

## ▶ ¿Con qué frecuencia lo practicas?

Lo práctico de 3 a 4 veces por semana con rutas de 40 a 50 km, los fines de semana de 100 a 120 km. Existe una peña en Cuba muy buena, donde quisiera pertenecer oficialmente, se llama "La guayaba" auspiciada por el INDER, pero todavía no estoy listo para ser uno de sus integrantes, debo prepararme más.

## ▶ ¿Cuánto pesabas antes? ¿Y ahora?

Antes pesaba sobre las 260lb y ahora estoy en 207lb

## ▶ ¿En casa te han decidido acompañar con la práctica de este deporte?

De momento todavía no, aunque estoy motivando a mis hijos para que hagan algunas prácticas conmigo.

## ▶ ¿Notas algún cambio en tu vida? ¿Se lo agradeces a la bicicleta?

Por supuesto, la mejoría ha sido enorme, me siento más ligero, he mejorado la capacidad pulmonar... Me siento muy bien!!!. Para mí la bicicleta no es un medio de transporte, es el deporte que me ha cambiado la vida.

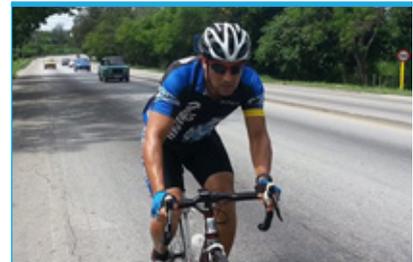


Foto: Yosvani Aragón Martínez en práctica de ciclismo

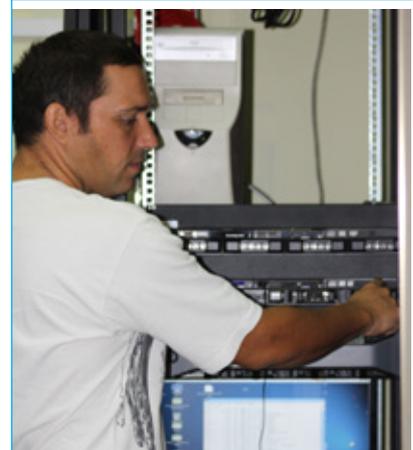


Foto: Yosvani Aragón Martínez, Téc. en Informática, en el Nodo de la Biblioteca Médica Nacional

Redacción: Téc. Evelyn Cancio Santana

Especialista del Servicio Sala de Lectura "Xiomara Alfonso" | BMN

## HUMOR



**CONSEJO EDITORIAL:** Presidente: MSc. Ileana Armenteros Vera | Editora en Jefe: MSc. María del Carmen González Rivero  
Asistente Editorial: Tec. Eteivi Karina Breña Perera | Consejo Editorial Consultivo: Lic. Sonia Santana Arroyo | Lic. Ana Liz García Meriño  
Lic. Felicidad Campal García | Diseño: Tec. Cristina González Pagés | Perfil de diseño: Pablo Montes de Oca Gutiérrez

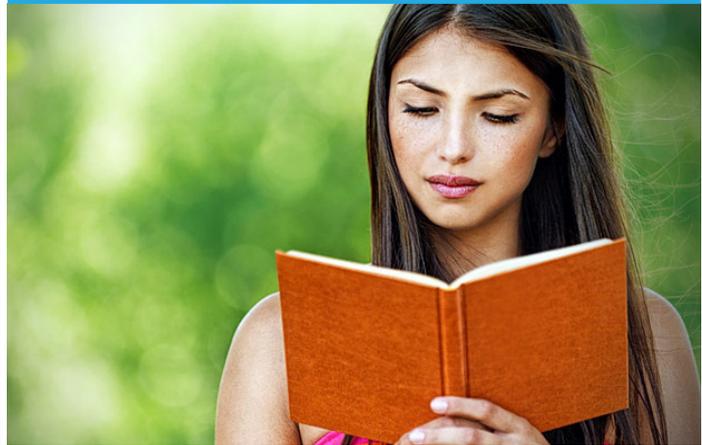
**SITIOS RELACIONADOS:** Biblioteca Médica Nacional ([www.bmn.sld.cu](http://www.bmn.sld.cu)) | Infomed ([www.sld.cu](http://www.sld.cu)) | Biblioteca Virtual en Salud ([www.bvs.sld.cu](http://www.bvs.sld.cu))  
SaludVida ([www.saludvida.sld.cu](http://www.saludvida.sld.cu))

## DEPORTES

# Mens sana in corpore sano

Porque a veces nos basta recordar un par de frases y alguna imagen para darnos cuenta de la necesidad del equilibrio entre nuestro bienestar físico y el bienestar cultural.

*Mens sana in corpore sanō* es una cita latina que proviene de las Sátiras de Juvenal. La cita completa es *Orandum est ut sit mens sana in corpore sanō* (Sátira X, 356). Nació en la civilización de la Grecia Clásica, pues eran los únicos que realizaban los ideales que esta implica. Ninguna otra civilización de la época se aplicó con tanta devoción a la práctica del deporte y lo interiorizó de un modo tan profundo, impregnando su cultura, su arte, su vida diaria, e incluso su religiosidad y su política.



Su sentido original es el de la necesidad de orar para disponer de un espíritu equilibrado en un cuerpo equilibrado; no es, por tanto, el mismo sentido con el que hoy en día se utiliza: *“mente sana en un cuerpo sano”*.

*“Todo el mundo me dice que tengo que hacer ejercicio. Que es bueno para mi salud. Pero nunca he escuchado a nadie que le diga a un deportista: tienes que leer.”* José Saramago, Premio Nobel de Literatura.

Redacción: Lic. Felicidad Campal García

Profesora Asociada en la Facultad de Traducción y Documentación de la Universidad de Salamanca. España



## HUMOR



**CONSEJO EDITORIAL:** Presidente: MSc. Ileana Armenteros Vera | Editora en Jefe: MSc. María del Carmen González Rivero | Consejo Editorial Consultivo: Lic. Sonia Santana Arroyo / Lic. Ana Liz García Meriño / Lic. Felicidad Campal García | Diseño: Tec. Cristina González Pagés | Perfil de diseño: Pablo Montes de Oca Gutiérrez **SITIOS RELACIONADOS:** Biblioteca Médica Nacional de CUBA ([www.bmns.sld.cu](http://www.bmns.sld.cu)) | Infomed ([www.sld.cu](http://www.sld.cu)) | Biblioteca Virtual en Salud de CUBA ([www.bvs.sld.cu](http://www.bvs.sld.cu)) | SaludVida ([www.saludvida.sld.cu](http://www.saludvida.sld.cu))

## DEPORTES

# Cuerpo sano para disfrutar del trabajo

Unos cuantos minutos de ejercicios en el mismo lugar de trabajo son suficientes para reducir los efectos del estrés y los malos hábitos en las posturas. Así lo demuestran no solo estudios, sino entidades deportivas en varios países de Europa que se dedican a brindar servicios de ejercitación a las Empresas cuyos trabajadores permanecen 8 horas sentados frente a una computadora.

Desde la Biblioteca Médica Nacional ([BMN](#)) incentivamos a hacer una pausa y dedicar unos minutos a la gimnasia en el lugar de trabajo, porque esta puede ser la clave para mejorar nuestro desempeño laboral y evitar problemas de salud relacionados con la inactividad. Así elevamos nuestra calidad de vida pues el sedentarismo laboral puede cobrar finalmente una sola víctima: nosotros mismos.

Entre los problemas más comunes asociados a las rutinas de trabajo se encuentran (*principalmente*) el estrés y enfermedades como tendinitis, lumbago, síndrome del túnel carpiano, dolores de cuello y extremidades. ¿Cómo cambiar esta situación? Darle movimiento al cuerpo parece ser la respuesta. Es decir, colocarlo en actividad para que la máquina corporal no se atrofie y con ello, despejar también la mente liberando las tensiones y el estrés.

La rutina de gimnasia que implementamos en la [BMN](#) está orientada principalmente a la realización de ejercicios preventivos de lesiones osteomusculares y de fortalecimiento muscular, adecuados para el requerimiento laboral.



Fotos: Ejercicios matutinos en el patio de la BMN

## HUMOR



**CONSEJO EDITORIAL:** Presidente: MSc. Ileana Armenteros Vera | Editora en Jefe: MSc. María del Carmen González Rivero

Asistente Editorial: Tec. Eteivi Karina Breña Perera | Consejo Editorial Consultivo: Lic. Sonia Santana Arroyo / Lic. Ana Liz García Meriño  
Lic. Felicidad Campal García | Diseño: Tec. Cristina González Pagés | Perfil de diseño: Pablo Montes de Oca Gutiérrez

**SITIOS RELACIONADOS:** Biblioteca Médica Nacional ([www.bmns.sld.cu](http://www.bmns.sld.cu)) | Infomed ([www.sld.cu](http://www.sld.cu)) | Biblioteca Virtual en Salud ([www.bvs.sld.cu](http://www.bvs.sld.cu))  
SaludVida ([www.saludvida.sld.cu](http://www.saludvida.sld.cu))

## DEPORTES

# Así era entonces: Infomed jugaba Fútbol en el Martí



La historia es bueno recordarla, mucho mejor si es para traer a la actualidad buenas prácticas que propongamos deben ser rescatadas:

9 diciembre 2009: "Equipo de Fútbol de [Infomed](#) en el Parque Martí. Acabo de recuperar unas fotos del primer campeonato de Fútbol de Infomed. Los rivales fueron la gente de RadioCuba y el "enlace" un exradiocuba devenido infomedista que para no ser acusado de que se pasó de bando, jugó en ambos equipos. El "exradiocubainfomedista" aportó esta excelente conexión de red y los muchachos del nodo le pusieron cuerpo al tema de manera que fueron capaces de retar al equipo "todos" de manera que el campeonato puede titularse "El Nodo contra todos o contra los demás".

Por la tercera edad estuvo presente en el campo Gustavo Kourí y quien les cuenta (Pedro Urra) desde las gradas:

Las muchachas de Servicios Especiales de Información, infraestructura y la Editorial Ciencias Médicas ([ECIMED](#)) dieron ánimo y Keilyn representó al LIS (Localizador de Información en Salud) en el encuentro. Magnífica tarde que coincidió con la penúltima sesión del encuentro nacional de directores de Centros Provinciales de Información de Ciencias Médicas (CPICM) y que se realizó en las instalaciones del Parque deportivo José Martí, del Vedado, La Habana... libre de **cercas** y **cerca** del mar."

Tomado de: Blog de Lic. Pedro Urra González  
<https://blogs.sld.cu/urra/tag/parque-marti/>

## HUMOR



**CONSEJO EDITORIAL:** Presidente: MSc. Ileana Armenteros Vera | Editora en Jefe: MSc. María del Carmen González Rivero | Consejo Editorial Consultivo: Lic. Sonia Santana Arroyo / Lic. Ana Liz García Meriño / Lic. Felicidad Campal García | Diseño: Tec. Cristina González Pagés | Perfil de diseño: Pablo Montes de Oca Gutiérrez **SITIOS RELACIONADOS:** Biblioteca Médica Nacional de CUBA ([www.bmns.sld.cu](http://www.bmns.sld.cu)) | Infomed ([www.sld.cu](http://www.sld.cu)) | Biblioteca Virtual en Salud de CUBA ([www.bvs.sld.cu](http://www.bvs.sld.cu)) | SaludVida ([www.saludvida.sld.cu](http://www.saludvida.sld.cu))

## DEPORTES

## Estilo de vida para los bibliotecarios

### Bibliotecario seguro se ha preguntado ¿Cómo empiezo?

\*Consulte a su médico sobre un plan de actividad física adecuado para usted si...

- ha permanecido inactivo durante mucho tiempo o tiene problemas médicos,
- es de mediana edad o mayor y está planeando un programa de ejercicios relativamente vigoroso.

\*Elija actividades que le gusten. Escoja una fecha de inicio que le resulte conveniente y le brinde suficiente tiempo para comenzar su programa.

\*Use ropa y calzado cómodos.

\*Comience lentamente, ¡no exagere!

\*Intente hacer ejercicios siempre a la misma hora para que se convierta en una rutina. Beba agua antes, durante y después de cada sesión de gimnasia.

\*Pídale a un amigo que comience el programa con usted, ¡juse el sistema de amigos!



\*Anote los días que hace ejercicios y escriba la distancia o tiempo que dure el entrenamiento y cómo se siente después de cada sesión.

Propóngase una rutina de ejercicios aeróbicos semanales de, al menos, 150 minutos (2 horas y 30 minutos) de intensidad moderada, 75 minutos (1 hora y 15 minutos) de intensidad vigorosa.

**Si pierde un día, planifique recuperarlo otro día. No duplique el tiempo de ejercicio durante la próxima sesión.**

Redacción: Dra.C. María del Carmen González Rivero  
Jefa del Dpto. Servicios Bibliotecarios | BMN

## CULTURA

## La cultura no tiene momento fijo

Desde el domingo 24 de mayo del 2015 el Malecón habanero tiene algo nuevo que mostrar a los cientos de cubanos y turistas que cada día lo transitan. **La segunda edición de la muestra colateral a la XII Bienal de La Habana, "Detrás del Muro"**, permanecerá instalada en ese concurrido espacio de la ciudad hasta el 22 de junio 2015.

En esta ocasión se exponen casi 60 piezas de artistas de diversas naciones que se han propuesto sostener un diálogo constante con el espectador.

Para ir a la Bienal no se necesita ser artista, que lo digan estos profesionales de la información que llegaron al malecón habanero, luego

de una saluable caminata al sol, aire marino y motivación, para disfrutar de estas obras contemporáneas.

**Ya lo dijo alguien allí: Todos miramos lo mismo, pero todos no vemos lo mismo...**

Ya podrán compartir opiniones Sonia, Patricia y Evelyn con el resto de los trabajadores de Infomed y la Biblioteca Médica Nacional... los que no han ido están a tiempo.

Redacción: Dra.C. María del Carmen González Rivero  
Jefa del Dpto. Servicios Bibliotecarios | BMN



## DEPORTES

## Una recepcionista de biblioteca, amanece caminando...

El ejercicio habitual es una parte importante del cuidado de la salud. *“Las personas activas viven más tiempo y se sienten mejor”*, así piensa Adela Rivas Paz, Recepcionista de la Biblioteca Médica Nacional de Cuba. El ejercicio la ayuda a mantener un peso saludable y evitar el sedentarismo que provoca su puesto de trabajo al que le dedica 12 horas y 24 de descanso, el que aprovecha para caminar con el fresco mañanero de Alamar, ciudad donde reside.

Adela está enterada que la mayoría de los adultos necesita por lo menos 30 minutos de actividad física moderada por lo menos cinco días a la semana. La recepcionista, incluye caminatas enérgicas, baila con la música de los años 80, y quiere seguir el ritmo de Batuka.

Redacción: MSc. María del Carmen González Rivero  
Jefa del Dpto. Servicios Bibliotecarios | BMN



Foto: Adela en su puesto de trabajo: Recepción de la Biblioteca Médica Nacional



## CULTURA

## Suelta uno y coge otro... un libro

**“Brindar, soltar, regalar es una práctica liberadora que impulsa una dinámica perfecta: cuando damos, recibimos”.**

En un céntrico parque del Vedado en La Habana, escogido por alguien con la genial idea de soltar el libro que ya fue leído, y recoger otro por leer, con la premisa de liberar historias, y que pase de mano en mano, con el sentimiento de compartir.



Este evento de **Suelta Masiva de Libros**, tiene que ver con una idea un poco romántica: creo que hay cosas en la vida que debieran ser gratis, como la educación y la lectura; los libros no debieran ser solo para quienes pueden pagarlos, si no que deberían ser más accesibles, que la gente los encuentre en los espacios públicos sin tener que resignar algo (dinero o trabajo) para adquirirlos.

En abril del 2014 un grupo de aproximadamente 50 jóvenes, adultos y niños, liberaron sus libros y sus mentes. Las personas allí reunidas desandaban los bancos del parque, entre las raíces de los árboles e incluso, abordaban a los recién llegados para tomar libros de primera mano.

En la mañana del **26 de abril 2015** el parque de H y 21, en El Vedado, La Habana, **Libera un libro, Rescata un libro, Disfruta un libro.**

Redacción: MSc. María del Carmen González Rivero  
Jefa del Dpto. Servicios Bibliotecarios | BMN

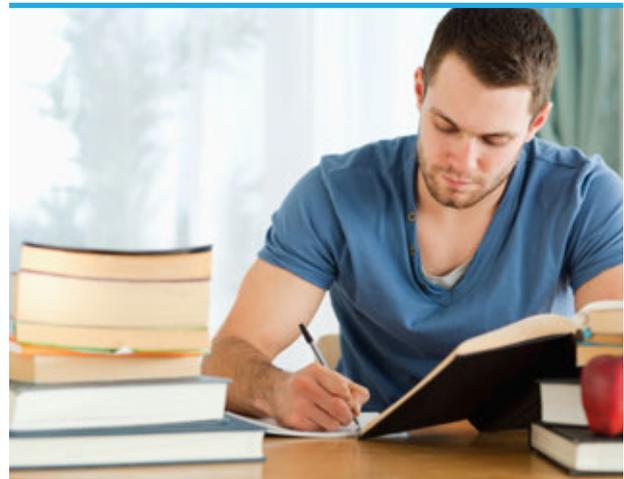
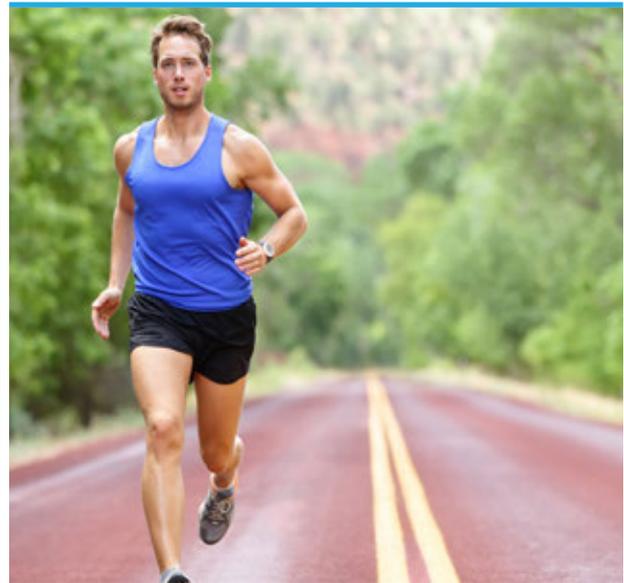
## DEPORTE

# En buena forma física te concentras mejor

Investigadores de la Universidad de Granada han demostrado que mantenerse en buena forma física está relacionado con un mejor funcionamiento del sistema nervioso central y del sistema nervioso autónomo.

De acuerdo con el estudio, que se publica en la revista Plos One y que se basa en un grupo de jóvenes, la mitad de ellos miembros de un club de ciclismo, las personas que practican habitualmente deporte presentan un **mejor rendimiento cognitivo** que las que tienen hábitos de vida sedentarios. Concretamente, los datos de esta investigación indican que las personas que se mantienen en forma son capaces de mantener de forma sostenida la atención cuando desarrollan una tarea, reaccionando también más rápidamente que quienes tienen una mala condición física ante un estímulo externo presentado de forma impredecible en una tarea monótona.

Previamente ya se había demostrado que el deporte previene la neurodegeneración, además de promover la neurogénesis y el crecimiento de capilares sanguíneos en zonas como hipocampo, córtex, cerebelo y ganglios de la base.



Redacción: Dra.C. Maria del Carmen González Rivero  
Jefa del Dpto. Servicios Bibliotecarios | 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. Ana Liz García Meriño / Lic. Felicidad Campal García | Diseño: Tec. Cristina González Pagés | Perfil de diseño: Pablo Montes de Oca Gutiérrez **SITIOS RELACIONADOS:** Biblioteca Médica Nacional de CUBA ([www.bmns.sld.cu](http://www.bmns.sld.cu)) | Infomed ([www.sld.cu](http://www.sld.cu)) | Biblioteca Virtual en Salud de CUBA ([www.bvs.sld.cu](http://www.bvs.sld.cu)) | SaludVida ([www.saludvida.sld.cu](http://www.saludvida.sld.cu))

## DEPORTE

# “No tengo tiempo para hacer ejercicios”

Todas las personas debemos hacer ejercicio sin embargo, la gran mayoría se excusa en la falta de tiempo para no hacerlo. Queremos enseñarle a sacarle tiempo al deporte.

Así como hacer dieta es difícil, sacar tiempo para hacer ejercicio también lo es. Con un poco de creatividad y organización puedes sacar el tiempo. Seguramente tienes más tiempo del que te imaginas, simplemente no sabes cómo sacarle provecho.

**¿Has pensado cuántas horas diarias pasas en frente del televisor?** A esto, adiciónale el tiempo que pasas navegando por Internet, o sentada hablando por teléfonos con tus amigas. Cómo ves en muchos de los casos cuando las personas dicen que no tienen tiempo, en realidad sí lo tienen pero es necesario que organices tus prioridades. Te damos algunos consejos para ser más activa:

1. Si no puedes encontrar entre 30 minutos o 1 hora durante el día para ejercitarte, busca 10 minutos para hacerlo por la mañana, 10 min al medio

día y otros 10 min al final de la tarde.

2. Camina durante 10 o 20 minutos después de almorzar.
3. Levántate media hora antes y sal a caminar o a trotar en un parque cercano.
4. Sube por las escaleras en vez de utilizar el ascensor en tu casa y oficina.
5. Ponte de acuerdo con una amiga para salir a hacer ejercicio con ella o inscríbese a clases de baile, Pilates, o Yoga. Generalmente cuando estamos acompañadas nos da menos pereza hacerlo.
6. Con la ayuda de un entrenador o una fisioterapeuta crea una rutina de ejercicios que puedas hacer en tu casa.
7. Cuando estés caminando, en vez de encontrar los atajos para llegar más rápido a tu destino final toma el camino más largo, así te obligarás a caminar por más tiempo.



Redacción: Dra.C. Maria del Carmen González Rivero  
Jefa del Dpto. Servicios Bibliotecarios | 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. Ana Liz García Meriño / Lic. Felicidad Campal García | Diseño: Tec. Cristina González Pagés | Perfil de diseño: Pablo Montes de Oca Gutiérrez **SITIOS RELACIONADOS:** Biblioteca Médica Nacional de CUBA ([www.bmns.sld.cu](http://www.bmns.sld.cu)) | Infomed ([www.sld.cu](http://www.sld.cu)) | Biblioteca Virtual en Salud de CUBA ([www.bvs.sld.cu](http://www.bvs.sld.cu)) | SaludVida ([www.saludvida.sld.cu](http://www.saludvida.sld.cu))

## DEPORTE

# Los bibliotecarios corren y corren

Cuando salimos a correr nos cruzamos cada vez más y más corredores. Y con este aumento vemos un río humano más y más colorido. Queda atrás la época en que corrían solo unos pocos y la gente se sorprendía de ver a esos extraños personajes corriendo en invierno pese a la lluvia y el mal tiempo. **Cada vez somos más y el estereotipo clásico del corredor está cambiando, abriéndose a todo tipo de perfiles, ahora los bibliotecarios.**

Para estar en forma en las actividades de la biblioteca, Felicidad Campal, Julio Alonso y otros, han decidido correr y correr por las calles de ciudades de España, igual que leen, escriben, hacen vida social en la red, son considerados **"biblioatletas"**.

Pero, **¿A qué se debe esto? ¿Por qué cada vez hay más biblioatletas?** Detengámonos un momento a pensar porqué corremos: lo cierto es que si pensamos desde un punto de vista funcional, **es el deporte más accesible:** solo necesitas una camiseta, unos pantalones cómodos y unas zapatillas deportivas. Puedes hacerlo **a cualquier hora** y aunque no tengas tiempo. Además, como no es un deporte de equipo **aporta mucha flexibilidad** y no requiere de compromisos.

Edición: Dra.C. María del Carmen González Rivero  
Jefa del Dpto. Servicios Bibliotecarios | BMN



Foto: Felicidad Campal, Bibliotecaria de la Universidad de Salamanca España



Foto: Julio Alonso, Bibliotecario de la Universidad de Salamanca España

## 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. Ana Liz García Meriño / Lic. Felicidad Campal García | Diseño: Tec. Cristina González Pagés | Perfil de diseño: Pablo Montes de Oca Gutiérrez **SITIOS RELACIONADOS:** Biblioteca Médica Nacional de CUBA ([www.bmns.sld.cu](http://www.bmns.sld.cu)) | Infomed ([www.sld.cu](http://www.sld.cu)) | Biblioteca Virtual en Salud de CUBA ([www.bvs.sld.cu](http://www.bvs.sld.cu)) | SaludVida ([www.saludvida.sld.cu](http://www.saludvida.sld.cu))

## DEPORTE

## Ellos ven... ellos hacen

Nuestros hábitos de vida, tanto en el plano laboral como de ocio, requieren progresivamente menor esfuerzo y consumo de energía (calorías). Este sedentarismo, unido a una alimentación cada vez más calórica y desequilibrada, con abundantes grasas saturadas, favorece graves problemas de salud como la obesidad, la diabetes mellitus, las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

Los avances tecnológicos han mejorado nuestra labor bibliotecaria, pero también han favorecido el sedentarismo. Hábitos como revisar Internet, utilizar habitualmente el ascensor, ver televisión durante varias horas, los videojuegos, o las recientes plataformas virtuales, entre otros, están alejándonos de un hábito de vida saludable. De hecho, podemos observar que las conductas habituales como quedar en un lugar para conocer gente, se están sustituyendo por comunidades virtuales donde no es necesario salir de casa para poder conocer otras personas.

Los bibliotecarios podemos hacer todo eso, sin movernos por más de 8 horas diarias. Todo esto lo perciben nuestros hijos, si los padres practican



ejercicio físico es muy probable que también lo hagan sus hijos/as, desde la familia se debe apoyar las enseñanzas que el profesor de educación física realiza; con ello lograremos un éxito mucho mayor para la salud de nuestros hijos/as.

Si el profesorado, el personal sanitario y las familias no se los transmitimos y les ayudamos a que los adquieran, posiblemente adquirirán otros hábitos no tan saludables.

Redacción: Dra.C. Maria del Carmen González Rivero  
Jefa del Dpto. Servicios Bibliotecarios | 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 / MSc. Consuelo Tarragó Montalvo / Lic. Felicidad Campal García | Diseño: Téc. Cristina González Pagés | Perfil de diseño: Pablo Montes de Oca Gutiérrez **SITIOS RELACIONADOS:** Biblioteca Médica Nacional de CUBA ([www.bmns.sld.cu](http://www.bmns.sld.cu)) | Infomed ([www.sld.cu](http://www.sld.cu)) | Biblioteca Virtual en Salud de CUBA ([www.bvs.sld.cu](http://www.bvs.sld.cu)) | SaludVida ([www.saludvida.sld.cu](http://www.saludvida.sld.cu))

DEPORTE

# Hace ejercicios y toma café



El amanecer de muchas bibliotecarias puede comenzar con el “traguito de café”, decidir lo que hará en el día, conversar con su mamá y escuchar que “ya se va para los ejercicios” en los aparatos articulados (parque ecológico) de la calle 23 y B, del Vedado en La Habana.

La bibliotecaria no hace ejercicios en el gimnasio, pero camina desde su casa a la biblioteca, con audífonos, música en inglés y andar rápido... 2 km diarios. Mientras, piensa que su madre, una mujer de más de 70 años practica ejercicios para mantener las capacidades mentales y estimular la mente.

El ejercicio en Madelin, aumenta el equilibrio, la movilidad y la flexibilidad, mejora la calidad del sueño y eleva su estado de ánimo. El llamado “ejercicio ecológico” es el ejercicio que se realiza en presencia de la naturaleza y tiene beneficios únicos que van más allá de los beneficios obtenidos al hacer ejercicios en un entorno cerrado. La actividad física al aire libre de tan sólo 5 minutos produce mejoras cuantificables en el estado de ánimo y autoestima.

*Rinnn...rinnn* Suenan el teléfono en la Biblioteca, es Madelin ... ya hice ejercicios... que bien me siento... ahora una tacita de café y a ver la novela.



Redacción: Dra.C. Maria del Carmen González Rivero  
Jefa del Dpto. Servicios Bibliotecarios | BMN

HUMOR



*"Leí una historia sobre este lugar en Internet, pero no creía que realmente existiera."*

**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. Felicidad Campal García | Diseño: Téc. Cristina González Pagés | Perfil de diseño: Pablo Montes de Oca Gutiérrez **SITIOS RELACIONADOS:** Biblioteca Médica Nacional de CUBA ([www.bmns.sld.cu](http://www.bmns.sld.cu)) | Infomed ([www.sld.cu](http://www.sld.cu)) | Biblioteca Virtual en Salud de CUBA ([www.bvs.sld.cu](http://www.bvs.sld.cu)) | SaludVida ([www.saludvida.sld.cu](http://www.saludvida.sld.cu))

DEPORTE

# Infomed arriba de la bola...

El presidente de Cuba, Raúl Castro, y su homólogo de los Estados Unidos, Barack Obama, asistieron al juego amistoso entre el equipo nacional de Cuba y el de las grandes ligas los Rays de Tampa Bay en el estadio Latinoamericano de La Habana.

Formaron parte del público trabajadores de Infomed, con el entusiasmo que requería el acontecimiento, allí en las gradas del Estadio Latinoamericano de la Habana, estuvieron vinculadas todas las áreas de esta institución, porque los equipos de trabajo son como un gran equipo de béisbol, donde todos tienen muy bien definidas sus funciones, aunque ninguno juega pelota, todos están **“arriba de la bola”** en Infomed donde el talento gana juegos pero el trabajo en equipo y la inteligencia gana campeonatos.

Redacción: Dra.C. María del Carmen González Rivero  
Jefa del Dpto. Servicios Bibliotecarios | 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 / MSc. Consuelo Tarragó Montalvo / Lic. Felicidad Campal García | Diseño: Tec. Cristina González Pagés | Perfil de diseño: Pablo Montes de Oca Gutiérrez **SITIOS RELACIONADOS:** Biblioteca Médica Nacional de CUBA ([www.bmns.sld.cu](http://www.bmns.sld.cu)) | Infomed ([www.sld.cu](http://www.sld.cu)) | Biblioteca Virtual en Salud de CUBA ([www.bvs.sld.cu](http://www.bvs.sld.cu)) | SaludVida ([www.saludvida.sld.cu](http://www.saludvida.sld.cu))

## DEPORTE

# “El Forastero” es Bibliotecario

Algunos dicen que el Rugby solo se juega en Inglaterra o en las ex colonias británicas. Es un deporte de contacto y consiste en un encuentro entre dos equipos de 15 jugadores cada uno cuya finalidad es meter el mayor número de veces posibles el balón en el marco contrario. Para lograrlo se requiere fuerza, resistencia y buena condición física.

El Rugby en Cuba empezó con unos entrenamientos en el parque Lenin con muchachos juveniles de la zona, después estos mismos muchachos hacían actividades en la playa de Guanabo. La lejanía del lugar hizo que se dejara de ir a entrenar y supongo se perdiera la práctica. En octubre de 1992 se empezó a entrenar en el estadio de la Universidad de La Habana (UH). Hoy conforman el grupo de veteranos del Rugby cubano. **Esta historia cuenta con un bibliotecario Orlando Félix Vásquez conocido por “El Forastero”, hoy pertenece al Club Rugby Veterano “INDIOS CARIBES DE CUBA RUGBY” y sus actividades pueden verse en la red Social Facebook con igual nombre.**

Orlando es bibliotecario y especialista principal del Centro Nacional de Educación Sexual (CENESEX) y además de organizar y prestar servicios



Lic. Orlando Félix (segundo de la izquierda) Club Rugby Veterano



Grupo de Espeleológico “Ernesto Tabío”

de alta demanda, en sus horas libres práctica Rugby entre veteranos.

Además pertenece al Grupo de Espeleológico “Ernesto Tabío” de la Habana, donde activamente participa en recorridos por cuevas, montañas, ejerce tareas de socorrista y supervivencia como lo evidencia el grupo en su red social : <https://www.facebook.com/gru-poErnestoTabio>

Este año el Bibliotecario “Forastero” participará como árbitro en la Copa de Amistad Internacional de Rugby Veterano Habana 2016 Cuba, 29 October - 4 November 2016.

Redacción: Dra.C. Maria del Carmen González Rivero  
Jefa del Dpto. Servicios Bibliotecarios | BMN

## HUMOR

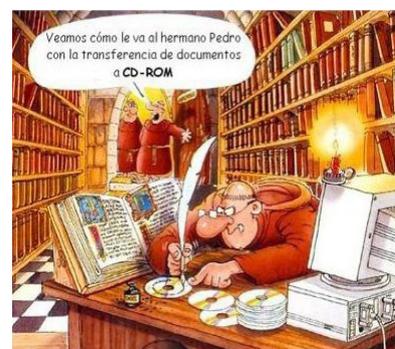


Fig. 1. Cómico “Biblioteca Digital”. Por Daniel Paz.

**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. Felicidad Campal García | Diseño: Téc. Cristina González Pagés | Perfil de diseño: Pablo Montes de Oca Gutiérrez **SITIOS RELACIONADOS:** Biblioteca Médica Nacional de CUBA ([www.bmns.sld.cu](http://www.bmns.sld.cu)) | Infomed ([www.sld.cu](http://www.sld.cu)) | Biblioteca Virtual en Salud de CUBA ([www.bvs.sld.cu](http://www.bvs.sld.cu)) | SaludVida ([www.saludvida.sld.cu](http://www.saludvida.sld.cu))

## DEPORTE

## CUENTA REGRESIVA: SEDENTARISMO

Se considera al **sedentarismo** como la **segunda mayor amenaza en la salud**, solo superada por el consumo de tabaco. Y es que aunque el cuerpo humano está diseñado para la actividad física continua, incluso intensa, **el ejercicio no suele formar parte del estilo de vida de muchas personas**. Es marcado el incremento de enfermedades crónicas como la hipertensión o el dolor de espalda, relacionadas con la falta de actividad física y conocidas también como patologías hipocinéticas (de hipo, 'falta de', y cinética, 'movimiento'). Estos son tres efectos de llevar una existencia demasiado sedentaria:

**Acorta la vida.** Si a partir de hoy todos decidiéramos pasar 3 horas menos sentados cada día y, además, redujésemos el consumo de televisión a un máximo de 2 horas diarias, nuestra vida se prolongaría tres años y medio más, según un estudio norteamericano basado en 167.000 adultos y publicado el año pasado en la revista BMJ Open. Por el contrario, permanecer 6 horas al día frente a la pantalla del televisor reduce la longevidad hasta en 5 años, tal y como se podía leer hace poco en British Journal of Sports Medicine.

**Aumenta el apetito.** Puede resultar paradójico, pero no lo es. Si permanecemos mucho tiempo inactivos nuestro cuerpo deja de secretar irisina,

una hormona descubierta por científicos de Harvard (EE UU) que, entre otras cosas, se ocupa de que las células de grasa blanca o "grasa mala", que se acumula y causa obesidad, se conviertan en grasa parda o "grasa buena".

**Reduce la calidad del semen.** La fertilidad también puede verse perjudicada cuando vegetamos durante demasiado tiempo en el sillón. Los hombres que llevan una vida sedentaria tienen menos volumen de eyaculado, espermatozoides más lentos o más escasos y menos cantidad de testosterona y otras hormonas necesarias para la formación del es-perma que aquellos que practican ejercicio moderado, de acuerdo con un estudio de la Universidad de Córdoba publicado en la revista European Journal of Applied Physiology.



Redacción: Dra.C. Maria del Carmen González Rivero  
Jefa del Dpto. Servicios Bibliotecarios | BMN

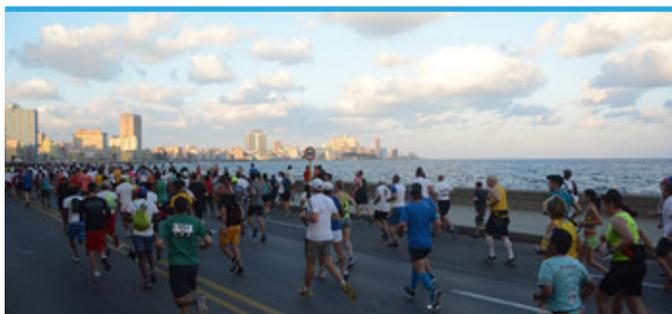
## HUMOR



**CONSEJO EDITORIAL:** Presidente: MSc. Ileana Armenteros Vera | Editora en Jefe: Dr.C. María del Carmen González Rivero | Consejo Editorial Consultivo: Lic. Sonia Santana Arroyo / MSc. Consuelo Tarragó Montalvo / Lic. Felicidad Campal García | Diseño: Tec. Cristina González Pagés | Perfil de diseño: Pablo Montes de Oca Gutiérrez **SITIOS RELACIONADOS:** Biblioteca Médica Nacional de CUBA ([www.bmns.sld.cu](http://www.bmns.sld.cu)) | Infomed ([www.sld.cu](http://www.sld.cu)) | Biblioteca Virtual en Salud de CUBA ([www.bvs.sld.cu](http://www.bvs.sld.cu)) | SaludVida ([www.saludvida.sld.cu](http://www.saludvida.sld.cu))

## DEPORTE

## Crece la motivación: 30 años de Marabana



Marea alta en Malecón habanero, por primera vez se presentaron más de cinco mil personas. Corrieron 3 mil 76 nacionales y mil 953 extranjeros de 113 países que participaron en la jornada en las tres distancias convocadas para hombres y mujeres: 10 kilómetros, 21 km y 97 metros y 42 km y 195 m.

Estados Unidos encabezó las delegaciones foráneas con 840 corredores, mientras que Alemania (150), Francia (90), España (90), México (90) y Gran Bretaña (50) le siguieron. También participaron decenas de colombianos, australianos, peruanos, italianos...

Un año antes el joven historiador Rafael Milanés Borrell se hacía esta pregunta: **¿Cómo mantener la motivación y seguir avanzando hacia la consecución de un objetivo?**

Todo es cuestión de planificar bien las cosas, tener expectativas realistas y ser perseverante. Con

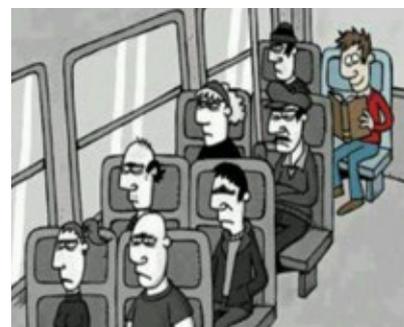
los tenis listos para ese día y en la mente lo que quieres conseguir: tu meta principal, lo que deseas que se haga realidad. Rafael sabía que cuanto más ambiciosa sea la meta que te fijes, más tendrás que esforzarte para alcanzarla...

Sonó el disparo.... Salen los corredores... Rafael sudando siente el aire marino y sigue...supera al que camina y corre, al que solo camina... pero recuerda la frase que dijo a sus pa-dres... **“No seré el último...” y llegó a la meta...** ha dejado detrás 10 km para cumplir SU META... que ahora la ha puesto a 21 km para el 2017. Ya tiene su medalla, su pulso “todo incluido” que muestra orgulloso... porque significa, sacrificio, voluntad, motivación y superarse a sí mis-mo...Ganador.



Redacción: Dra.C. María del Carmen González Rivero  
Jefa del Dpto. Servicios Bibliotecarios | 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. Felicidad Campal García | Diseño: Téc. Cristina González Pagés | Perfil de diseño: Pablo Montes de Oca Gutiérrez **SITIOS RELACIONADOS:** Biblioteca Médica Nacional de CUBA ([www.bmns.sld.cu](http://www.bmns.sld.cu)) | Infomed ([www.sld.cu](http://www.sld.cu)) | Biblioteca Virtual en Salud de CUBA ([www.bvs.sld.cu](http://www.bvs.sld.cu)) | SaludVida ([www.saludvida.sld.cu](http://www.saludvida.sld.cu))

## DEPORTE

## ¿Quién dijo que los bibliotecarios no hacen deporte?



Fundada en 2011, **Cycling for libraries (bicicleteada de bibliotecas)** es una conferencia internacional de ciclismo para los bibliotecarios y amantes de la biblioteca. Su objetivo es defender las bibliotecas y aumentar el conocimiento de los servicios y recursos valiosos que las bibliotecas ofrecen a la comunidad, de una manera menos convencional.

Trabajan junto a asociaciones de bibliotecas locales y organizaciones tales como como IFLA y EBLIDA. En junio de 2013 (del 18 de junio al 26 de de junio) cien (100 +) bibliotecarios y amantes de bibliotecas de todo el mundo se unieron para pedalear desde Amsterdam a Bruselas para mostrar la importancia que tiene el apoyo de la sociedad para las bibliotecas públicas y el desarrollo de sus servicios.

El “**pedaleo bibliotecario**” es una política y económicamente independiente no conferencia y un paseo en bicicleta. Se construye el bienestar físico y mental de los profesio-nales de las bibliotecas, redes, y el internacionalismo y – por último pero no menos importante – el papel crucial de las bibliotecas para la sociedad y para la formación intelectual y científica en general. El pedaleo hereda muchos valores de la bibliotecología. La apertura, el liberalismo, el acceso a la información, el aprendizaje permanente y la innovación se encuentran entre estos valores. La Biblioteconomía también es por su propia naturaleza humanista, internacionalista sin fronteras. Dicen sus organizadores y fieles seguidores.

El encuentro, entre estos profesionales y amantes, obviamente, es sobre bibliotecas y bibliotecarios, y todo lo

relacionado con ellos. Siendo únicamente un evento móvil, se visitan bibliotecas locales y se reúnen con colegas locales. Se visitan bibliotecas grandes y bibliotecas pequeñas.

Aunque el ciclo para las bibliotecas es, en gran medida, un caso de interacción cara a cara y de encuentros relevantes sobre todo en cuanto a los participantes, la web tiene un papel clave en la organización y comunicación del evento a nivel mundial para todos los que están interesados en mantener bibliotecas vivas y funcionales.

Fuente: <http://documotion.com.ar/tag/cycling-for-libraries/>

Editado por:

Dra.C. Maria del Carmen González Rivero  
Jefa del Dpto. Servicios Bibliotecarios | BMN

## DEPORTE

# Sedentarismo bibliotecario...

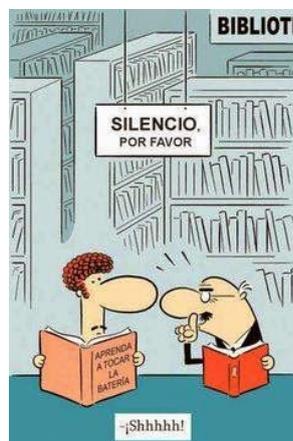


El **sedentarismo** puede definirse como la falta de actividad física o de ejercicios físicos. Predomina en personas que realizan actividades intelectuales, como médicos, enfermeras, **bibliotecarios**, personal de oficinas y secretarias de casi todas las zonas urbanas del mundo entero. **Constituye un modo de vida o comportamiento caracterizado por movimientos mínimos, según la definición del Centro para el Control de Enfermedades (CDC), menos de 10 minutos por semana de actividad física moderada o vigorosa.** A largo plazo, sus efectos dañinos no solo influyen en el peso corporal, sino en alteraciones de todos los órganos y sistemas del cuerpo, entre los que se destacan las epicondilitis (dolor en el codo), los dolores musculares, las malas posturas, la fatiga visual y un incremento del riesgo de infarto del miocardio agudo (IMA) y los diversos trastornos relacionados con la cardiopatía isquémica; es decir, **el sedentarismo constituye uno de los grandes factores de riesgo que explican las proporciones epidémicas actuales de las enfermedades no transmisibles.** La prevención y el tratamiento del Síndrome Metabólico se basan en modificaciones en los estilos de vida, principalmente en la dieta y el aumento de la actividad física.

Las dietas balanceadas deben aportar sólo las calorías requeridas para mantener el peso corporal dentro de límites normales, con suficientes micronutrientes para los procesos vitales, y los ejercicios deben ser lo suficientemente prolongados para permitir la degradación de los TG del tejido adiposo. **Lo último se alcanza con 30-60 minutos diarios de actividad física de ligera o moderada intensidad.**

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

## HUMOR



**CONSEJO EDITORIAL:** Presidente: MSc. Ileana Armenteros Vera | Editora en Jefe: Dr.C. María del Carmen González Rivero | Consejo Editorial Consultivo: Lic. Sonia Santana Arroyo | Lic. Barbara Hernández Arana | Lic. Felicidad Campal García | Diseño: Dr.C. María del Carmen González Rivero | Perfil de diseño Pablo Montes de Oca Gutiérrez **SITIOS RELACIONADOS:** Biblioteca Médica Nacional de CUBA ([www.bmns.sld.cu](http://www.bmns.sld.cu)) | Infomed ([www.sld.cu](http://www.sld.cu)) | Biblioteca Virtual en Salud de CUBA ([www.bvs.sld.cu](http://www.bvs.sld.cu)) | SaludVida ([www.saludvida.sld.cu](http://www.saludvida.sld.cu))

## DEPORTE

## Bibliotecario sabes que media hora de caminata pueden aportar importantes beneficios a tu salud

Se acerca una época del año que es ideal para desarrollar esta actividad tan saludable, entretenida y económica. Tan sólo con media hora de movimiento lograrás darle a tu cuerpo una serie de beneficios equivalentes a lo que puedas lograr en el mejor gimnasio.

El primer beneficiado es el corazón. Si caminar es saludable para el corazón, que es el motor del organismo, seguramente también lo sea para el resto de tu cuerpo.

Esta actividad física incide en una buena circulación de la sangre, algo que reduce la posibilidad de la aparición de problemas cardíacos.

### Mejora la circulación

Media hora de caminata estabiliza la presión arterial hasta 24 horas después de haber culminado este ejercicio.

Caminamos, el flujo sanguíneo aumenta, los vasos se expanden y la presión disminuye. Asimismo, las válvulas del corazón mejoran la circulación de la hemoglobina y oxigena el cuerpo. **Bueno para los diabéticos**

La caminata estimula la circulación de la sangre y aunque parezca que no tiene relación alguna, las personas que sufren de diabetes también se benefician caminando; porque este flujo sanguíneo

incide en la actividad del páncreas y del hígado. De modo que se produce mayor cantidad de insulina, algo que recae en la absorción de la glucosa. **Te ayuda a bajar de peso**

Caminar afecta directamente a tu metabolismo, lo hará trabajar de manera efectiva para quemar esas grasas demás.

### Previene la osteoporosis

Y no sólo la osteoporosis, porque el fortalecer los huesos con la actividad física, también incide en prevención de la artritis y la artrosis, como el fortalecimiento de las articulaciones. Caminar, aumentará tu densidad ósea.

### Disminuye el estrés

Esto te pone de buen humor, activa tus endorfinas y disminuye la ansiedad, todo un combo de buenas sensaciones que mantendrá lejos a la depresión.



Redacción: Dra.C. Maria del Carmen González Rivero  
Jefa del Dpto. Servicios Bibliotecarios | 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: Téc. Cristina González Pagés | Perfil de diseño: Pablo Montes de Oca Gutiérrez **SITIOS RELACIONADOS:** Biblioteca Médica Nacional de CUBA ([www.bmn.sld.cu](http://www.bmn.sld.cu)) | Infomed ([www.sld.cu](http://www.sld.cu)) | Biblioteca Virtual en Salud de CUBA ([www.bvs.sld.cu](http://www.bvs.sld.cu)) | SaludVida ([www.saludvida.sld.cu](http://www.saludvida.sld.cu))

# ¿Por qué hacer ejercicios antes del trabajo?

## DEPORTE



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

### 1. Subir y bajar escaleras

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

### 2. Estiramiento de brazos

Párate derecho, con las palmas de las manos tocándolos laterales de tus muslos y levanta los brazos hacia el cielo. Siente que unas cuerdas invisibles tiran brazos ntercaladamente: primero el derecho, luego el izquierdo y así sucesivamente.

No hagas trampa: no muevas las caderas, los que deben trabajar son tus brazos. Cuando te canses, baja los brazos suavemente, descansa un minutos y vuelve a empezar.

### 3. Abdominales mientras estás sentado

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

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

5. Imita tus movimientos al sentarte y

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

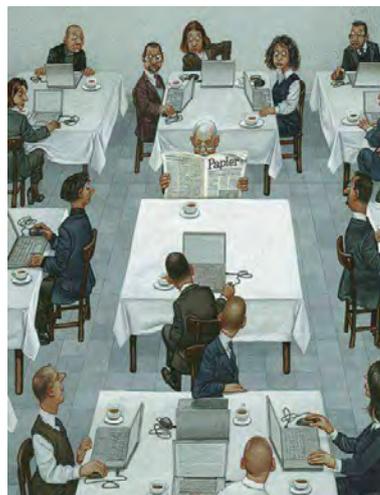
Editado por: Dra.C. Maria del Carmen González Rivero  
Jefa del Grupo Atención al Público | BMN

## HUMOR



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

chistes23.com



Que loco...  
imprime mientras  
escribes!

**CONSEJO EDITORIAL:** Presidente: MSc. Ileana Armenteros Vera | Editora en Jefe: Dr.C. María del Carmen González Rivero | Consejo Editorial Consultivo: Lic. Sonia Santana Arroyo | Lic. Barbara Hernández Arana | Lic. Felicidad Campal García | Diseño: Dr.C. María del Carmen González Rivero | Perfil de diseño: Pablo Montes de Oca Gutiérrez **SITIOS RELACIONADOS:** Biblioteca Médica Nacional de CUBA ([www.bmns.sld.cu](http://www.bmns.sld.cu)) | Infomed ([www.sld.cu](http://www.sld.cu)) | Biblioteca Virtual en Salud de CUBA ([www.bvs.sld.cu](http://www.bvs.sld.cu)) | SaludVida ([www.saludvida.sld.cu](http://www.saludvida.sld.cu))

# Automasaje para estimular el cuerpo y reducir cansancio

## DEPORTE



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

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

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

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

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

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

Editado por:

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

## HUMOR



**CONSEJO EDITORIAL:** Presidente: MSc. Ileana Armenteros Vera | Editora en Jefe: Dr.C. María del Carmen González Rivero | Consejo Editorial Consultivo: Lic. Sonia Santana Arroyo | Lic. Barbara Hernández Arana | Lic. Felicidad Campal García | Diseño: Dr.C. María del Carmen González Rivero | Perfil de diseño: Pablo Montes de Oca Gutiérrez **SITIOS RELACIONADOS:** Biblioteca Médica Nacional de CUBA ([www.bmns.sld.cu](http://www.bmns.sld.cu)) | Infomed ([www.sld.cu](http://www.sld.cu)) | Biblioteca Virtual en Salud de CUBA ([www.bvs.sld.cu](http://www.bvs.sld.cu)) | SaludVida ([www.saludvida.sld.cu](http://www.saludvida.sld.cu))

## DEPORTE

# La mejor posición... para leer

Todos los lectores sabemos que, aunque leer es una actividad apasionante que podríamos realizar 24 horas al día, no es fácil encontrar una posición cómoda para hacerlo.

Fue por eso que una lectora y bloguera norteamericana llevó a cabo un experimento, en el que probó diferentes lugares y posiciones para leer, y determinó cuáles eran los mejores con base en el tiempo que podía pasar leyendo en ellos.

1. El primer lugar se lo llevó la posición **sentado en banca de un parque**, pues la persona que hizo el experimento pudo permanecer en ella, leyendo sin parar, durante 48 minutos y 6 segundos.

2. El segundo lugar en esta lista es para la posición de **lectura boca abajo** (en cualquier superficie, aunque de preferencia debe ser acolchonada), con 32 minutos y 12 segundos de tiempo de lectura.

3. El tercer lugar es para la **lectura de pie**, posición que le permitió a la persona leer durante 27 minutos y 24 segundos.

4. El cuarto lugar en la lista es la posición **sentado en un bar**, con la que se logra un tiempo de lectura de 25 minutos y 45 segundos.

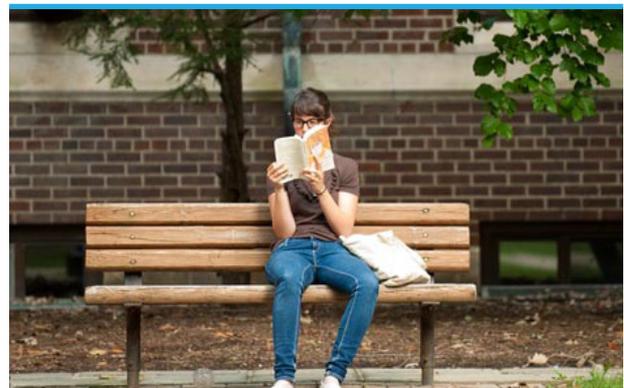
5. **Acostado boca arriba** ocupa el quinto lugar en este ranking. En esta posición se logró leer

durante 17 minutos y 39 segundos.

6. La posición **recostado del lado derecho** se llevó el sexto lugar, con 16 minutos y 36 segundos de lectura ininterrumpida.

7. **Recostado del lado izquierdo** está en el penúltimo lugar de las mejores posiciones para leer, pues sólo se logró un tiempo de 11 minutos y 36 segundos de lectura efectiva.

8. Leer **sentado con las piernas cruzadas** es el último lugar de nuestra lista. La verdad es que resulta incómoda al poco tiempo, y nuestra chica sólo pudo mantenerla durante 11 minutos y 9 segundos.



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

Fuente: <http://planetadelibrosmexico.com/cual-es-la-mejor-posicion-o-lugar-para-leer/>

## 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: Téc. Cristina González Pagés | Perfil de diseño: Pablo Montes de Oca Gutiérrez **SITIOS RELACIONADOS:** Biblioteca Médica Nacional de CUBA ([www.bmns.sld.cu](http://www.bmns.sld.cu)) | Infomed ([www.sld.cu](http://www.sld.cu)) | Biblioteca Virtual en Salud de CUBA ([www.bvs.sld.cu](http://www.bvs.sld.cu)) | SaludVida ([www.saludvida.sld.cu](http://www.saludvida.sld.cu))

## DEPORTE

# Bibliotecas FUTBOLERAS para atraer la Lectura



Cuando el amor por los libros se une con el amor por el fútbol. Es una iniciativa en la que participan figuras como Scocco, Mascherano y Maradona.

"Bibliotecas Futboleras" es una iniciativa en la que participan figuras argentinas del fútbol para atraer a la lectura a los niños y adolescentes.

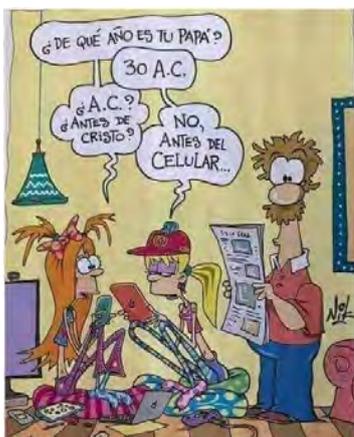
El escritor Ignacio Irigoyen, quien lleva adelante el proyecto, indicó a Cadena 3 que "las bibliotecas tienen lugar en las escuelas primarias donde estudiaron grandes deportistas, entre ellos Ignacio Scocco, Gabriel Batistuta, Javier Mascherano y todos los campeones del Mundial de 1986". "Venimos trabajando hace más de dos años y hemos inaugurado 38. Se realiza un acto donde va el jugador y lleva unos 200 libros, 100 de fútbol y el resto de otros géneros", especificó.

Sobre los objetivos del proyecto, agregó: "A través de la temática de fútbol los chicos pueden recuperar sus hábitos de lectura. También, era importante poner libros de literatura infantil y juvenil, para que la entrada sea el fútbol, pero que los chicos tengan otros títulos a la hora de querer ampliar sus horizontes".

Irigoyen relató que buscan que los deportistas transmitan de manera más cercana y directa el mensaje de que "estudien, se sacrifiquen y que se alejen de las cosas que los puedan perjudicar", por lo que les suelen pedir una vez al mes mensajes o videos.

Fuente: [https://www.clarin.com/deportes/futbol/bibliotecas-futboleras-amor-libros-une-amor-futbol\\_o\\_BJBSYBRUQ.html](https://www.clarin.com/deportes/futbol/bibliotecas-futboleras-amor-libros-une-amor-futbol_o_BJBSYBRUQ.html)

## 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.bmn.sld.cu>) | Infomed (<http://www.sld.cu>) | Biblioteca Virtual en Salud de CUBA (<http://www.bvs.sld.cu>) | SaludVida (<http://www.saludvida.sld.cu>)

## 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.**

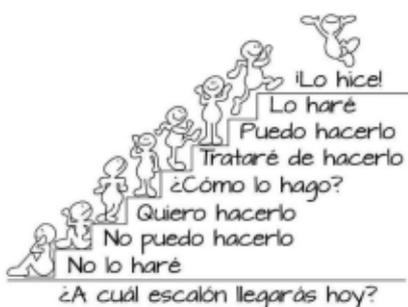
De esta forma, y en la mayoría de los casos con un pequeño esfuerzo, obtendremos grandes beneficios, mejorando la memoria a largo y corto plazo, acelerando las funciones mentales para resolver problemas con mayor velocidad, previniendo enfermedades como el Alzheimer o la demencia.

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](#)

<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>)

## DEPORTE

# La rutina definitiva para personas sedentarias



Sabemos de sobra los efectos de las actividades sedentarias. Desde un aumento progresivo de peso hasta padecer dolores musculares, permanecer sentados por períodos largos de tiempo provoca efectos muy nocivos para salud.

Lamentablemente, a pesar de saber ésto, seguimos siendo sedentarios. Hay una razón de peso para ello, y es que se estima que el 80% de los trabajos de la actualidad constituyen rutinas sedentarias. Eso sin mencionar la actividades de ocio poco saludables que conllevan el desarrollo tecnológico.

Pese a esta realidad, existen actividades que, con apenas 15, 10 o hasta 5 minutos nos pueden ayudar a romper con esos hábitos.

FUENTE: <https://www.entrenamiento.com/musculacion/rutinas/rutina-para-personas-sedentarias/>

## HUMOR



"Si leer libros es tan importante, ¿cómo es que nunca se ve gente en la televisión haciéndolo?"



"Hijo, me gustaría pasar mas tiempo contigo. ¿Me aceptas como amigo en Facebook y te sigo en Twitter?"

**CONSEJO EDITORIAL:** Presidente: 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 ([www.bmns.sld.cu](http://www.bmns.sld.cu)) | Infomed ([www.sld.cu](http://www.sld.cu)) | Biblioteca Virtual en Salud de CUBA ([www.bvs.sld.cu](http://www.bvs.sld.cu)) | SaludVida ([www.saludvida.sld.cu](http://www.saludvida.sld.cu))

## 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.

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

FUENTE: [HTTP://TRIATLETASENRED.SPORT.ES/ACTUALIDAD/TRIATLON-LA-HABANA/](http://triatletasenred.sport.es/actualidad/triatlon-la-habana/)

## HUMOR



**CONSEJO EDITORIAL:** Presidente: MSc. Ileana Armenteros Vera | Editora en Jefe: Dr.C. María del Carmen González Rivero | Consejo Editorial Consultivo: Lic. Sonia Santana Arroyo | Lic. Barbara Hernández Arana | Lic. Felicidad Campal García | Diseño: Dr.C. María del Carmen González Rivero | Perfil de diseño Pablo Montes de Oca Gutiérrez **SITIOS RELACIONADOS:** Biblioteca Médica Nacional de CUBA ([www.bmns.sld.cu](http://www.bmns.sld.cu)) | Infomed ([www.sld.cu](http://www.sld.cu)) | Biblioteca Virtual en Salud de CUBA ([www.bvs.sld.cu](http://www.bvs.sld.cu)) | SaludVida ([www.saludvida.sld.cu](http://www.saludvida.sld.cu))

## DEPORTE

# Tecnologías vs Sedentarismo...



Aunque la tecnología moderna ha contribuido a mejorar la salud, con el paso del tiempo también ha fomentado una vida sedentaria en amplios sectores de la población. En un informe reciente titulado International Cardiovascular Disease Statistics (Estadísticas internacionales sobre enfermedades cardiovasculares), la Asociación Americana del Corazón explica que “la transición económica, la urbanización, la industrialización y la globalización causan cambios en el estilo de vida que favorecen el desarrollo de enfermedades cardíacas”. El mismo informe menciona entre los principales factores de riesgo “la inactividad física y la mala alimentación”..

Hace solo cincuenta años, el típico trabajador de muchos países sudaba detrás del arado y el caballo, iba al banco del pueblo en bicicleta y efectuaba reparaciones en casa al llegar la noche. El modo de vida de sus nietos, por el contrario, es bastante diferente. En la actualidad, el trabajador puede estar sentado delante de una computadora la mayor parte del día, trasladarse en automóvil a prácticamente cualquier sitio que tenga que ir y pasar la noche frente al televisor.

Una investigación sobre el predominio del sedentarismo llevada a cabo en quince países europeos reveló que los porcentajes de personas que no hacían ejercicio oscilaban entre un 43% en Suecia y un 87% en Portugal. En la ciudad brasileña de São Paulo, el 70% de sus habitantes llevan una vida sedentaria. Y según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las “cifras obtenidas en encuestas sobre la salud por todo el mundo concuerdan notablemente”. No debería sorprendernos, por tanto, que todos los años mueran unos dos millones de personas por causas relacionadas con la falta de ejercicio físico.

FUENTE: [HTTPS://WOL.JW.ORG/ES/WOL/D/R4/LP-S/102005361](https://wol.jw.org/es/wol/d/R4/LP-s/102005361)

## HUMOR



*"Leí una historia sobre este lugar en Internet, pero no creía que realmente existiera."*



**CONSEJO EDITORIAL:** Presidente: MSc. Ileana Armenteros Vera | Editora en Jefe: Dra.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.bmn.sld.cu](http://www.bmn.sld.cu)) | Infomed ([www.sld.cu](http://www.sld.cu)) | Biblioteca Virtual en Salud de CUBA ([www.bvs.sld.cu](http://www.bvs.sld.cu)) | SaludVida ([www.saludvida.sld.cu](http://www.saludvida.sld.cu))

## DEPORTE

## Bibliotecarios y el deporte



La imagen del bibliotecario por lo general es de una persona tímida, asocial, "buena en el estudio y mala en el deporte."

Libros, películas y series de televisión se han encargado de reforzar esta idea, pero ¿Alguna vez se han preguntado si un bibliotecario podría ser un buen deportista y/o podría aportar algo al deporte?

Basándonos en la teoría del psicólogo Gardner, existen 8 tipos de inteligencias:

- Lingüística
- Musical
- Lógica matemática
- Corporal
- Intrapersonal
- Interpersonal
- Naturista

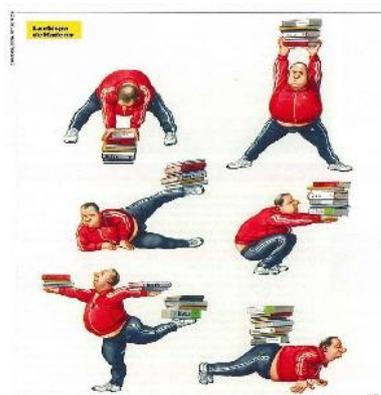
El expone que los seres humanos desarrollamos unas inteligencias más que otras, sin embargo no menciona que solo desarrollamos una, para ejemplos tenemos los casos de:

- Lucas Alcaraz (2003) Licenciado en Biblioteconomía – organización de la información, no es reconocido como deportista, pero si como una persona que aportó mucho, apoyándose en su capacidad organizativa, cuando laboró como entrenador de fútbol español.
- José Antonio Sáez Fernández (2005) bibliotecario-documentalista de la Biblioteca del Campus de Jerez recibió el premio al mejor deportista en la especialidad de Wushu.
- Saul Mtz. Equihua (2015) Bibliotecólogo, infotecario, participante de eventos deportivos particularmente, carreras.

En donde al parecer no solo se desarrollo una, se mezclaron varias y lograron esos resultados. Los tres son casos distintos, pero todos coinciden en tener relación con biblioteconomía y el deporte, esto nos indica que el bibliotecario además de estar inmerso en el mundo de la tecnología, puede hacerlo en el mundo deportivo

Fuente: [http://www.infotecarios.com/bibliotecarios-y-el-deporte/#.W\\_8wtuj\\_rIU](http://www.infotecarios.com/bibliotecarios-y-el-deporte/#.W_8wtuj_rIU)

## HUMOR



La utilidad de los libros de dietas

**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. 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>)

## DEPORTE

# Bibliotecas con Danza Portando



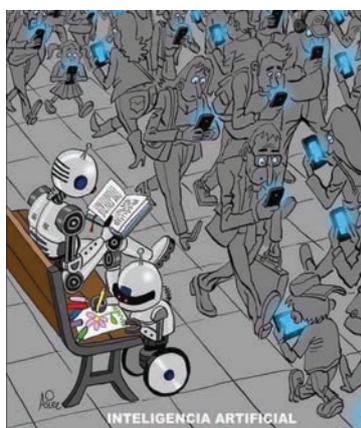
Uno de los servicios bibliotecarios que se está promoviendo de manera enfática es la credencialización de las y los bebés. No se trata de una práctica habitual en muchos países donde la biblioteca es parte de la vida cotidiana de las y los ciudadanos.

Estas sesiones en bibliotecas ofrecen a los niños estimulación por contacto y desarrollo neuronal a través de la música y el movimiento, y para las mamás es una oportunidad divertida y a la vez relajante para convivir de manera cercana con sus bebés. Además, **las madres comparten en comunidad un espacio de coincidencias relacionadas con la maternidad**, mientras los niños desde muy pequeños se empapan de los beneficios de la danza.

Esta iniciativa, de la energética bailarina Karina Miranda, surgió a partir de su experiencia con las danzas africanas y la conexión con sus raíces colombianas, las cuales vinculó estrechamente al Método madre canguro (MMC) y al baile.

Recientemente, Escocia impulsó la credencialización automática para cada recién nacido en la región. Aunque este año se desarrolla como pilotaje en la ciudad de Glasgow, es un hecho que el programa cuenta con un presupuesto propio así como un plan de promoción de las actividades de la biblioteca para que éstas sean aprovechadas. **Debemos abrazar la idea de que la biblioteca es el lugar ideal para igualar oportunidades, para garantizar el acceso al conocimiento y propiciar la transformación de los individuos.**

Fuente: <https://vasconceloslibrary.tumblr.com/post/138119923447/beb%C3%A9s-en-la-vasconcelos>



**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>)

## Torneo de Ajedrez en la BMN



El pasado 7 de marzo de 2019 se realizó el 1. Torneo de Ajedrez en la Biblioteca Médica Nacional, en conmemoración al 77 aniversario del fallecimiento del conocido campeón mundial, José Raúl Capablanca y Graupera. La idea surgió de una trabajadora de dicha biblioteca por su experiencia como ajedrecista desde pequeña.

La participación de los usuarios fue sorprendente, quienes opinaron deseosos de volverse a repetir un encuentro como este. Algunos trabajadores de la BMN también disfrutaron jugar con los usuarios.

El ajedrez es un deporte de ciencia. Por su importancia, está demostrado en diferentes trabajos investigativos y opiniones de estudiantes de Escuelas Primarias, así como profesores, que aumenta el nivel intelectual, siendo una de sus ventajas, también pudiéndolo aplicar en diferentes facetas de nuestras vidas, tanto personal como laboral.

Redacción: Lic. Yaime Santana Díaz  
Especialista Sala de Lectura.  
Biblioteca Médica Nacional.  
INFOMED

### 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.bmn.sld.cu>) | Infomed (<http://www.sld.cu>) | Biblioteca Virtual en Salud de CUBA (<http://www.bvs.sld.cu>) | SaludVida (<http://www.saludvida.sld.cu>) © 2014-2019

## DEPORTE

# El "Príncipe de Belén", recordado por una niña

Las bibliotecas públicas también contribuyen a la conservación de la memoria viva de nuestras glorias deportivas que brillaron en diferentes épocas, lo que forma parte del patrimonio inmaterial. Si todos los ciudadanos logramos conocerlo, saber de dónde venimos y quiénes somos, hemos logrado así, valores de pertenencia e identidad de por vida. En este principio estuvo basada la exposición del 25 de abril del 2019 en la Biblioteca Pública Provincial Rubén Martínez Villena donde predominó el diálogo participativo. La idea central de la actividad surgió gracias a la iniciativa de Maura Velázquez Casañas, activa usuaria de cuarto grado de la escuela primaria "Don Mariano Martí".



Proporcionó junto con sus familiares fotos, objetos, anécdotas del famoso pelotero Lázaro Salazar, conocido también como "El Príncipe de Belén", figura destacada del beisbol cubano y nativo del municipio de la Habana Vieja. Con esta exposición quedó demostrado la importancia de la oralidad, patrimonio inmaterial y su huella principalmente en la familia, porque la misma fue explicada por una niña que tenía conocimientos de esa destacada figura beisbolera por la transmisión de informaciones recibidas de su madre y esta las adquirió de su abuela, es decir está presente la memoria viva de generación en generación, lo cual hace que no se pierda ese conocer y ese vínculo intergeneracional, tan necesario en las nuevas generaciones.



**Lázaro Salazar, conocido como "El príncipe de Belén" (foto)**, nació un 4 de febrero de 1912 en la Habana Vieja. Considerado como el mejor zurdo de todos los tiempos. Jugó en diversos clubes y fue manager en Puerto Rico, Venezuela y México, lugar en el cual falleció un 25 de abril de 1957. Fue una mañana de recordación sobre este destacado pelotero que tanta alegría supo dar a miles de espectadores en su paso por diferentes equipos en los cuales jugó y hoy a pesar de tantos años de su fallecimiento sigue siendo recordado y es considerado una leyenda en países como México y Venezuela.



En esta actividad se contó con la presencia del Rector del Colegio de San Gerónimo, Doctor Félix Julio Alonso López, gran conocedor de la historia del beisbol cubano, el cual diálogo con niños de las escuelas primarias Don Mariano Martí y Camilo Cienfuegos, y les hizo saber la importancia de nuestro deporte nacional, el conocimiento de grandes peloteros que hicieron historia no solo en nuestra arena, sino en arena internacional.

Foto: Doctor Félix Julio Alonso López, Rector del Colegio de San Gerónimo, observando objetos personales del famoso pelotero de prestigio internacional.

**Redacción:** : María del Carmen Arencibia O'Reilly  
Bibliotecaria  
Biblioteca "Rubén M. Vilela". H.Vieja

## 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>)

## DEPORTE

# Muévete para estar saludable



La evolución de los países desarrollados y el fácil acceso a cualquier tipo de alimento y tecnología hacen que la población se haya vuelto cada vez más sedentaria y más obesa.

Este hecho provoca la aparición o el aumento en la prevalencia de enfermedades relacionadas con el sedentarismo y la mala alimentación. En la mayoría de las partes del mundo, las enfermedades no transmisibles se han convertido en una gran epidemia. Esto se debe, en parte, a un rápido cambio en los estilos de vida que conducen a la actividad física reducida, cambios en la dieta y el aumento de consumo de tabaco. Esta tendencia está presente en todas las sociedades, ricas y pobres, desarrollados y en desarrollo.

En 2002 el lema de la OMS para el día de la salud fue **Move for Health (Muévete para estar saludable)** con el objetivo de promover la salud a través de la actividad física, el deporte y la dieta. La evidencia disponible indica que un estilo de vida activo contribuye a la disminución del riesgo de aparición de enfermedades cardiovasculares, infarto cerebral, diabetes tipo II, hipertensión, osteoporosis, enfermedades psiquiátricas y psicológicas o conductas de riesgo de adicción en niños y adolescentes, entre otros.

La OMS identifica 3 poblaciones de riesgo, como dianas principales para realizar esta intervención.

Niños y adolescentes: el ejercicio físico permite el desarrollo de diferentes capacidades, musculoesqueléticas, cardiovasculares, neuromusculares y psicosociales, así como control del peso corporal. También les ayuda a no caer en adicciones típicas de estas edades como son el alcohol, el tabaco y las drogas.

Por otro lado, el informe de la OMS recoge que el ejercicio físico contribuye de forma importante a disminuir la incidencia en mujeres adultas de osteoporosis, diabetes, mejora su autoestima y facilita la integración social.

Finalmente, en la gente mayor, la actividad física es fundamental para mantener su independencia y autonomía en las actividades de la vida diaria y para mejorar su socialización.

Fuente: <http://blog.coachnutricional.es/lo-que-todos-sabemos-pero-lo-hacemos/>

## HUMOR



Romeo y Julieta se conocieron en "línea" en el chat, pero su relación tuvo un final trágico, cuando a Julieta se le cayó la red.



**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>)

## ¿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 apalanca 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 substituyendo 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 cuanto 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 volvernos 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>)

## Un buen plato y minutos de movimiento...



### En un trabajo sedentario también tiene cabida el movimiento.

En el caso de quienes comen en el trabajo y no pueden hacerlo siempre tan saludable como quisieran, se aconseja: “Lo ideal es poder complementar con las cenas lo que no has podido comer a mediodía. Si no hay un lugar cerca de tu trabajo donde sirvan siempre verdura, acostumbra a que tu cuerpo la ingiera en las comidas, por ejemplo”.

Por muy sedentario que sea tu trabajo, ten en cuenta que movilizarte un poco a lo largo de tu jornada puede venirle muy bien a tu cuerpo.

“Se recomienda añadir cualquier tipo de actividad en el trabajo. Estar de pie, aunque sea para hablar por teléfono; pasearte, levantarte... En vez de enviar un documento por mail, si lo tienes impreso, levántate y entrégalo en mano al receptor. Son pequeños gestos que evitan que la inactividad sea total durante tu horario laboral.

Y, por supuesto, añade que complementar este carácter sedentario con algo de actividad física fuera del trabajo, sería lo óptimo.

En definitiva, se trata de cuidarnos y mimarnos al máximo. Ya que quienes tienen un trabajo sedentario se ven obligados a no poder tener una gran actividad durante una buena parte del día, al menos se debe intentar que la alimentación sea lo más ligera y saludable posible. Así, el cuerpo agradecerá que, ante la falta de ejercicio o movimiento, le premies con alimentos saludables.

Edición: Dra. Yamilet Lemagne Pichardo.

### 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>)

# 5 beneficios de la práctica deportiva para la salud frente a la Covid-19



La aparición de la pandemia del coronavirus ha causado una alteración de nuestra realidad. Nos preguntamos qué podemos, y qué no podemos hacer.

Estos días de confinamiento nos han hecho reflexionar. Entre las muchas cosas que se nos ha pasado por la cabeza, una de ellas es qué podemos hacer para estar mejor, o más preparados, para impedir el contagio de la Covid-19.

Los miedos derivados de esta situación derivada de la pandemia nos lleva a un estado de ansiedad, o incluso depresivo. Dicho estado, ya de por sí afecta a nuestra profesión, con un gran número de facultativos afectados. Al stress del día a día de nuestras consultas, se suma a esta nueva situación que genera inseguridades (¿qué ocurrirá?, ¿a dónde vamos?, etc.) e incluso pensamientos negativos (¿conseguiré cumplir con mis responsabilidades profesionales y financieras?), propios de estados depresivos.

El ejercicio físico es un antidepresivo natural, ya que genera altos niveles de dopamina durante su práctica:

1. Beneficios frente a los estados de ansiedad/depresión
2. Beneficios cardiovasculares
3. Beneficio en la capacidad pulmonar con el ejercicio
4. Beneficio para reducir y controlar el sobrepeso
5. Beneficio en el aumento de las defensas del organismo

[Leer completo](#)

Edición: Dra.C.María del Carmen Gonzalez Rivero  
J.Grupo Servicios al Público.  
Biblioteca Médica Nacional/INFOMED

## 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>)

## El Parchis en la biblioteca, por y para...



El Parchis es un juego originario de la India creado en el siglo XVI. El nombre del parchis proviene de la palabra pacisi, que significa veinticinco en hindi, ya que veinticinco era el máximo resultado posible que se podía obtener al lanzar las conchas que hacían las veces de dados. El tablero actual, con forma de cruz es tan solo una representación del original, que no fue otro que el jardín del emperador Abdul Momin.

El centro del tablero representa el trono en que se colocaba el emperador en el centro del patio. Por su parte, todas las fichas eran las muchachas indias más bellas que se movían de casilla en casilla y se disputaban el honor de jugar para el emperador. Los dados que decidían la suerte de los participantes consistían en cauríes, conchas de moluscos que contaban un punto si caían con el hueco arriba.

Desde septiembre 2019 en la Biblioteca Médica Nacional de Cuba en el horario de ahorro energético (11:00am - 1:00 pm) recesan las labores y un grupo de sus bibliotecarios juegan Parchis y comentan de sus beneficios al punto de ser el deporte favorito para:

- Liberas tensiones y eso facilita las conexiones neuronales, lo que resulta en una mayor creatividad y flexibilidad mental. Confirman lo que dicen los investigadores, que cuando mejor te sientes, más hábil eres enfrentando problemas y situaciones complicadas.

- Cuando juegan son más flexible y estás más dispuesto a adoptar puntos de vista diferentes para resolver una situación.

- Relajan, porque exigen desconectar de los problemas cotidianos. Estas horas de ejercicio son beneficios para nuestro cerebro, de gimnasia mental, sirven para estimular habilidades cognitivas, como la concentración y la memoria.

Lo primero que se necesita, además de suerte, son compañeros para el juego por lo que desde un principio estamos trabajando la socialización, estrechando relaciones personales, fomentando el compañerismo, el compartir...

Redacción: Dra.C.María del Carmen Gonzalez Rivero  
J.Grupo Servicios al Público.

Biblioteca Médica Nacional/INFOMED

### 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>)

## Bibliotecarias con aires de malecón...



Si eres bibliotecaria (o)... tienes una vida sedentaria y no haces ejercicio con frecuencia, sigue los consejos de Sonia y Sandra que desde el Malecón habanero realizan ejercicios al aire libre que generan un rendimiento óptimo de los órganos, les permite mejorar la temperatura corporal, a nivel estético, rompen la rutina y ...

### 1. Cambiar de Ambiente

Aunque estés yendo al gimnasio, es recomendable que de vez en cuando rompas con esa rutina para conservar la motivación. Por lo tanto, podrías dedicar una o dos semanas a la práctica de ejercicios al aire libre. Además, los espacios abiertos proporcionan diferentes opciones de actividades, disminuye el aburrimiento y se convierte en un estímulo para continuar un estilo de vida saludable.

**2. Menor sensación de fatiga:** En muchas ocasiones, luego de concluir una rutina, las sensaciones de fatigas son frecuentes, esto se debe a varios factores, entre los que se encuentran la carencia de alimentos energéticos o problemas personales. Al realizar ejercicios al aire libre este problema se reducirá, puesto que "el aire libre" proveerá a tu sistema nervioso de diversos estímulos agradables que sirven de distracción y reducen la conciencia sobre las sensaciones fisiológicas o emociones negativas.

**3. Diversión para familias y amigos:** Una excelente opción para iniciar esta nueva rutina es con tus amigos o familiares. Esto ayuda a establecer una relación más estrecha y comunicarte de manera más fluida. Asimismo, se ha comprobado que el nivel de endorfinas, llamadas hormonas de la felicidad, que se genera haciendo ejercicios al aire libre es mayor que en un espacio cerrado, y si además se hace en grupo con familiares o amigos, el placer aumenta todavía más.

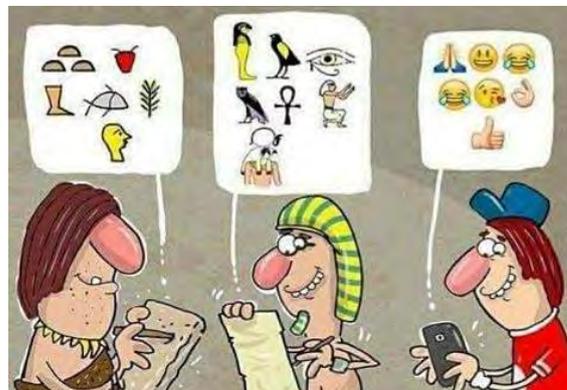
**4. Reduce el estrés:** Una receta indispensable para estar saludable es respirar aire fresco, esto combinado con ejercicios hace maravillas para reducir estrés. Cabe destacar que los marcadores endocrinos relacionados con el estrés como la adrenalina, noradrenalina y cortisol, caen después de estar en contacto con la naturaleza.

**5. Pérdida de peso:** Si esta es tu meta, una manera efectiva para ver resultados en un tiempo determinado es alternar el gimnasio con ejercicios al aire libre. Mientras combinas tu rutina, menor oportunidad tendrás que tu cuerpo se estanque en un determinado peso. Al mantener tus músculos alertas con ejercicios cambiantes, tendrás tu metabolismo activo, lo cual te lleva a una mayor pérdida de peso.

**La clave para lograr el éxito es ser constante, puesto que está demostrado que cualquier actividad que genere movimiento al aire libre, por treinta minutos, mínimo tres veces a la semana, trae grandes beneficios.**

Edición: Dra. Yamilet Lemagne Pichardo  
Policlínico "14 de junio". Municipio 10 de Octubre. La Habana

## 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>)

# Copa del Bibliotecario



Campeonato de futbolito para bibliotecarios y alumnos de bibliotecología, con el firme propósito de unirnos en sano esparcimiento estableciendo una poderosa red de contactos.

### Entre copas y libros

La ceremonia de premiación con la entrega de la Copa del Bibliotecario en conmemoración de los 50 años del Colegio de Bibliotecarios de Chile Asociación Profesional.

**Edición:** Dra.C.Maria del Carmen Gonzalez Rivero  
J.Grupo Servicios al Público.  
Biblioteca Médica Nacional/INFOMED

Fuente: <https://www.facebook.com/copadelbibliotecario/about>

## 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>)

## Ejercicios en familia



Si tu actividad bibliotecaria la estas llevando en casa, puedes intercalar algunos ejercicios que te permitan mantener buena salud ante las malas posturas, cansancio visual, estrés, entonces... Practicar deporte en familia no solo une a los miembros de la misma, sino que sirve de ejemplo para que los más pequeños lo incorporen en su vida de forma natural.

1. Actividades ideales al aire libre
2. Cómo crear un interés a los museos en un niño
3. Decorar en familia: beneficios para ti y los tuyos

Los pequeños siempre disponen de un enorme caudal de energía. Nada mejor que canalizarla a través del deporte. Si se inculca el hábito desde edades tempranas, lo conservarán para siempre. El deporte en familia también promueve la autoestima.

### Beneficios físicos del deporte en familia

Entre los beneficios físicos de hacer deporte en familia se pueden mencionar:

1. Ayuda a mantener el buen estado físico y evitar el sedentarismo.
2. Mejora el funcionamiento del sistema respiratorio, el sistema circulatorio y el sistema óseo.
3. Facilita el buen funcionamiento de los diferentes órganos del cuerpo.
4. Contribuye a prevenir el sobrepeso y la obesidad.
5. Ayuda a mejorar la calidad del sueño.

El deporte en familia motiva a los niños a mantenerse físicamente activos durante toda la vida. Se debe recordar los hábitos adquiridos en la infancia suelen convertirse en un rasgo de la personalidad y perdurar toda la vida. Cuando las personas realizan deporte en grupo hay mayor compromiso. Le dedican más tiempo a tales actividades y el rendimiento es más alto que cuando se practica en soledad.



Edición: Dra.C.María del Carmen Gonzalez Rivero  
J.Grupo Servicios al Público.  
Biblioteca Médica Nacional/INFOMED

## 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>)

# #BeActive (Se activo)



La FIFA ha aunado fuerzas con la Organización de las Naciones Unidas (ONU) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) para apoyar la campaña #BeActive, que se ha lanzado con motivo del Día Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz de la ONU. Con #HealthyAtHome se anima a que la gente se quede en casa y se cuide, hoy y todos los días, en un momento en el que el mundo está unido en la lucha contra la COVID-19.

La OMS recomienda a todas las personas adultas sanas que practiquen al menos 30 minutos de actividad física al día, y que los niños hagan al menos 60 minutos de ejercicio al día. En este contexto, #BeActive y #HealthyAtHome incluyen las siguientes recomendaciones, así como cualquier otra actividad que fomente los hábitos saludables dentro de casa:

“Para la OMS es un orgullo colaborar como parte de la familia de la ONU y con la FIFA, así como con los amantes del fútbol de todo el planeta, y fomentar la importancia de permanecer activos en beneficio de la salud física y mental”, declaró Tedros Adhanom Ghebreyesus, director general de la Organización Mundial de la Salud. “La campaña #BeActive refuerza el deseo de la OMS de ayudar a que las personas se cuiden en sus casas”.

Edición: Dra.C.María del Carmen Gonzalez Rivero  
J.Grupo Servicios al Público.  
Biblioteca Médica Nacional/INFOMED

## 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>)

# Deporte y calor: recomendaciones saludables para este verano



La llegada del verano, las vacaciones y el calor se traduce en un aumento de las personas que hacen deporte en esta época. A pesar de que el ejercicio físico es una actividad saludable, en verano la prevención también es esencial para el bienestar de los deportistas. Por tanto, desde el espacio de responsabilidad social Proyecto+Vida se recomiendan unas medidas para evitar problemas en la salud de todas estas personas.

## Evita el deporte en las horas de más calor.

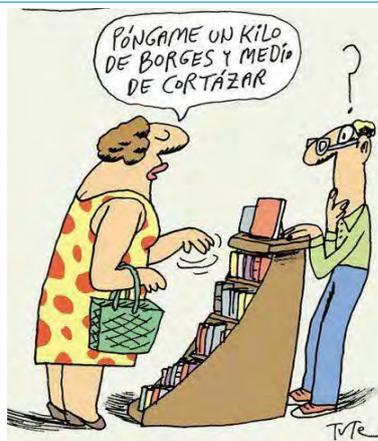
Son muchos los deportistas que en verano se ejercitan entre las 12 y las 17 horas del día, por mucho que se superen los 35 grados y la acción del sol sea muy intensa. A esa temperatura la termorregulación natural del cuerpo se desestructura, ya que su funcionamiento no es el adecuado una vez la temperatura exterior alcanza a la interior (unos 37º).

El ejercicio a primera o última hora del día, con menos calor, es clave para seguir disfrutando del deporte. A partir de los 32 grados y con una humedad que supere el 80 %, el cuerpo no consigue evaporar agua a través del sudor y tanto el calor natural del organismo como el absorbido se quedan en el interior, lo cual eleva el riesgo de sufrir algún percance.

Edición: Dra. Yamilet Lemagne/MINSAP

Fuente: <https://boletinaldia.sld.cu/aldia/2017/08/10/59923/>

## HUMOR



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

# Lee tus libros y cuida tu cuerpo



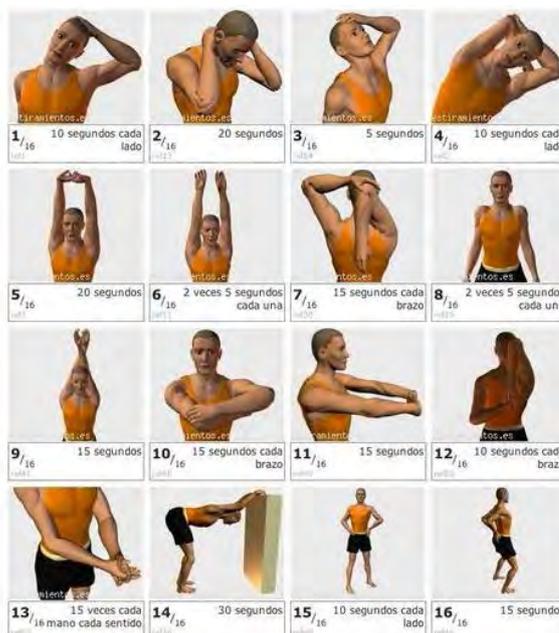
Bueno eh aquí una serie de posiciones y ejercicios en donde te puedes acomodar para leer, que ayudaran a tu postura y a no terminar adolorido. También una serie de ejercicios para destensar y relajar el cuerpo después de haber leído un buen rato.



Se debe optar por un sillón firme, de preferencia con descansa-brazos. La parte baja de la espalda debe ir hacia el respaldo y recargase tratando de mantener una posición recta. Lo ideal sería tener una pequeña almohadilla en el cuello y al mismo tiempo, tener un banquito que no supere los 20 centímetros para apoyar los pies. Los codos deben ir en el descansa-brazos y tomar el libro formando un ángulo de 45 grados. Es básico poner mucha atención en la iluminación.

## ¿Adolorido después de leer?

- 1.- **Coloca la columna derecha;** baja la cabeza mirando hacia el ombligo; inspira y reten el aire mientras llevas la cabeza hacia atrás lo más que puedas. Regresa la cabeza hacia adelante tomando la posición inicial y exhala lenta y silenciosamente el aire retenido. Repite este ejercicio 5 veces.
- 2.- **Coloca el cuerpo derecho.** Gira la cabeza hacia un lado mirando hacia el hombro; inspira y reten el aire mientras giras la cabeza hasta apoyarla en el hombro del lado contrario, (esto es como si fueses a recostar la cabeza sobre el hombro contrario). Luego, regresa la cabeza a la posición inicial y exhala el aire retenido. Repite este ejercicio unas 5 veces. Luego repetirlo del lado contrario.
- 3.- **Coloca el cuerpo recto.** Inspira y reten el aire para levantar un hombro lo mas alto que pueda sin mover la cabeza. Baja el hombro y exhala el aire retenido. Hazlo 5 veces. Luego, repite el ejercicio con el otro hombro. Y luego repite el ejercicio con los 2 hombros al mismo tiempo.
- 4.- **Coloca la espalda recta,** realizar una respiración silenciosa mientras subes los hombros y los hechas hacia adelante. Luego repite el mismo procedimiento pero llevando los hombros hacia atrás. Realiza este ejercicio unas 5 veces.



**Edición:** Dra.C.Maria del Carmen Gonzalez Rivero J.Grupo Servicios al Público.Biblioteca Médica Nacional/INFOMED  
**Fuente:**<https://es.paperblog.com/adolorido-despues-de-leer-1463422/>

## 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>)

# Cubanos practican deporte para combatir el nuevo coronavirus



Integrantes del **proyecto deportivo comunitario "SantaFe Running Club"** portando mascarillas mientras trotan por una playa del pueblo de Santa Fe, en las afueras de La Habana, Cuba. El proyecto deportivo comunitario que surgió en Santa Fe, La Habana en medio de la enfermedad causada por el nuevo coronavirus (COVID-19), **lo integran habaneros que han encontrado en el ejercicio físico una forma eficaz para superar el estrés, recuperar la forma física y adaptarse a la nueva normalidad tras el aislamiento.**

Alejandro Terry, un médico graduado hace dos años en la Universidad de Ciencias Médicas de La Habana, es el líder de un proyecto deportivo comunitario que surgió en medio de la enfermedad del nuevo coronavirus (COVID-19) en Santa Fe, un pueblo pesquero en las afueras de la capital cubana.

El proyecto lo integran habaneros que han encontrado en el ejercicio físico una forma eficaz para superar el estrés, recuperar la forma física y adaptarse a la nueva normalidad tras el aislamiento. La iniciativa comenzó a principios de julio 2020, cuando un grupo de residentes de Santa Fe se reunieron junto al mar para correr en medio de una disminución del contagio de la COVID-19 en La Habana.

Los miembros del proyecto aseguran que se mantendrán entrenando incluso cuando termine el nuevo coronavirus en Cuba porque, aunque surgió en medio de la pandemia, es muy útil para procurar bienestar físico y mental ante cualquier circunstancia.

Edición: Dra. Yamilet Lemagne/MINSAP

Fuente: [http://spanish.xinhuanet.com/2020-10/30/c\\_139477072.htm](http://spanish.xinhuanet.com/2020-10/30/c_139477072.htm)

## 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>)

## Bibliotecas y Biblicletas



En la tumba del Cementerio del Père-Lachaise en París, de Jim Morrison líder de The Doors, y uno de los iconos pop más idolatrados de la historia de la música, reza el epitafio: “Llegaré al mar en bicicleta”, es mi lema de WhatsApp, la cita es una metáfora de la posibilidad del viaje, de la apertura y de la aventura. Gabriel Levinson que es considerado el padre del movimiento de los “libros-bici”, cuando en 2008 comenzó a recorrer los parques de Chicago con su triciclo-libro Haley repartiendo libros gratis, se dice que proporcionó más de tres mil libros durante los dos primeros años de funcionamiento. Posteriormente, Levison se asoció con la Biblioteca Pública de Chicago e ideó un nuevo artilugio que denominaron “Read/Write BiblioTrek” en el que visitaba los mercados, los eventos artísticos, y cualquier otro lugar donde se convocaran las personas. Se hizo tan popular que, aunque le sustrajeron la biblioteca con nocturnidad y alevosía, la comunidad organizó una colecta y obtuvieron más de 5.000 dólares, no sólo para rehabilitar este servicio, sino, también para incrementar el número de bicicletas del libro que operaban en la ciudad.

Si Levison es considerado el padre, la madre fue Karen Greene, de la Biblioteca Principal Joel D. Valdez del Condado de Pima, Arizona, que en 2012 comenzó con sus servicios de “bibliobici” y fue todo un ejemplo a seguir en diferentes regiones y ciudades que habilitaron servicios de préstamo de libros a través de bicicletas.

Desde entonces las flotas de bicicletas del libro en bibliotecas, bajo diferentes denominaciones como “Bookbike”, “Books on Bikes”, “Bibliocycle”, “BookCycle” o Library on Wheels, no han dejado de crecer en casi todas las ciudades desde Berkeley, a Boston, Boulder, Cleveland Heights, o Denver... hasta el punto de que en Estados Unidos se ha institucionalizado el mes de mayo como el mes de la Bicicleta, y el día 27 de mayo, el de ir al trabajo en bicicleta. Pero este fenómeno no se reduce a América del Norte, en estos días que desgraciadamente estamos preocupados por la deriva de los hechos que acontecen en Afganistán, un tal Siyawash de Kabúl, fundó una pequeña organización llamada Read Books (en pashto: Ketab Lwast), un esfuerzo móvil para mejorar las tasas de alfabetización juvenil en Afganistán al proporcionar libros y formación sobre lectura a niños en áreas rurales. Siyawash y su equipo recorren los caminos polvorientos de su país en sus bicicletas de color azul eléctrico, en las que llevan una canasta de libros, para despertar el interés en la lectura, y dar la posibilidad sobre todo a las niñas de acceder al libro y a la cultura.

Pero no termina ahí la cuestión; las bibliotecas también están extendiendo su papel más allá del libro, atendiendo a cualquier propósito o interés que suscite la atención de la comunidad, los espacios de creación o “makerspaces” con sus modernas impresoras 3D, o con tecnología básica abren un nuevo espacio bibliotecario para aquellas personas que no son afines al libro, es el caso de bibliotecas que prestan -además de libros- casi cualquier cosa, herramientas, máquinas de cortar el césped, o bicicletas. Por ejemplo, Millinocket Memorial Library presta bicicletas a sus usuarios, Citi Bike de New York ofrece un mes gratis de membresía a los residentes en las 55 bibliotecas del área de servicio de Citi Bike para realizar viajes ilimitados de 45 minutos durante un período inicial de 30 días. Incluso la biblioteca de Mill Basin, en el sur de Brooklyn, tiene un servicio de reparación de bicicletas.

## Bibliotecas y Bicicletas

Las bibliotecas comparten muchas similitudes y un sentido de propósito común con las bicicletas. Yo destacaría dos puntos esenciales en este sentido que acompañan el sentir de estos corceles de dos ruedas en relación con el libro y la lectura.

- Confianza
- Sostenibilidad

Las bibliotecas y los bibliotecarios debemos ser considerados como asesores de confianza de nuestros usuarios y comunidades. Una persona que se presenta en una bicicleta en general genera confianza, un ciclista no crea intimidación, todo lo contrario. Recuerdo un programa de radio de un aventurero español que había recorrido el mundo en bicicleta sin apenas apoyo, cuando le preguntó el periodista como lo logró, dijo que cuando alguien se acerca en bicicleta a un pueblo o a un barrio, las personas se entregan y ofrecen todo su apoyo y solidaridad. Un bibliotecario en bicicleta como ocurre con el servicio InfoMotion en la biblioteca de la universidad de Colorado, facilita la generación de conversaciones con los usuarios más allá del edificio. Así el personal de la biblioteca puede solicitar el uso de InfoMotion, poner en él cualquier material que desee, incluidos libros sobre un tema o diferentes temas en particular, y pedalear por el campus para acercar la información a los usuarios, incluso desde la bicicleta los usuarios también pueden llevar libros en préstamo. Es una manera de construir relaciones con nuestros usuarios

También las bicicletas del libro ayudan a la biblioteca a involucrarse mejor con la comunidad y a que las personas tomen conciencia de la importancia de los valores sostenibles. El uso de la bicicleta tiene múltiples beneficios como: menos contaminación, reducción de los costes de atención médica, disminución del absentismo, costes reducidos de estacionamiento, mayor responsabilidad social, y más productividad, ya que los ciclistas y caminantes llegan al trabajo con menos estrés que aquellos que viajan en automóvil. Y las bibliotecas se alinean con los Objetivos de Desarrollo Sostenible 2030 y las ciudades inteligentes o "Smart cities", para lograr un espacio social más sostenible, que facilite una vida más saludable y feliz de las personas en los núcleos urbanos, un espacio para la convivencia.

Para finalizar este relato diré, que me identifico totalmente con Peter Golkin, bibliotecario, Arlington Public Library. Cuando dice "Mis dos cosas favoritas en esta vida son las bibliotecas y las bicicletas. Ambas hacen avanzar a la gente sin gasto alguno. Un día perfecto: cuando voy en bici a la biblioteca". Día a día, tomo una de las bicicletas públicas del Ayuntamiento de Salamanca, que ofrece por el módico precio de 13 euros, para acudir al trabajo en la Universidad de Salamanca, y como Gorkin lo hago con una maravillosa y mágica alegría.

Edición: Lic. Julio Alonso Arévalo  
Universidad de Salamanca. España

### HUMOR



**CONSEJO EDITORIAL:** Presidente: Lic. Yanet Lujardo Escobar Editora en Jefe: Dra.C. María del Carmen González Rivero | Consejo Editorial Consultivo: MSc.Javier Santovenia Díaz/ 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>)

## Ejercicios para tus ojos...



### Ejercicios que te ayudarán a mejorar la vista

**Parpadeos voluntarios.** Con los ojos cerrados y relajados, despega suavemente el párpado superior y vuelve a cerrarlo hasta que los sientas de nuevo bien pegado al ojo. Repite este ejercicio entre 5 y 10 veces. Además, siempre que te acuerdes intenta parpadear de forma rápida y vigorosa, especialmente si estás trabajando frente al ordenador o usando una pantalla.

**Palmeo de los ojos.** Este ejercicio se realiza sentado y consiste en tapar los ojos con la palma de las manos ligeramente ahuecada, sin llegar a presionarlos. Tienes que colocar los dedos de una mano encima de los de la otra, sobre la frente. A continuación cierra los ojos, respira profundamente e imagina que son tus propios ojos los que están respirando. Este tipo de ejercicio no sólo te servirá para relajar la vista, sino también el resto del cuerpo y la mente.

**Cambios de mirada.** Con los ojos abiertos, dirige la mirada hacia arriba y abajo, a derecha e izquierda y haz un círculo hacia un lado y hacia otro. Después lo repites 3 veces más con los ojos cerrados.

**Cerrar y abrir los ojos.** Abre y cierra los ojos fuertemente durante 3-5 segundos y repite el ejercicio 7 veces.

**Masaje en los ojos.** Cierra los ojos y dales un masaje muy suave con las yemas de los dedos durante 2 ó 3 segundos. Para ello debes presionar muy suavemente con 3 dedos de cada mano sobre los párpados superiores. Lo recomendable es repetir esta operación 5 veces.

Aunque no existan ejercicios para la vista que sean capaces de corregir, ni tampoco mejorar los problemas oculares provocados por los defectos refractivos (estos se deben a anomalías en la forma de los ojos o irregularidades en la córnea), **sí que pueden llegar a prevenir o aliviar problemas menores como la fatiga visual o el ojo seco.**

**Ejercicios de enfoque.** Enfoca un objeto distante durante algunos segundos para luego, muy lentamente, reenfoque tu vista en un objeto cercano. Repite esta operación unas 20 veces.

**Adaptar la distancias.** Fija la vista en un objeto que se encuentra a una distancia determinada y, al mismo tiempo, trata de ver todo lo que hay alrededor. Es un buen ejercicio para acostumbrarnos a ver cosas que se encuentran a distintas distancias de una forma natural, sin forzar el enfoque

Edición: Tec. Beatriz Aguirre Rodríguez /  
Webmaster BMN / INFOMED

### HUMOR



**CONSEJO EDITORIAL:** Presidente: Lic. Yanet Lujardo Escobar Editora en Jefe: Dra.C. María del Carmen González Rivero | Consejo Editorial Consultivo: MSc. Javier Santovenia Díaz/ MSc. Arellys Borrell Saburit / 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>)

# ¿Cuál es la mejor opción?

## Correr VS Caminar

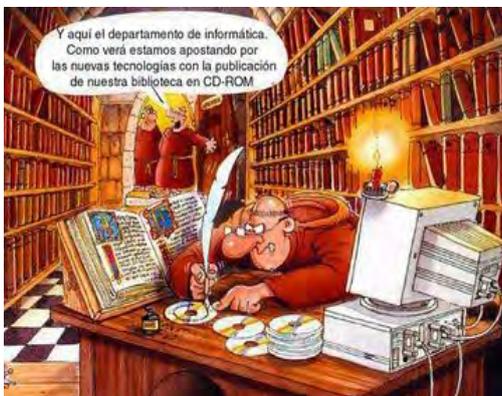
<p>Brinda mayor capacidad aeróbica y muscular</p> <p>Se trabajan todos los músculos</p> <p>Mejora la capacidad cardiovascular en general</p> <p>Liberas gran cantidad de endorfinas que promueven bienestar durante el día</p> <p>Consumes el doble de energía que caminando (aprox)</p> <p>Estás más expuesto a lesiones</p> <p>Aumenta tus metas personales</p> <p>Reducen el riesgo de hipertensión, colesterol elevado, diabetes y/o enfermedades coronarias</p>	<p>Es mejor para personas con sobre peso y principiantes en el ejercicio</p> <p>Reducen el riesgo de hipertensión, colesterol elevado, diabetes y/o enfermedades coronarias</p> <p>Ideal para comenzar a hacer ejercicio</p> <p>Se está menos expuesto a lesiones</p> <p>Caminar a paso acelerado puedes quemar las mismas calorías que al correr</p> <p>Puedes hacer uso de polainas y mancuernas</p> <p>Liberas endorfinas que promueven el bienestar durante el día</p> <p>Es el principio de trotar, y eventualmente correr</p>
--	---

**ESTAMOS DISEÑADOS PARA MOVERNOS....**

Para los bibliotecarios está puede ser una disyuntiva: **Andar o correr, ¿o por qué no las dos?** En realidad, si la idea es bajar de peso correr es más eficiente que caminar. Pero en otros casos, caminar puede ser tanto o más beneficioso que correr. Por ejemplo para mejorar la salud cardiovascular es preferible caminar, y para quemar calorías caminando se debe aumentar la distancia y tiempo dedicados a correr. Lo que se debe tener en cuenta es que andar o correr es mejor para la salud que no practicar ninguna de las dos.

Edición: Tec. Beatriz Aguirre Rodríguez / Webmaster BMN / INFOMED  
 Fuente: <https://okdiario.com/salud/andar-o-correr-cual-mejor-opcion-6458464>

### 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>)

# Biblioteca Sports Hub de Singapur

En apoyo de la visión de Singapur para 2030, "Vivir mejor a través del deporte", la Biblioteca Sports Hub de Singapur, operada por Civica Pte Ltd, es el centro de conocimiento deportivo para la comunidad en general, así como para los deportistas profesionales.

La biblioteca está ubicada en 4 Stadium Walk (S397697) y está situada junto a la estación MRT Stadium.

El horario de apertura de la biblioteca es:

Lunes a Viernes : 10 am a 8 pm

Sábado, domingo, víspera de festivo y festivo: de 10 a 21 h.

Centrándose en los deportes y la recreación activa, la biblioteca se abrirá al público en general para alentar a la población en general a adoptar los deportes como un estilo de vida saludable.

La membresía es gratuita para todos los singapurenses y RP. Además de los profesionales del deporte, se puede esperar que los usuarios objetivo de la biblioteca abarquen desde adultos y estudiantes que trabajan, hasta todos los hombres de la calle, incluidos los jóvenes y los mayores.

Al admitir una amplia gama de tipos de recursos, desde impresos, audiovisuales hasta recursos electrónicos, las colecciones



de la biblioteca se organizarán en géneros amplios, a saber, deportes y recreación; Formación y Entrenamiento; salud y estado físico; Memorias, biografías e historias; Administración de Empresas; ciencia y medicina; Arte y Cultura y General. Además de proporcionar recursos y servicios bibliotecarios relacionados con el deporte, Civica también planifica y desarrolla actividades y programas bibliotecarios para apoyar los eventos y programas en Sports Hub y atender a diferentes tipos de usuarios, incluidos los profesionales del deporte, los que practican deportes y los que están deseosos de hacer del deporte una parte de su vida.

Otras instalaciones disponibles en la biblioteca incluirán estaciones de visualización de videos, estaciones de deportes virtuales, ajedrez y damas gigantes, estaciones de Internet, salas de reuniones y zona para niños.

**Edición:** Téc. Beatriz Aguirre Rodríguez  
Biblioteca Médica Nacional/INFOMED

**Fuente:** <https://www.sportsingapore.gov.sg/sports-education/singapore-sports-hub-library>

## HUMOR



**CONSEJO EDITORIAL:** Presidente: Lic. Yanet Lujardo Escobar Editora en Jefe: Dra.C. María del Carmen González Rivero | Consejo Editorial Consultivo: MSc.Javier Santovenia Díaz/ MSc.Arelys Borrell Saburit/ 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>)

# ¿Cómo retomar el deporte y evitar las lesiones post cuarentena?



Después de meses de confinamiento, la llegada de la primavera parece ser la época perfecta para retomar la actividad física al aire libre. Sin embargo, para un retorno seguro, es importante contar con la asesoría de un especialista y diseñar una rutina personalizada, en especial si se estuvo mucho tiempo sin practicar algún deporte. A continuación, te entregamos algunas recomendaciones para no sobre exigir el cuerpo, y evitar lesiones y dolores musculares. **Descubre a continuación cuáles son:**

## Un retorno seguro y de forma pausada:

En primer lugar, es importante controlar y manejar las expectativas. No se puede esperar el mismo rendimiento, sobre todo si en época de confinamiento no se realizó ninguna actividad física.

### Es por esto que se recomienda:

Fortalecer los grupos musculares para evitar lesiones de rodillas, caderas, pies y tobillos a raíz de la sobre exigencia. Tener una buena técnica de ejercicio

Hacer un calentamiento previo antes de iniciar la práctica y elongar el tiempo adecuado antes y después del entrenamiento.

El calentamiento debe durar al menos 5 minutos, con movimientos de estiramiento y rotación de las articulaciones. Esto permite prevenir desgarros, tendinitis, lumbalgia o esguinces.

Elegir un calzado específico para la actividad que se realizará. Por ejemplo, las zapatillas de running están diseñadas para absorber el impacto hasta cierta cantidad de kilómetros, después de eso es necesario reemplazarlas para evitar lesiones.

### ¿Cómo empezar con la práctica deportiva?

Si bien cada rutina debe ser individual, en términos generales se recomienda dejar el ejercicio cardiovascular para el final de la rutina y así no agotar las reservas de glucógeno que sirven para los ejercicios de fuerza. Puedes hacer un precalentamiento para empezar, continuar luego con trabajo muscular del tren inferior - cuádriceps, isquiotibiales y glúteos- y finalizar con 5 a 10 minutos de ejercicio cardiovascular y elongación. Esta rutina se debe mantener durante uno o dos meses, tres o cuatro veces por semana para evitar lesiones y contracturas, sobre todo si se ha estado inactivo por mucho tiempo.

“Lo más importante es encontrar una actividad que sea placentera y produzca agrado al practicarla; de lo contrario, es muy probable que nos aburramos y volvamos a la vida sedentaria al poco tiempo”, comenta el especialista.

### ¿Ejercicio moderado o intenso?

El ejercicio moderado es aquel que permite hablar mientras se ejercita, pero no cantar. Por ejemplo, caminar a paso rápido, bailar, realizar las tareas domésticas, jugar con niños o pasear al perro.

El ejercicio intenso, en cambio, no permite llevar una conversación mientras se realiza. Algunas alternativas pueden ser trotar, subir un cerro a paso rápido, deportes competitivos, ejercicios aeróbicos, entre otras.

Redacción: Dra. Yamilet Lemagne

Fuente: <https://www.clinicalascondes.cl/BLOG/Listado/Deporte/retomar-el-deporte-post-cuarentena>

## HUMOR



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

Consultivo: MSc. Javier Santovenia Díaz | MSc. Arelys Borrell Saburit | 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>)

## Beneficios de los ejercicios excéntricos



- Prevención de lesiones.
- Aumento de fuerza muscular.
- Aumento de elasticidad.
- Mejora de la propiocepción.
- Favorece la síntesis de colágeno.

*Hoy hice algo que normalmente no hago. Cuando salgo a trotar, acostumbro a subir una colina corriendo, pero hoy la subí caminando. Sin embargo, bajé corriendo. Y eso porque, por ilógico que parezca, correr cuesta abajo es probable que sea mejor para mí que correr cuesta arriba.*

Lo que hice se conoce como ejercicio excéntrico y, a pesar del nombre, no tiene nada de extraño. Lo fascinante es que, aunque se siente más fácil bajar que subir, el ejercicio excéntrico es realmente importante para todo tipo de beneficios para la salud, incluida la reparación y el crecimiento muscular, la flexibilidad y la densidad ósea.

Aunque te sorprenda (a mí ciertamente me sorprendió), la parte fácil, aquella en la que estás bajando, es en realidad una de las formas más rápidas de hacerte más fuerte.

Y no es solo correr cuesta abajo, es cualquier ejercicio en el que estés alargando el músculo bajo resistencia, como al bajar las pesas tras levantarlas: cuando levantas un peso, estás contrayendo los músculos de tu brazo (eso es ejercicio concéntrico); al bajarlas, los músculos se alargan.

Edición: Téc. Beatriz Aguirre Rodríguez  
Biblioteca Médica Nacional/INFOMED

Fuente: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-61273421>

### HUMOR



**CONSEJO EDITORIAL:** Presidente: Lic. Yanet Lujardo Escobar Editora en Jefe: Dra.C. María del Carmen González Rivero | Consejo Editorial Consultivo: MSc.Javier Santovenia Díaz/ MSc.Arellys Borrell Saburit/ 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>)

## Ejercicios para revertir el daño de estar sentado en la oficina



Permanecer en tu silla durante muchas horas es muy dañino para tu salud, por eso los especialistas te dan consejos que te ayudarán a aminorar el efecto del sedentarismo.

¿Eres de los que deben trabajar en oficina? ¿Tienes que permanecer sentado por largos periodos de tiempo? ¿Dedicas ocho horas o más a estar frente a la computadora? Es importante que sepas que esto es muy dañino para la salud, así que debes hacer algo al respecto. Haz ejercicio, ¡incluso en la oficina!

### Riesgo renal

De acuerdo con el Dr. Thomas Yates, de la Universidad de Leicester, en Reino Unido, permanecer sentado por largo rato aumenta el riesgo de enfermedades renales crónicas, condiciones en la que los riñones no son capaces de filtrar adecuadamente la sangre, lo que puede conducir a la acumulación de toxinas en el cuerpo y, finalmente, insuficiencia renal crónica.

Aún si te levantas de forma ocasional de tu silla, tus músculos permanecen contraídos, lo cual los obliga a un esfuerzo mayor para estirarse al momento en que regresas a alguna actividad física. El tip es moverte cada hora como mínimo e intentar hacer algunos ejercicios fáciles con los que podrás en acción los músculos que no usas mientras permaneces sentado.

### Impulso de talones

Estira y contrae la espinilla. Puedes hacer este movimiento sentado, simplemente alza tu pie en un ángulo de 90 grados y repite la acción por lo menos 30 veces. Si dispones de una banda elástica, utilízala.

### Levantamiento de pierna (trasero)

Ponte de pie y coloca los antebrazos en tu escritorio, entonces alza tu pierna hacia atrás en un ángulo de 45 grados sin flexionar las rodillas. Con este sencillo movimiento fortalecerás tu pierna y desarrollarás los músculos del tronco para mantener tu cuerpo erguido.

### Presión con una pelota

Sentado, coloca una pelota flexible en tus rodillas y apriétala lentamente. Sostén por 20 segundos, descansa y repite la operación. Otra variante de este ejercicio es levantar tus espinillas luego de que presiones la pelota y alternar cada pie. Con este ejercicio ayudarás a que la rótula trabaje correctamente, también fortalecerás tus caderas y cuádriceps.

### Estiramiento de brazos

Levanta tus brazos lo más arriba que puedas, trata de tocar el cielo, esfuérzate un poco más. Ahora, gira tu tronco a la derecha mientras jalas con la mano diestra tu codo izquierdo. Cambia de lado. Mueve tus muñecas de forma circulares y repite una vez más el ejercicio.

### Movimiento de cadera

Colócate de pie con los pies separados al mismo nivel que tus hombros. Lleva los brazos al frente sin mover las caderas, gira tu cuerpo a la derecha y a la izquierda. Mueve la cintura y siente como trabaja tu espalda. Trata de no hacer este ejercicio de forma brusca porque podrías lastimarte, llévalo con cuidado.

Edición: Dra. Yamilet Lemagne/MINSAP

Fuente: <https://rincondelbibliotecario.blogspot.com/2013/10/ejercicios-para-revertir-el-dano-de.html>

## HUMOR



**CONSEJO EDITORIAL:** Presidente: Lic. Yanet Lujardo Escobar Editora en Jefe: Dra.C. María del Carmen González Rivero | Consejo Editorial Consultivo: MSc.Arelys Borrell Saburit | MSc.Javier Santovenia Díaz | 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>)

## Una idea: gimnasios biosaludables en áreas de la Biblioteca



*La creación de gimnasios biosaludables en áreas de la Biblioteca puede ser una opción, para usuarios y la comunidad.*

Sus atractivos medios permiten la realización de ejercicios utilizando solamente la resistencia del peso corporal. Estos gimnasios biosaludables actualmente son visitados por muchas personas en cualquier ciudad cubana. La mayoría los prefiere porque en ocasiones los horarios de trabajo no permiten asistir a los gimnasios bajo techo, y estos tiene la ventaja de permanecer abierto las 24 horas del día. Los gimnasios biosaludables o ecológicos, como también se les conoce, se ubican preferentemente en lugares de fácil acceso con una adecuada interacción con el medio ambiente.

Cuentan con equipos llamados el ascensor, la espalda, el caballo, el timón, el volante, el pony, el columpio, las barras, la cintura, el esquí de fondo, el surf y los patines. Estos equipos permiten ejercitar los diferentes planos musculares del cuerpo como la cintura, los brazos y las piernas. La idea de este tipo de gimnasio al aire libre, puede ubicarse en el patio de la Biblioteca, áreas verdes, terraza, azotea, jardín y que sea visitado por usuarios y la comunidad, permitiría reforzar la labor del bibliotecario en educación para la salud, potenciar hábitos y estilos de vida saludable, y contribuir a mejorar las relaciones inter-personales en armonía con el medio ambiente. **Es una idea... que se puede poner en marcha... Bibliotecas con usuarios y comunidad saludables.**

Edición: Téc. Beatriz Aguirre Rodríguez  
Biblioteca Médica Nacional/INFOMED

### HUMOR



**CONSEJO EDITORIAL:** Presidente: Lic. Yanet Lujardo Escobar Editora en Jefe: Dra.C. María del Carmen González Rivero | Consejo Editorial Consultivo: MSc.Javier Santovenia Díaz/ MSc.Arelys Borrell Saburit/ 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>)

## Todos somos uno: *yo soy tú, tú eres yo, somos luz*



Foto: El profesor Salvador y alumnos en prácticas de Tai Chi Kung en la Quinta de los Molinos.

Los bibliotecarios tenemos una visión muy amplia del mundo, formada por una larga vida académica, las experiencias del trabajo cotidiano y esa gran biblioteca de conocimiento universal donde navegamos ordenadamente con las herramientas necesarias en busca del conocimiento. La medicina alternativa es un tema abordado por la comunidad científica, se usa además como tratamientos que se usan en lugar de los estándares gozan de popularidad entre las personas de nuestro entorno más cercano.

Una personalidad que ha dedicado parte de su vida a este estudio y práctica es Francisco Pérez Ramírez, conocido por todos como Salvador, quien dirige el grupo "Amor", conformado por jubilados y personas de diferentes edades y profesiones como: militares, enfermeras, economistas, emprendedores, taxistas y bibliotecarios.

Salvador posee muchos conocimientos de la técnica del Tai Chi Kung, el cual pone a disposición de sus pacientes que se reúnen las mañanas de todos los martes, jueves y sábado, en la Quinta de los Molinos, en un ambiente de solidaridad y empatía. Emplea mucha dedicación y energía en los encuentros, además de su talento innato para sanar las enfermedades del cuerpo mientras hace uso del poder de la mente.

En conversación con él advertí a un hombre sencillo, con una inteligencia natural y una gracia original que encanta a sus pacientes con sus chistes y ocurrencias, quienes confían en él a plenitud por sus dotes de salvador y sanador natural mientras pone de manifiesto mediante sus manos los conocimientos de acupuntura, de la energía con una pirámide que usa como amuleto e instrumento de sanación.

### ¿Cómo llegaste a ejercer el Tai Chi Kung?

Tuve una dolencia la cual posiblemente conllevaría a tener una invalidez total. Lo tomé con calma porque soy muy apacible. Inicie con fisioterapia en el policlínico, ya habían personas que asistían y supe de esos encuentros tres o cuatro días a la semana. Luego de tres meses, mejoré bastante. Comienzo a vivir en el Reparto Bahía, allí me incorporé a un grupo de Tai Chi del policlínico "Wilfredo Santana Rivas". La mejoría y curiosidad por el Tai Chi Kung, me llevo a leer muchos documentos relacionados con la medicina tradicional china, hasta convertirme en un estudioso de libros de los tibetanos.

### ¿Cómo se acercó a esta filosofía de vida?

El conocimiento teórico de la energía lo adquirí de forma autodidacta. Llegué a impartir clases a partir de mis conocimientos a tres grupos de Tai Chi: uno en del Hospital Naval, otro a través de la iglesia de Belascoaín y Reina, y un tercero en la Quinta de los Molinos, este último es donde realizo las prácticas actualmente. Combino varios elementos para resolver problemas de dolencias, de hipertensión, de la vista, del corazón, e incluso, problemas del asma.

Quiero pensar que todas las enfermedades son curables, mediante el conocimiento de la energía, porque todo lo que existe en el Universo tiene energía y desbloqueando los sistemas energéticos resolvemos afectaciones de la salud de las personas y también de los animales.

### ¿Cuáles son las principales herramientas teóricas y técnicas de sus clases?

En las clases hablo de los chacras y trabajo con la energía de las personas, es decir, si hay alguna chacra bloqueada, lo desbloqueamos mediante la técnica de la imposición de manos según los distintos niveles de estos. También aplicamos la técnica de la disestesia, que consiste en alteraciones de la sensibilidad o el tacto. Los pacientes suelen describirla como sensación de dolor, picor, ardor o rigidez. Se produce a consecuencia de lesiones en el tejido nervioso.

### ¿Qué anécdotas especiales con tus pacientes recuerdas?

Estuve en un lugar donde había una perrita que se estaba muriendo, hacía 12 días no comía y con posiciones y ejercicios con mis manos, siguiendo parámetros de la energía, fue sanando poco a poco. En unos días estaba bien y volvió a comer.

Otra anécdota que recuerdo fue cuando una señora, se acercó a mí, diciendo que era asmática desde niña. Le respondí: *“desde que usted llegó y se paró frente a mí, usaremos energía y la práctica del Tai Chi Kung, para curar su asma”*. Tiene hoy 63 años y cuenta que se le quitó el asma radicalmente. En otra ocasión, conocí a una persona con dos válvulas del corazón y un ventrículo, someterse a cirugía podría ser un peligro fatal. Con muchas esperanzas inició los ejercicios y técnicas de energías, guiados por mí, además comenzó a practicar Tai Chi Kung, la persona se mantiene con salud actualmente, motivado y agradecido por la luz que apareció en su camino.



Foto: El profesor Salvador y alumnos en prácticas de Tai Chi Kung en la Quinta de los Molinos.

¿Qué siente cuando se encuentra con sus pacientes recuperados?

Es tremenda satisfacción. Para mí lo más grande que hay en el universo es cuando me dicen: “*profe resolví el problema, ya no tengo esta dolencia*”, trabajamos también con el problema emocional de las personas porque a través de las emociones bloquean la energía y se enferman. Trabajamos tanto física, mental y espiritualmente con los pacientes sin necesidad de utilizar medicamentos. Y en parte, gracias a la biodecodificación, una propuesta de la medicina alternativa que intenta encontrar el origen metafísico de las enfermedades, o su significado emocional, para buscar a partir de allí la forma de sanar, hemos encontrado el origen de las enfermedades.



氣功



Foto: Profesor Salvador y Carmita (bibliotecaria)

Soy bibliotecaria y práctico el Tai Chi Kung con el profesor Salvador, forma parte de mi rutina, mi salud física y mental encuentran de su mano, los puntos de sanación que necesito, el ambiente de la Quinta de los Molinos es lo más cercano al paraíso, y el grupo que asistimos nos encontramos en la misma ruta y motivación. Los conocimientos que el trasmite, me han llevado a consultar bibliografía sobre el tema, aquí las comparto:

Álvarez Miranda Osvaldo. El chi kung cómo herramienta terapéutica de la medicina tradicional y natural. ccm [Internet]. 2017 Sep [citado 2022 Nov 01]; 21(3): 904-907. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1560-43812017000300023&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812017000300023&lng=es)

Roque Álvarez Odalys, Tura Díaz Mariela, Torres Marin Juan, Medina Martínez Lázara. Práctica de Tai Chi en ancianos, alternativa para mejorar su longevidad. Rev Ciencias Médicas [Internet]. 2012 Jun [citado 2022 Nov 01]; 16(3): 95-108. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-31942012000300010&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942012000300010&lng=es)

Entrevista y Redacción: Lic. Carmen Carrazana Gaínza (Carmita)

HUMOR



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

Consultivo: MSc.Javier Santovenia Díaz/ MSc.Arellys Borrell Saburí/ 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>)

HABLANDO EN PLATA Y SOÑANDO EN ORO

RNPS 2432 ISSN 2414-8490

# HORIZONTES



## DEL BIBLIOTECARIO

PERIÓDICO BIMESTRAL DE LA BIBLIOTECA MÉDICA NACIONAL

En este [enlace](#) usted podrá acceder al sitio web de la Biblioteca Médica Nacional donde podrá descargar los números completos de los periódicos Horizontes del Bibliotecario desde el año 2014 - 2022

Descargar: <http://www.bmns.sld.cu/periodico-horizontes-del-bibliotecario>

**CONSEJO EDITORIAL:** Presidente: Lic. Yanet Lujardo Escobar Editora en Jefe: Dra.C. María del Carmen González Rivero | Consejo Editorial Consultivo: MSc.Javier Santovenia Díaz/ MSc.Arelys Borrell Saburitj 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>)

