

BIBLIOTECA

Bibliotecarios

con Salud

Compilación de artículos publicados en el
Periódico Horizontes del Bibliotecario
2014-2022



BIBLIOTECARIOS CON SALUD

**Compilación de artículos
publicados en el periódico
Horizontes del Bibliotecario
2014-2022**

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



027.7-B582-2022

Bibliotecarios con salud: compilación de artículos publicados en el periódico Horizontes del Bibliotecario 2014-2022 / 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. – (iii, 49 páginas): fotos, tablas. – 8,27 por 11,69 pulgadas.

ISBN: 978-959-16-4874-7 (PDF interactivo 17,8 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.



<http://www.eduniv.cu>



Prólogo



A partir de la compilación de 49 artículos que fueron publicados en el [Periódico Horizontes del Bibliotecario](#) desde el año 2014 al 2022, hemos conformado este libro para promover profesiones seguras y saludables, con la premisa que la actividad física y las buenas prácticas son determinantes para tener un buen rendimiento en el trabajo.

La labor bibliotecaria está muy relacionada con la imagen de una persona sedentaria y de constante actividad mental. Por ello un estilo de vida saludable puede lograr un impacto positivo en el diario de estos especialistas de la información, que también incluye llevar una vida de trabajo flexible y equilibrada, que no exima a la persona de poder disfrutar de su vida personal.

La lectura de este libro le llevará de la mano de buenos consejos a través de un recorrido por diversas áreas de la biblioteca actual y para cada contexto, costumbres, decisiones y comportamientos que han motivado en directivos de Recursos Humanos a llevar programas que fomenten calidad de vida profesional e invertir en buenas prácticas de salud y que indirectamente resulte beneficioso para la Biblioteca, pues que sus trabajadores sean personas sanas, representa mayor rendimiento en servicios de calidad.

Espero resulte útil y saludable este libro y que tenga en cuenta que los bibliotecarios de hoy se enfrentan a los cambios tecnológicos, políticos, económicos y sociales que cada vez más moldean sus actitudes, en el que su accionar ha tenido que modificarse de acuerdo a la interacción con el libro y los nuevos soportes en el que se resguarda y se facilita el conocimiento, se preocupa por desarrollar una buena preparación profesional, con enfoques novedosos e interdisciplinarios, con énfasis en la nueva tecnología, pues ha descubierto que la clave del éxito profesional se centra hoy en día en el esfuerzo intelectual en evaluar los datos y la información para lograr el conocimiento... y para todo ello necesita de buena salud y ambiente de trabajo saludable.

Redacción: Dra.C.Maria del Carmen González Rivero

Compilación y edición: Dra.C.Maria del Carmen González Rivero
MSc.Madelayne Vega García
Lic. Oscar Ernesto Velázquez-Soto

Diseño: Dra.C.Maria del Carmen González Rivero
Téc.Beatriz Aguirre Rodríguez

Institución: Biblioteca Médica Nacional / INFOMED

2022

TEMAS DE SALUD

8 horas de trabajo y salud



Características muy específicas de aquellos medios de trabajo que deben utilizar los bibliotecarios, informáticos, operadores de computadoras en las salas de lecturas, salas de navegación, cabinas, áreas especiales, recepciones de atención al usuario.

Asientos de trabajo: Estos medios deben garantizar que los trabajadores puedan ajustar su altura de trabajo, permitiéndoles que sus brazos, manos y codos garanticen una horizontalidad con respecto al tablero de trabajo de su computadora. Esta práctica será preventiva para evitar una digitación incómoda que pueda contribuir a las afecciones de sus miembros superiores.

Algunas afectaciones producidas desde el puesto de trabajo.

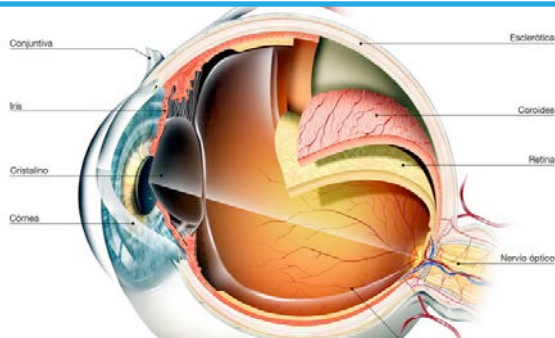
Tunel Carpiano: Inflamación del paquete nervioso en la zona de las muñecas que afecta el movimiento de los dedos, incrementándose el dolor y la no funcionabilidad de las manos. Después de agudos tratamientos de rehabilitación solo tienen solución con el acto quirúrgico de las manos en la zona de las muñecas y dedos.

Las manos y brazos también pueden recibir afectación con el presunto diagnóstico de Epicondilitis o Tendonitis, donde los músculos sufren por funciones inadecuadas. En estos casos se requiere de una rehabilitación inmediata mediante la fisioterapia recomendada

Redacción: Rodolfo Fernández Piferer
Especialista de Seguridad y Salud del Trabajo
Investigador Historiador y Fotorreportero

SEGURIDAD Y SALUD

El sorprendente diseño del ojo humano



El operador de la computadora o equipo que posea la pantalla luminiscente (LVD) debe someterse cada 2 años a un chequeo médico oftalmológico utilizando los cristales recomendados si fuesen necesarios.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) ha declarado a la fatiga visual dentro del grupo de enfermedades laborales. De las consultas oftalmológicas muchas inciden en los operadores de computadoras al utilizar las pantallas de visualización de datos (PVD). Desde 1966 la Ergo oftalmología había surgido y esta se intensificó a partir del surgimiento de la Primera generación de computadoras entre los años 1951-1958 y así sucesivamente en su desarrollo hasta la fecha.

Recomendaciones permanentes:

Debe garantizarse una óptima iluminación en el área de trabajo, el operador de la computadora debe descansar sus ojos durante 10 minutos cada 2 horas de trabajo, no debe trabajar su equipo con la luz apagada en su área o habitación, debe minimizar el brillo de la pantalla luminiscente, utilizando los botones para el contraste. La distancia entre los ojos y la pantalla deberá mantenerse entre 60 a 80 cms en su puesto de trabajo. Debe evitar la fatiga visual y el ojo seco acudiendo oportunamente a su oftalmólogo

El ojo humano procesa cerca del 80% de la información recibida del mundo exterior. Los ojos pueden controlar 500,000 mensajes simultáneamente.

Rodolfo Fernández Piferrer
Esp. Seguridad y Salud del Trabajo
Investigador e Historiador

Lic. Katia Lora Domínguez.
Esp. Bibliotecología
Inst. Cubano de Oftalmología. RPF.

Una comunidad atendida...

En el Policlínico Docente "California" de San Miguel del Padrón se realiza la promoción de diversas temáticas de salud dentro de la extensión bibliotecaria, dirigidas a diferentes grupos etáreos de la población, con el objetivo de instruir a la comunidad para prevenir y concientizar la percepción del riesgo en las enfermedades infecciosas y advertir en los casos que sea posible.



Estas actividades se hacen a través de charlas y conversatorios acompañados de entregas de hojas informativas

Temáticas promovidas en estos encuentros:

1. Accidentes domésticos, peridomésticos y en lugares públicos.
2. Ácido Fólico -En busca de la vitamina de la vida.
3. Beneficios de la Respiración Profunda y Lenta.
4. Biblioterapia.
5. Boletín Informativo CMI/SMP -TEMA: ITS/SIDA.
6. Cnidoscolus chayamansa .
7. Guanábana: para deleitar y curar.
8. Importancia de la Risoterapia.
9. Lactancia Materna.
10. La tuberculosis Pulmonar .
11. La Moringa.
12. Prevención de cáncer de cuello uterino.
13. El Regreso del Ébola.
14. Evite el Dengue y el Chikungunya.

Redacción: Lic. Carmen Sánchez Martínez
Policlínico Docente "California" de San Miguel del Padrón

SALUD

Oficina enferma y... ¿yo también?



“El síndrome de la oficina enferma”

es cuando sentimos dolores de cabeza a menudo, nos lloran los ojos, nos da conjuntivitis o tenemos problemas frecuentes en la espalda como consecuencia de un mal ambiente de trabajo referido a temas higiénicos o a la falta de equipos ergonómicos, según especialistas.

Las consecuencias fundamentales son el gran número de horas que pasamos ante computadoras o encerrados en la oficina con mobiliario inadecuado. Las cefaleas y las molestias en los ojos, “una sensación constante de picor en las manos y en los pies, como si estuviéramos nerviosos”.

El último informe sobre salud laboral de la Organización Mundial de la Salud (OMS) recoge que las partes más afectadas son el tórax, la espalda, los costados y la región lumbar. Pasar demasiadas horas sentados leyendo en la computadora y alejados de la luz solar puede producir fatiga visual, mala circulación en las piernas, malestar en las cervicales y problemas dermatológicos.

En el plano psicológico, las principales consecuencias son depresión, falta de concentración, ansiedad, nervios y estrés producto del mal ambiente laboral, lo que también está generando muchas bajas y enfermedades en trabajadores que sus 8 horas la pasan en ambiente inconveniente

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

SALUD

Lectura contra Alzheimer



Entre mayor sea el gusto por la lectura y el estudio, las personas tendrán menor probabilidad de desarrollar la enfermedad del Alzheimer cuando sean adultos, aseguró el neurólogo clínico Hugo Navarrete Báez.

En entrevista, dijo que la lectura previene el padecimiento, por lo que recomendó que, si no les gusta estudiar, por lo menos lean una hora diaria, ya que puede ayudar a producir más arborizaciones y conexiones neuronales.

La lectura retarda la aparición de la enfermedad del Alzheimer si llegara a presentarse, o la previene a largo plazo.

El especialista comentó que las medidas como la dieta, el ejercicio, la terapia cognitiva, la lectura y el estudio pueden retrasar la aparición del Alzheimer o, si se presenta, hacer que sea más lento el padecimiento.

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

SALUD

La cultura del fracaso



Para evitar el sentimiento de frustración lo mejor es realizar una actividad en la que no pretendamos obtener más que un nuevo aprendizaje. El origen de la frustración se encuentra cuando nos aventuramos a realizar algo sin poder alcanzarlo ya que carecemos de los recursos necesarios. Para alcanzar cualquier objetivo que deseemos primero debemos contar con recursos y requisitos necesarios.

Si aceptamos nuestras limitaciones personales y de recursos, sin preocuparnos de cuál será el resultado final, podemos concentrarnos en aprender y sacar provecho al máximo de la experiencia que estamos disfrutando.

Tenemos miedo que nos tilden de mediocres, sin entender, realmente, que todos podemos ser buenos en algo, pero no en todo. Por eso, nos alejamos de actividades en las que no podamos resaltar, en las que no podamos ser los mejores evitando así, poner en evidencia nuestro fracaso.

La única alternativa válida es aprender a lidiar con nuestras limitaciones, convirtiendo nuestras debilidades en fortalezas, aprendiendo de los fracasos y capitalizándolos para avanzar y acercarnos cada vez más a la meta.

Con los nuevos aprendizajes que vamos obteniendo, la sensación de frustración se diluye y empleamos esos nuevos recursos y competencias que hemos adquirido en el período de aprendizaje, de manera tal que nos convertimos en profesionales más eficientes, conscientes de lo que podemos hacer y de lo que podemos lograr al aprender cada vez más, hasta que finalmente podremos superar la adversidad y alcanzar esa meta que tanto añoramos

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

SALUD

La salud, la seguridad y el bienestar de los trabajadores son de fundamental importancia para los propios trabajadores y sus familias, y también para la productividad, la competitividad y la sostenibilidad de las empresas y, por ende, para las economías de los países y del mundo.

Un ambiente de trabajo saludable es uno en el que los trabajadores y los empleadores colaboran en el uso de un proceso de mejora continua para proteger la salud, seguridad y el bienestar de todos los trabajadores y la sostenibilidad del lugar de trabajo. Para crear un ambiente de trabajo saludable, una biblioteca necesita considerar las vías o espacios de influencia en donde las acciones pueden tomar mejores lugares y los procesos más efectivos en los que trabajadores y empleadores pueden tomar acción.

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

La riqueza de las bibliotecas depende de la salud de los trabajadores



SALUD

El Convenio Colectivo de Trabajo establece que en todo lugar de trabajo existirá un botiquín con los elementos necesarios para primeros auxilios.

El botiquín debe ser ubicado en un lugar accesible, conocido por todos y hay que controlar el buen estado de los elementos periódicamente.

Se recomienda que sea transportable, puede ser una caja plástica o un bolso correctamente identificados, ya que el botiquín debe poder llevarse a donde está la víctima.

Elementos básicos:

- Jabón neutro (blanco): para higienizar heridas.
- Alcohol en gel: para desinfección rápida de las manos.
- Termómetro: para medir la temperatura corporal.
- Guantes descartables de látex: para no contaminar heridas y para seguridad de la persona que asiste a la víctima.
- Gasas y vendas: para limpiar heridas y detener hemorragias.
- Antisépticos (yodo povidona, agua oxigenada): para limpiar las heridas.
- Tijera: para cortar gasas y vendas o la ropa de la víctima.
- Cinta adhesiva: para fijar gasas o vendajes.
- Linterna: para examinar al lesionado, por ejemplo si presenta un cuerpo extraño en la boca.

Botiquín en la Biblioteca



El botiquín también puede incluir los medicamentos utilizados habitualmente y que hayan sido recetados por el médico.

SALUD

El arriesgado oficio del bibliotecario

Desde los primeros mártires que debieron morir junto a miles de pergaminos durante el incendio de la Biblioteca de Alejandría, pasando por el veneno que condimentaba folios prohibidos en monasterios enigmáticos, como los descritos por Umberto Eco en *El nombre de la rosa*, para no rememorar los detalles de la pérdida de los códices mayas, incinerados por el fuego de la pecaminosa intolerancia religiosa. De manera más reciente, el manejo de los libros debe ser cuidadoso, con guantes y tapabocas especiales, una portada en tapa dura puede ser la fachada de un artefacto explosivo, o el estuche de una bacteria mortal, no se descarta que los viejos textos guarden algún polvillo, esencia de tiempos idos, nicho cálido de enfermedades legendarias.

La peligrosidad de las bibliotecas lo evidencian todas las muertes registradas bajo estantes pesados, luego de terremotos y otros desastres naturales. Durante los conflictos entre humanos, las bibliotecas suelen ser un objetivo militar. El libro es materia inflamable, pues está compuesto de papel y de varios combustibles.



El oficio del bibliotecario, bien del que estudia bibliotecología o el que se consagra empíricamente en el manejo de grandes volúmenes o esmirriados folletos en medio de ordenados estantes, resulta una labor peligrosa, página por página.

Tomado de: www.documentalistaenredado.net

HUMOR



SALUD

La oficina... UN GIMNASIO

Pasar muchas horas en la oficina, estresado y trabajando, suele hacer que tomarse el tiempo para ejercitarse sea complicado. Sin embargo, nuestro cuerpo necesita estar en movimiento para mantenerse saludable. Además, pasar muchas horas frente a la computadora puede afectar distintas partes del cuerpo, como la espalda, el codo, las muñecas y las manos. El sedentarismo también puede ocasionar problemas cardíacos, diabetes e hipertensión, entre otras cosas. Estos ejercicios te ayudaran a mantener tu cuerpo en movimiento:

Estiramientos

Cuello: sentado con la espalda recta y los pies derechos sobre el piso, mueve la cabeza hacia el lado derecho y luego al izquierdo. Por último, muévela hacia al frente, pegando el mentón al pecho.

Muñecas: extiende los brazos hacia el frente y gira las manos hacia arriba, con los dedos apuntando hacia el techo. Luego, bájalas de manera que los dedos apunten hacia el piso. Sostén la posición.

Lateral del tronco: entrelaza tus manos sobre la parte posterior del cuello. Con la espalda recta, mueve el torso hacia el lado derecho.



Regresa a la posición original y repite el ejercicio hacia el lado izquierdo.

Hombros: sube y baja los hombros a nivel de la oreja. Inhala al subir y exhala al bajar para aliviar la tensión.

Pectorales: extiende el cuerpo y los brazos hacia atrás, tratando de sostener el espaldar de la silla.

Glúteos: levántate de la silla y mantén los glúteos apretados. Relájalos al sentarte

Tomado de: www.diarionorte.com

HUMOR



SALUD



Agotamiento del bibliotecario

Este agotamiento es causado por el estrés crónico que ocurre cuando se ayuda por un periodo de tiempo prologando a otras personas en situaciones emocionalmente exigentes.

Los bibliotecarios que trabajan con público, asumen muchísimas responsabilidades con el ánimo de atender usuarios, facilitar los procesos de investigación, creación y divulgación, orientar en el uso adecuado de la información, promover hábitos de lectura y estudio. También procuran servir de apoyo y ofrecer referencia a otros servicios de los que puede beneficiarse la comunidad de usuarios. además otras cositas que se denominan la "milla extra", reuniones departamentales, programación de actividades en beneficio de x, y, z, manejo de redes, curador de contenidos, y las actividades de servicio comunitario. En todo este asunto, se interpone un intercambio entre personas.

Presión continua, constante, repetitiva. Y que sucede con ese bibliotecario sometido a la presión continua, que desborda sus propios límites y le lleva a respirar profundo, mirar al cielo y gritar

¡Así no se puede...!

Varios síntomas del agotamiento, entre estos los siguientes:

- Fatiga
- Irritabilidad
- Episodios de llanto
- Ansiedad
- Pérdida de apetito o ganancia de peso debido a la falta de ejercicio o comer en demasía
- Insomnio
- Incremento en el uso de alcohol, tabaco o drogas
- Baja productividad
- Olvido
- Problemas de concentración

Adicional a estos síntomas y con relación a los bibliotecarios Baird & Baird (2005), presentan los

siguientes:

- Incremento en el ausentismo
- Patrón de tardanzas
- Pobre desempeño laboral
- Actitud negativa hacia los usuarios y compañeros

¿Qué podemos hacer para trabajar con esta situación? Huprichs y Caputo (2007) ofrecen algunas alternativas, entre las cuales podemos intentar:

- En sus vacaciones aléjese del trabajo, recargue energías
- En su periodo de toma de comida, de una caminata, no hable de trabajo en ese tiempo.
- Salga del trabajo a su hora de salida, no se quede.
- No se lleve trabajo a casa, sea realista con sus límites y apéguese a estos.
- Identifique actividades que le ayuden a relajarse y saque tiempo para ellas.
- Establezca una red de apoyo entre familiares y amigos.
- Haga una vida fuera del trabajo.
- Investigue además si hay en su trabajo oportunidades para su crecimiento profesional.
- Pregunte a su empleador la posibilidad de rotar o que se le adjudique un acomodo razonable.
- Si la situación es demasiado fuerte, considere un cambio de trabajo. Analice si se encuentra en la profesión correcta y solo está en la organización incorrecta ■

SALUD



La conjuntivitis es especialmente fácil de contagiar en entornos como los de bibliotecas. En el caso de las conjuntivitis infecciosas, sobre todo las de origen vírico, se recomienda evitar el contacto con otras personas durante unos días ya que el riesgo de contagio es muy elevado. La conjuntivitis no se contagia con la mirada. Tiene que haber un elemento de contacto (vector) como puede ser las manos, contacto directo entre las caras, utensilios, toallas, tiradores de puertas, teclados, mouse, etc; que permita que restos de lágrima con virus entren en contacto con la conjuntiva de la otra persona.

Mira a tu alrededor cuanta actividad se realiza en la biblioteca en espacios comunes y equipos que se comparten entre usuarios y bibliotecarios. Ejemplo el teclado y el mouse. Por eso evita la propagación.

Consejos

Asegúrate de comer bien y dormir lo suficiente. Esto puede ayudar a que el sistema inmune de tu cuerpo combata el virus con más efectividad.

La conjuntivitis es especialmente fácil de contagiar en entornos como bibliotecas, donde se reciben personas con variadas costumbres higiénicas, y utilizan dispositivos colectivos como teclado, mouse, buró, manillas de puertas, por eso debes ser más cuidadoso con la higiene personal para evitar la infección.

La conjuntivitis puede confundirse con un número de otras infecciones oculares, como infecciones fúngicas, herpes ocular y ciertas infecciones parasitarias causadas por un mal cuidado de los lentes de contacto. Si los síntomas no desaparecen o se agravan, es posible que tengas una condición más grave y necesites buscar atención médica.

Aunque la mayoría de los casos de conjuntivitis no requieren una receta del doctor, ten cuidado al seleccionar gotas o álmicas de venta libre sin al menos consultar con un farmacéutico. Ciertos tipos de gotas o álmicas contienen químicos que podrían irritar más el ojo.

¿Puedo ir a trabajar si tengo conjuntivitis?

Los bibliotecarios deben estar alerta con su higiene personal y del ambiente de trabajo.

Edición:

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

SALUD



Un médico del trabajo para mi estrés

El impacto del estrés en la salud mental de los trabajadores puede y debe prevenirse, al igual que se hace con otros potenciales riesgos en el trabajo. Si toda época tiene su enfermedad emblemática, las enfermedades neurológicas y mentales definirían nuestro momento: se calcula que el 25 % de los europeos sufrirá alguna a lo largo de la vida.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que de aquí a 2020, la depresión será la principal causa de incapacidad laboral.

Eurofound situó al estrés como el segundo motivo de los problemas de salud relacionados con el trabajo (28 % de todos ellos), por detrás de las enfermedades musculoesqueléticas.

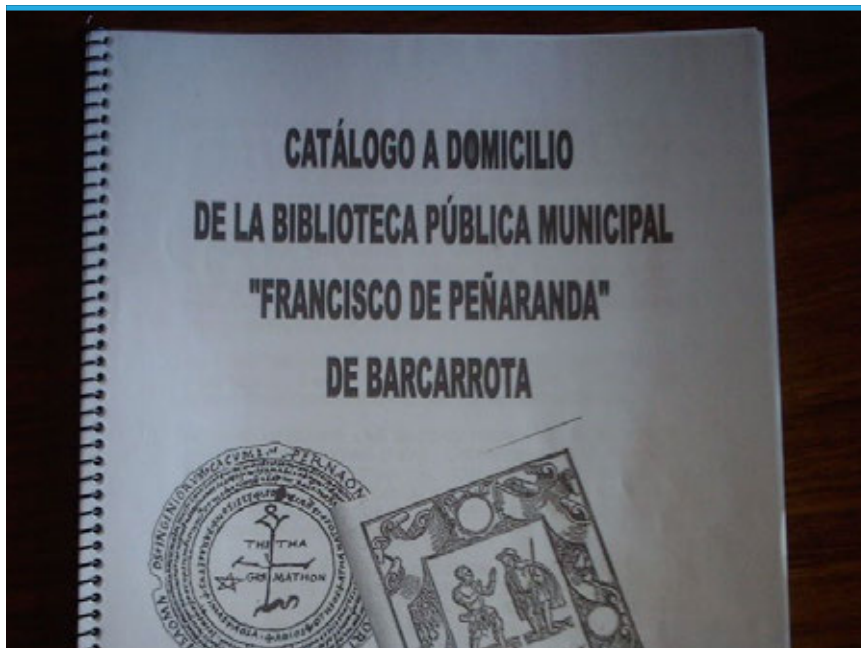
El actual modelo de sociedad, donde se prima el rendimiento, los horarios 24/7 (muchas veces con el objetivo de asegurar un consumismo innecesario) y la dependencia de los dispositivos tecnológicos (lo que se ha llamado tecno estrés), puede influir también en esa incapacidad adaptativa.

Los médicos del trabajo consideran que el estrés se puede prevenir y tratar. Lo primero es realizar “una correcta evaluación de los factores de riesgo social, una herramienta muy útil que permite valorar la salud mental de los trabajadores y detectar situaciones y personas que pueden provocar bien agudizaciones de la enfermedad o su aparición, por lo que sirve como medida preventiva y diagnóstica”, ya existen las últimas guías para manejar el estrés desde la Medicina del Trabajo, editada con el apoyo de Schwabe Farma Ibérica.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que de aquí a 2020, la depresión será la principal causa de incapacidad laboral.

SALUD

El bibliotecario se encargará de llevar el catálogo a los domicilios



Biblioteca de española ofrece servicio a domicilio a personas enfermas o sin movilidad

La biblioteca pública municipal Francisco de Peñaranda de Barcarrota ha puesto en marcha un servicio de entrega de libros a domicilio para personas enfermas, impedidas o que tengan cualquier otro problema de movilidad o salud.

El bibliotecario, se encargará personalmente de llevar el catálogo a los domicilios de las personas interesadas, así como de facilitar los libros.

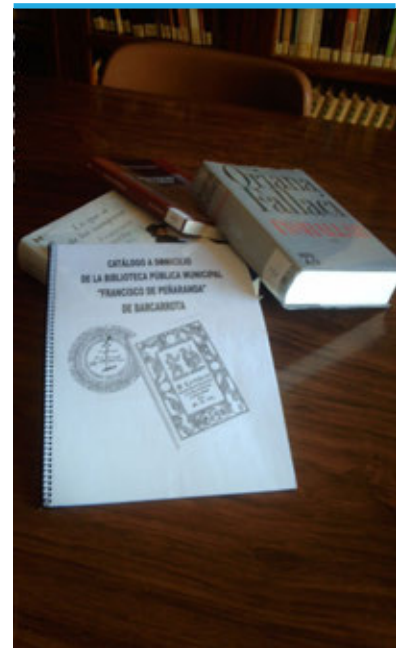
El objetivo, según informa la biblioteca, es "llevar la lectura, la cultura y los servicios de la biblioteca, así como sus fondos a todos, sin distinción de ningún tipo".

Según señala, en el catálogo ofrecido "El formato es en papel con el fin de facilitar a la gente mayor su utilización y manejo y está escrito en grandes letras para que se vea perfectamente por las personas que tengan dificultad", explica.

Con estas acciones la biblioteca "Francisco de Peñaranda" de Barcarrota sigue con el "empeño de fomentar la lectura y seguir el camino que tantos éxitos le ha dado en los últimos años".

Redacción:

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



Llevar la lectura, la cultura y los servicios de la biblioteca, así como sus fondos a todos...

SALUD

La moda puede causar dolor de espalda



Pantalones muy ajustados, chaquetas con grandes capuchas cubiertas de pelo, calzado abierto, bolsos enormes y joyas pesadas son el último grito de la moda, pero pueden contribuir al dolor de espalda.

Las prendas de moda quedaron en la mira de una investigación llevada a cabo por la Asociación de Quiroprácticos Británicos, reportada por el diario The Independent.

Vestir pantalones muy ajustados puede limitar la movilidad y obligar a los músculos a permanecer en tensión para compensar el cambio de postura, reveló el quiropráctico Rishi Loatey.

‘Si son muy estrechos, no se puede caminar de modo normal *-explicó-*. Cuando se camina, la rodilla, la cadera y el trasero se mueven todos juntos para minimizar la presión que llega a las articulaciones; si una de estas partes no se mueve como debe, se produce más presión por doquier’.

La investigación reveló que el 73 por ciento de las mujeres entrevistadas había tenido dolor de espalda y el 28 por ciento sabía que la ropa puede influir en la postura, el dolor de cuello y la espalda, pero no lo habían tomado en cuenta a la hora de elegir qué ponerse.

Fuente: <http://boletinaldia.sld.cu/aldia/2017/03/25/la-moda-puede-causar-dolor-de-espalda/>

HUMOR



SALUD

Riesgos para la salud en Archivos



El cuerpo alberga normalmente una variedad de microorganismos que incluyen bacterias y hongos, algunos de los cuales son útiles para el cuerpo, mientras que otros pueden multiplicarse rápidamente y producir infecciones. Las infecciones micóticas son causadas por gérmenes microscópicos (hongos) que pueden vivir en la piel y que pueden habitar en los tejidos muertos del cabello, uñas y capas externas de la piel. Entre las infecciones micóticas se pueden mencionar los hongos tipo moho (dermatofitos, los cuales causan infecciones por tiña) y los hongos tipo levaduras (tales como la Candida).

La candidiasis cutánea es una de las más presentadas por contacto con documentación infectada, involucra infección de piel con Candida y puede comprometer casi cualquier superficie de piel en el cuerpo, pero por lo general se presenta en áreas cálidas, húmedas y con pliegues como axilas e ingle. La Candida también puede producir infecciones de la uña denominadas onicomiosis e infecciones alrededor de las esquinas de la boca, denominadas queilitis angular.

... es indispensable la creación de programas de seguridad. Se debe poner en conocimiento tanto al personal jerárquico como a la totalidad de la Biblioteca y Archivo sobre los potenciales riesgos a los cuales están expuestos. Y acompañado por el monitoreo permanente de las condiciones ambientales, la sistematización en el uso de materiales aptos para conservación, de elementos de seguridad y protección personal, y la implementación de desinsectaciones y desinfecciones regulares.

Las medidas de preservación como las de seguridad e higiene tienen que ser respaldadas, sostenidas en el tiempo y estimuladas en todos los niveles del personal, desde el más alto al más bajo.

Si podemos lograr un ambiente estable y seguro, el siguiente paso será promover una cultura del cuidado en todo el archivo, es decir, cultivar una cultura en la que todos y cada uno sea responsable.

Fuente: <http://archivosagil.blogspot.pe/?m=1>

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

SALUD

Las enfermedades que se derivan de estar sentado 8 horas diarias



Su cuerpo está diseñado para moverse con regularidad, pero en su lugar mucha gente pasa la mayor parte del día sentado. En promedio, un adulto pasa de nueve a 10 horas sentado cada día, y es tanta la inactividad que incluso un entrenamiento de 30 o 60 minutos no podría contrarrestar sus efectos.

-Aunque sentarse por un breve período de vez en cuando es natural, sentarse por largos períodos día tras día podrían afectar su salud seriamente y acortar su vida.

-Estar sentado por un período prolongado aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes, obesidad y más.

-Póngase de pie cuantas veces sea posible, mientras trabaja y durante las actividades de ocio y trate de caminar 10,000 pasos al día.

-Quizá envejezca mucho más rápido si pasa mucho tiempo sentado, advierte un nuevo estudio.

-Los investigadores, que evaluaron a casi 1,500 mujeres mayores, encontraron que las que pasaban la mayor parte del día sentadas y hacían poco ejercicio eran biológicamente ocho años más viejas que la edad real de las mujeres.

-“Nuestro estudio encontró que las células envejecen con mayor rapidez con un estilo de vida sedentario. La edad cronológica no siempre se corresponde con la edad biológica”, apuntó el autor líder, Aladdin Shadyab, de la Facultad de Medicina de la Universidad de California, en San Diego.

-Las mujeres, de 64 a 95 años de edad, respondieron a cuestionarios y usaron un dispositivo durante siete días para registrar sus niveles de actividad.

-El estudio no establece una relación causal entre el envejecimiento acelerado y la falta de ejercicio.

-Pero “las discusiones sobre los beneficios del ejercicio deben comenzar cuando somos jóvenes, y la actividad física debe continuar siendo parte de nuestras vidas a medida que envejecemos, incluso a los 80 años”, enfatizó Shadyab en un comunicado de prensa de la universidad.

-Específicamente, los investigadores encontraron que las mujeres que pasaban sentadas más de 10 horas al día y hacían menos de 40 minutos de actividad física de moderada a intensa al día tenían unos telómeros más cortos. Son las tapas al final de las cadenas de ADN que protegen a los cromosomas del deterioro.

-Los telómeros se acortan de forma natural con la edad, pero los factores de la salud y del estilo de vida (como fumar y la obesidad) pueden acelerar el proceso. Unos telómeros recortados se vinculan con la enfermedad cardíaca, la diabetes y el cáncer, explicaron los investigadores en las notas de respaldo.

-“Encontramos que las mujeres que pasaban más tiempo sentadas no tenían unos telómeros más cortos si hacían ejercicio durante al menos 30 minutos al día, la directriz nacional recomendada”, apuntó Shadyab.

-Shadyab y sus colaboradores planifican estudios futuros para examinar el vínculo entre el ejercicio y la longitud de los telómeros en adultos más jóvenes y en los hombres.

-El estudio aparece en la edición en línea del 18 de enero de la revista American Journal of Epidemiology.

SALUD

¿Cómo combatir el estrés en la oficina?



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

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

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

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

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

¿Qué tanto influye dormir bien y madrugar?

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

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

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

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

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

Editado por:

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

SALUD

¿Cómo afrontar el calor en el lugar de trabajo?



Los días de calor intenso obligan al organismo a realizar un esfuerzo de adaptación para estabilizar la temperatura corporal, que se traduce en una mayor sudoración y dilatación de los vasos sanguíneos. **La complicación más grave relacionada con las altas temperaturas es el golpe de calor.** Se puede identificar porque la persona presenta la piel caliente, enrojecida y seca (sin sudor), la temperatura corporal puede ascender hasta los 40 grados, también puede experimentar dolor de cabeza, náuseas, somnolencia y mucha sed pudiendo aparecer convulsiones y pérdida de conciencia.

Conviene seguir las siguientes pautas para así minimizar los efectos del calor en el entorno laboral.

Una hidratación adecuada: Debemos beber agua con frecuencia, zumos de frutas, refrescos o bebidas isotónicas, al menos dos litros diarios, aunque no tengamos sed. Se sugiere evitar el alcohol, los refrescos azucarados o con teína porque favorecen la deshidratación.

Tener cuidado con la exposición solar: Para aquellas labores al aire libre, recuerda evitar la exposición en las horas centrales del día, usar gafas de sol adecuadas, aplicar crema solar en función del tipo de piel y proteger la cabeza con un sombrero o una gorra.

Vigilar el aire acondicionado: En las oficinas debemos controlar el aire acondicionado para prevenir la somnolencia y la apatía en las personas, así como evitar colocar cerca de los chorros de aire los puestos de trabajo.

Hacer descansos: En los días calurosos de verano es una buena idea realizar pequeños descansos en lugares más frescos que el propio puesto de trabajo y aprovechar para humedecer las muñecas y la cara. Hay que usar una vestimenta más ligera y con tejidos naturales que prevengan la excesiva.

Consumir alimentos ligeros: Para combatir las altas temperaturas es mejor optar por comidas ligeras y con un alto porcentaje en agua como las ensaladas y alguna fruta. Volver a evaluar la ergonomía del puesto:

Es importante, especialmente en algunos trabajos, adaptar la iluminación y la humedad al verano ya que puede aumentar la incomodidad del personas.

Fuente: <http://www.cuidateplus.com/salud-laboral/2017/07/06/como-afrontar-calor-lugar-trabajo-143706.html>

Editado por:

Dra.C. Maria del Carmen González Rivero

Jefa del Grupo Atención al Público | BMN

¿Qué son la "carga y sobrecarga cognitiva"?



La memoria de trabajo es un recurso limitado cuando se trata de información novedosa, pero ilimitada cuando se trata de información familiar.

La atención médica moderna es compleja, y esa complejidad está aumentando debido a los avances en la investigación, las nuevas tecnologías, el aumento de las complejidades en la prestación de atención interdisciplinaria y la evolución de las estructuras regulatorias y de pago. Nuestra capacidad para procesar grandes cantidades de información, sin embargo, se ha mantenido constante.

La ciencia cognitiva puede ofrecer marcos útiles para comprender cómo ayudar a los médicos a procesar un cuerpo de información en constante crecimiento. La teoría de la carga cognitiva puede ser útil, ya que describe cómo los seres humanos filtran, procesan, almacenan y recuperan la información necesaria para la toma de decisiones.

Cuando una persona está sobrecargada de información o atascada por la distracción causada por información innecesaria, la capacidad de integrar información nueva e importante o alterar la información almacenada se vuelve limitada, con implicaciones directas para nuestra capacidad de aprender y llevar a cabo la atención del paciente".

Una idea clave de la ciencia cognitiva es que tanto la información nueva como el conocimiento existente que debe recuperarse deben pasar por la memoria de trabajo. De acuerdo con la teoría de la carga cognitiva, la memoria de trabajo es un recurso limitado cuando se trata de información novedosa, pero ilimitada cuando se trata de información familiar.

Cuando una persona está sobrecargada de información o atascada por la distracción causada por información innecesaria sus habilidades cognitivas se reducen.

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

Fuente: <https://www.intramed.net/contenido.asp?contenidoID=92940>

Estrés laboral y riesgos para la salud



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

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

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

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

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

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

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

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

SALUD

¿Estoy en un ambiente sano cuando llego a la biblioteca?



Las bibliotecas con frecuencia funcionan en sitios que tienen condiciones ambientales inadecuadas, **principalmente humedad relativa, temperatura y ventilación, que sumadas a un escaso o incorrecto mantenimiento, proporcionan condiciones óptimas para el desarrollo de microorganismos**, tomando en cuenta que los bienes documentales están constituidos principalmente por papel y sustancias orgánicas que son fuentes de nutrientes para los hongos. La manipulación de los libros y documentos contaminados provoca la formación de bioaerosoles, lo que significa que en los ambientes internos los microorganismos se encuentran suspendidos en la atmósfera, siendo muy lenta su velocidad de sedimentación.

Se recomienda mantener estudios sobre los determinantes de riesgo biológico y la exposición a hongos en bibliotecas, para evaluar el nivel de riesgo para los trabajadores y diseñar las acciones preventivas a adoptarse.

Los determinantes de riesgo de la exposición a hongos están dados por la falta de: un adecuado sistema de ventilación, un programa de conservación preventiva de los bienes documentales, un programa de mantenimiento de las instalaciones y un programa de capacitación en seguridad y riesgos del trabajo a los bibliotecarios.

Es conocido por especialistas que existe transferencia de los microorganismos entre libros, aire y trabajadores y la vía de exposición al riesgo biológico es por contacto con el material contaminado. En bibliotecas diseñadas para aire acondicionado, existe un alto riesgo si no se cumple con la limpieza de los filtros de los aires acondicionados de 1-2 veces al año. Por ello, para bajar la carga fúngica, entre otros, se propone aumentar la frecuencia de limpieza y mantenimiento de estos equipos.

A causa de estas irregularidades en bibliotecas, aparecen hongos que degradan los cueros y telas de encuadernación, manchan el papel y lo destruyen, el pergamino, los sellos de cera, manchas color pardo, azul violeta y rosa, pérdida de imágenes en películas y fotografías (atacan la gelatina) Prefieren las partes del libro donde hay cola y papel con alto contenido de celulosa. Mayor deterioro al papel viejo.

En trabajadores pueden aparecer Enfermedades respiratorias como: Asma, Laringitis, Faringitis, Bronquitis, Neumonías, Pleuritis (otitis, Miocarditis) causados por: Aspergillus, Fusarium, Penicilium, Rhizopus, Histoplasma, Critococcus, Muco.

Tratamiento profiláctico: Inspección a la colección, Limpieza de depósito y colecciones, Control ambiental, regular la climatización, Usar bata de laboratorio.

- Utilizar mascarillas nasobucales y guantes.
- Lavados frecuentes de manos y cara sobre todo al manipular los libros
- No comer, beber o fumar en áreas de trabajo documental.
- Almacenar el material bibliográfico en espacios secos y ventilados
- Aspirar con frecuencia los libros, muebles, techos, pisos y paredes.
- Control ambiental: HR 45-55 % y la Tª a 21°C
- Al adquirir las colecciones evaluar el estado físico de los documentos.

SALUD

Bibliotecarias-madres: Multitareas



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

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

La comprensión de los mecanismos de multitarea, literalmente, puede ayudar a todo el cuerpo a funcionar mejor, ya que hacer varias cosas a la vez conlleva beneficios terapéuticos mediante el aumento de la actividad cerebral y el flujo sanguíneo. Durante la multitarea, cada tarea debe obtener la misma atención que lo haría si fuera nuestra única tarea.

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

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

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

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

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

Personas con movilidad reducida



Las personas con movilidad reducida no encuentran mayores dificultades si la biblioteca es accesible, los estantes están a una altura adecuada, las mesas de lectura y de atención al usuario tienen alturas suficientes para que entren las sillas de ruedas, ascensores y baños adaptados, etc.

Estas cuestiones se deberán contemplar en el plan de construcción y/o equipamiento del edificio, siguiendo las pautas que hemos recogido en los capítulos correspondientes de este libro. Si la accesibilidad física está asegurada, estos usuarios estarán cómodos para poder preguntarnos y comunicarnos sus intereses y necesidades, sin que ningún obstáculo se lo impida.

No obstante, resulta fundamental que además de estas adaptaciones al medio físico, el personal de la biblioteca se muestre cercano, comprensible y disponible cuando una persona con movilidad reducida le pida un documento, por ejemplo, o cuando solicite algún apoyo (empujar un poco la silla para salvar un pequeño desnivel, ayudar a pasar la página de un libro, o tener cualquier incidencia con un soporte electrónico).

Edición: Dra.C. María del Carmen González Rivero

Jefa del Grupo Atención al Público | BMN

Fuente: <http://http://www.imserso.es/nter/resent1/groups/imserso/documents/binario/3301obibiotacc2011.pdf>

Ir a la biblioteca alarga la vida



Según un reciente informe de la Organización Mundial de la Salud, acudir a la biblioteca a partir de los 40 años es muy bueno para la salud puesto que el cerebro funciona mucho mejor y más rápido e incluso alarga la vida.

Desde que este informe ha salido a la luz se han registrado un aumento de las solicitudes de socio para las bibliotecas en general. Las autoridades bibliotecarias insisten en que ir a las bibliotecas no resulta positivo para salud solo desde los 40 en adelante, también las personas más jóvenes pueden aprovecharse de las bondades que ofrece la biblioteca.

Sin embargo, en Twitter ya es trending topic el hashtag [#queremoslavidаетerna](#) referido a esta cuestión. Por lo que se ve los mayores de 40 son aún bastante exigentes con las bibliotecas. Tendremos que seguir esforzándonos.

Recientemente ha salido a la luz un estudio que dice que las personas que leen más viven más años que las que no lee o leen menos. La verdad es que se está hablando hace años de los beneficios de la lectura sobre las personas, como por ejemplo la reducción del estrés, y no podíamos dejar de escapar este otro beneficio de la lectura en forma de vida extra, en concreto de casi dos años más de vida.

Las personas que leen viven 23 meses más que las que no... ¿casualidad o causalidad?

Ahora bien, ¿casualidad o causalidad?... Evelio Martínez (bibliotecario en el Consorcio de Bibliotecas de Barcelona) lo tiene claro. Dice que este estudio lo único que muestra es que se dan las dos cosas a la vez (lectura y vida) y que no demuestra que leer alargue la vida. Sin duda que para él es una simple coincidencia, una casualidad. Seguro que para los investigadores de este estudio hay algo más que una simple casualidad y tienden más hacia la causa-efecto entre lectura y años de vida. Sea casualidad o sea causalidad no está de más leer libros... así que no te obsesiones y sigue leyendo como hasta ahora lo hacías. Y si no lees, ponte a leer por si acaso antes de que sea demasiado tarde...

SALUD

Necesito ventanas en mi Biblioteca...



Las vacaciones pagas y los beneficios de salud son ventajas laborales deseadas. Quizás las ventanas también deban hallarse en la lista, sugiere una investigación reciente.

Los empleados que trabajan en oficinas con ventanas duermen más y mejor de noche, son físicamente más activos y tienen una mayor calidad de vida que los que trabajan en oficinas sin ventanas, halla un estudio reciente.

El estudio incluyó a 49 empleados de oficina que trabajaban de día, 22 en oficinas con ventanas y 27 en oficinas sin ventanas. Los que se hallaban en oficinas con ventanas recibieron un 173 % más exposición a la luz blanca durante el horario laboral, y durmieron un promedio de 46 minutos más por noche que los que estaban en oficinas sin ventanas.

Los empleados en las oficinas con ventanas también tendían a ser más físicamente activos, tenían un sueño de mayor calidad y eficiencia, menos problemas del sueño, menos somnolencia diurna, y unas puntuaciones más altas en la calidad de vida.

Los hallazgos fueron presentados el miércoles en la reunión anual de la Asociación de Sociedades Profesionales del Sueño (Associated Professional Sleep Societies).

El diseño arquitectónico de las oficinas debe tomar en cuenta la forma en que la exposición a la luz natural del día podría contribuir al bienestar de los empleados, señalaron los investigadores.

Los empleados que trabajan en oficinas con ventanas duermen más y mejor de noche, son físicamente más activos y tienen una mayor calidad de vida....

Editado por:

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

Lugares ideales para pasar las horas leyendo ...



Mundal es un tranquilo pueblo en el centro de Fjærland, al oeste de Noruega, tan ideal que parece de cuento. No solo se encuentra entre fiordos, sino que su encanto reside en que es llamada “la ciudad noruega del libro”. Y es que a pesar de tener una población de 280 personas, hay más de 150.000 libros repartidos entre sus librerías de segunda mano, sus calles y cualquier rincón del pueblo.

Desde 1995, “La ciudad noruega del libro” ha llenado cada rincón de sus calles y locales de libros. Cabinas de teléfonos, cafeterías, estanterías al aire libre, edificios abandonados, paradas de autobús... Cualquier lugar es bueno para dejar un libro. La mayoría son de segunda mano, lo que aporta una magia especial a sus calles, llenas de tomos ajados y que han visto cientos de ojos antes de que llegaran los tuyos.

La gran mayoría del turismo hace coincidir su viaje con la Feria del Solsticio del Libro, donde las calles se llenan de estanterías, el puerto se convierte en un mercado (también cargado de libros, por supuesto) y el pueblo está más vivo que nunca. La Feria, que se celebra desde mediados de mayo hasta junio, es la excusa perfecta para que la próxima primavera visites Noruega y su maravillosa “ciudad del libro”.

La primera persona que comenzó con la iniciativa de “las ciudades de los libros” fue Richard Booth que decidió comenzar a llenar el cine abandonado de su ciudad natal, Hay-on-Wye en Gales, con miles de libros de segunda mano a principios de los años sesenta.

Desde entonces, cada espacio vacío se ha llenado de libros, atrayendo a bibliófilos de todo el mundo y favoreciendo que surgieran tiendas relacionadas con la literatura. El pueblo, que no pasaba por un buen momento y parecía a punto de extinguirse, recibió una nueva oportunidad gracias a convertirse en la primera ciudad de los libros.

Hay-on-Wye cuenta hoy en día con más de veinte librerías, patrocina un festival literario, el Hay Festival, y miles y miles de libros se alinean en sus “Estantes de honestidad” al aire libre. **Ahora existen ciudades de libros en todo el mundo, como Hay-on-Wye en Gales o Mundal en Noruega, que además de preciosas, son los lugares ideales para pasar las horas leyendo en cualquier rincón de la ciudad.**

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

Fuente: <https://www.tendencias.com/libros-y-literatura/existe-pueblo-libros-que-habitantes-se-llama-mundal-esta-noruega-sueno-cualquier-bibliofilo>

Bibliotecas para el siglo XXI, una cosa de familia



Las bibliotecas proporcionan a las familias un ambiente acogedor en el que aprender, conectarse con otros padres y encontrar otros recursos comunitarios que puedan ayudarles a prosperar. Desde el nacimiento hasta adolescencia, el compromiso familiar es necesario para la alfabetización de los niños, las matemáticas y el desarrollo socio-emocional, y las bibliotecas están evolucionando para crear más oportunidades en las que los estudiantes puedan desarrollar estas habilidades con el apoyo y el aliento de sus familias.

Este informe de políticas destaca las formas en que cuatro agencias bibliotecarias estatales (California, Colorado, Georgia y Maryland) integraron la participación familiar en los programas de alfabetización y aprendizaje temprano. Proporciona recomendaciones y preguntas para crear y mejorar los caminos de aprendizaje enfocados en la familia, tanto dentro de las bibliotecas como a través de otras agencias estatales que sirven a los niños y a las familias.

Esta guía suplementaria [Leading Family Engagement in Early Learning: A Supplemental Guide](#) se basa en el trabajo presentado en el documento de políticas para proporcionar a los líderes bibliotecarios una lista selecta de recursos que pueden informar, inspirar y conectar sus esfuerzos para impulsar la participación de la familia.

SERVICIOS HIGIÉNICOS EN LUGARES DE TRABAJO



Los servicios higiénicos en lugares de trabajo, regula las condiciones que deben cumplir los lugares de trabajo para que no se originen riesgos para la seguridad y salud de los empleados.

Se entiende por “lugar de trabajo” las áreas en la que los trabajadores permanezcan, o accedan, por su trabajo. Esto integra, por tanto, las instalaciones de servicio o protección adjuntas al centro de trabajo.

El directivo debe asegurarse de cumplir las medidas necesarias para que se cumpla. Asegurándose, así, de reducir al mínimo los factores de riesgo laboral.

Los lugares de trabajo deben ofrecer seguridad frente a golpes, caídas o derrumbamientos, desde el diseño y sus características constructivas

Estos deberán también facilitar la actividad en situaciones de emergencia y evacuación.

El directivo también debe asegurarse que el orden, la limpieza y el mantenimiento de los servicios higiénicos en los lugares de trabajo cumplen con la normativa.

Las zonas de paso, como pasillos, escaleras, salidas, etc. Deben estar en todo momento libres de obstáculos que impidan la normal circulación de los empleados. Todos los espacios de trabajo, deben ser limpiados periódicamente y mantenerse en unas condiciones higiénicas adecuadas.

En cuanto a la exposición a las condiciones ambientales, se debe asegurar de que no suponen un riesgo para la seguridad y la salud de los trabajadores.

Se deberán vigilar con especial atención, los puestos de trabajo donde existan altos niveles de humedad, donde las temperaturas sean altas, donde sea necesario llevar prendas de protección que fomenten la pérdida de calor corporal. También habrá que vigilar los riesgos de trabajar en un entorno con temperaturas muy bajas.

En general, deberán asegurarse de que las temperaturas se encuentren entre los 14º y 27º C, según el nivel de energía que exige el puesto. Y con una humedad relativa entre el 30 y el 70 por ciento.

Agua potable

El agua potable es aquella que es apta para la alimentación y el uso doméstico. La cantidad y condiciones de accesibilidad al agua potable, dependerán de las actividades que se realicen en el puesto laboral.

Vestuarios, duchas, lavabos y retretes

Sólo será necesaria la presencia de vestuarios en puestos de trabajando donde los empleado tengan que cambiarse de ropa, por motivos laborales.

En aquellos casos en los que la ropa de calle pueda contaminarse o ensuciarse, por el uso compartido de la taquilla, con la ropa de trabajo, deberá impedirse el contacto con una separación o barrera.

Bibliotecas sin humo



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

Son los fumadores pasivos los más perjudicados. De acuerdo con estudios de varias agencias y organismos internacionales, el fumador solo aspira el 15 por ciento del humo del cigarro el otro 85 por ciento lo expulsa y es inhalado por las personas a su alrededor. La OMS completa esta tesis al subrayar en sus investigaciones que el humo que produce un cigarrillo encendido resulta más tóxico que aquel que el fumador consume.

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

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

Edición: Dra. Yamillet Lemagne Pichardo.

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

Tsundoku, el arte de acumular libros por placer



Disfrutar husmeando en bibliotecas y librerías tiene un riesgo que, para muchos, es un auténtico placer: terminar acumulando libros apilados o en las estanterías por encima de nuestras posibilidades. Este acopio de tomos tiene un nombre concreto en japonés: **tsundoku**. Un término que ya se ha comenzado a utilizar en los cinco continentes.

El **tsundoku** se puede traducir popularmente como “**bibliomanía**”. Este concepto describe la sensación de tener un hogar con libros apilados por el simple placer de verlos. La palabra viene de los términos de la jerga popular japonesa **tsunde-oku**, que quiere decir apilar cosas para luego y marcharse, y **dokusho**, que significa leer libros.

Al editor y coleccionista de libros estadounidense Edward Newton se le cita diciendo: "Incluso cuando la lectura es imposible, la presencia de libros adquiridos produce tal éxtasis que anima a la compra de más libros, lo que representa un afán del alma de infinito... apreciamos los libros incluso si no son leídos, su mera presencia emana confort, su fácil acceso, la tranquilidad"

A primera vista, puede parecer que el **tsundoku** lo ‘practican’ personas sombrías que acuden a las librerías con ese afán de seguir alimentando la pila. Sin embargo, es más que probable que todos los amantes de la lectura dispongan de ejemplares en sus bibliotecas que no han terminado de leer, ya sea porque no les convence el argumento, porque buscan sin éxito esos 15 minutos que permita darles una oportunidad, o bien porque esperan a que llegue ese momento de **relax** que permita devorarlos. Y es que, para muchos, estar rodeados de libros aporta una sensación reconfortante y la tranquilidad de tener más conocimientos y entretenimientos a mano.

El día a día y las rutinas ajetreadas pueden ser algunos de los motivos que llevan a esta situación y no por eso faltan a sus costumbres de adquirir por placer. Para todos aquellos que disfrutan husmeando en librerías y bibliotecas y terminan comprando nuevos volúmenes, existen varios métodos de orden. Algunos a favor del **tsundoku** y otros en contra.

Por el contrario, para todos aquellos amantes del **tsundoku** existen otros métodos de organización que permiten seguir acumulando ejemplares. Los libros se pueden ordenar según criterios diferentes: temas, autores, colecciones o títulos siguiendo un orden alfabético.

Edición: Dra. Yamilet Lemagne Pichardo.

Fuente:

[https://universoabierto.org/2018/07/11/bibliotecas-para-el-siglo-xxi-una-cosa-de-familia/?fbclid=IwARo-uEz-vcNpJAGQne88hquDvhq_qPrqoXndQim\]LQ_54zDl16kFuRl66r9](https://universoabierto.org/2018/07/11/bibliotecas-para-el-siglo-xxi-una-cosa-de-familia/?fbclid=IwARo-uEz-vcNpJAGQne88hquDvhq_qPrqoXndQim]LQ_54zDl16kFuRl66r9)

La «biblioterapia» usa el poder de los libros...



La «**biblioterapia**» asume que la lectura tiene propiedades para tratar de sanar a las personas ante diversos problemas, como por ejemplo enfermedades mentales o trastornos emocionales. Esta disciplina trata de enfocar los problemas y darles una posible solución a través de lecturas recomendadas por expertos. Debe quedar claro que no es sustitutiva de la medicina tradicional, pero que puede ayudar al menos a distraer y abstraerse de la enfermedad a los pacientes. Son múltiples las bibliotecas que han participado y creado proyectos e iniciativas enfocadas en la «biblioterapia» en colaboración con centros de salud y centros sociales. **Biblioterapia es la disciplina que inicialmente utiliza la relación de las personas, con la forma y contenido de los libros, como recurso terapéutico.**

La "biblioterapia" y su estrecha relación con los libros de literatura

Muchas personas tienden a identificar la «biblioterapia» únicamente con libros de autoayuda, pero estos coexisten con libros de literatura imaginativa y didáctica. Por ejemplo, un estudio de investigadores de Inglaterra e Italia afirmaba que leer novelas de Harry Potter ayuda a superar prejuicios hacia grupos discriminados, según informa el Servicio de Información y Noticias Científicas (SINC). O libros como El Principito para crecer y aceptarse a uno mismo o El gran Gatsby para superar problemas de exclusión y aislamiento, según proponen el sitio web [filosofía&co](http://filosofia&co).

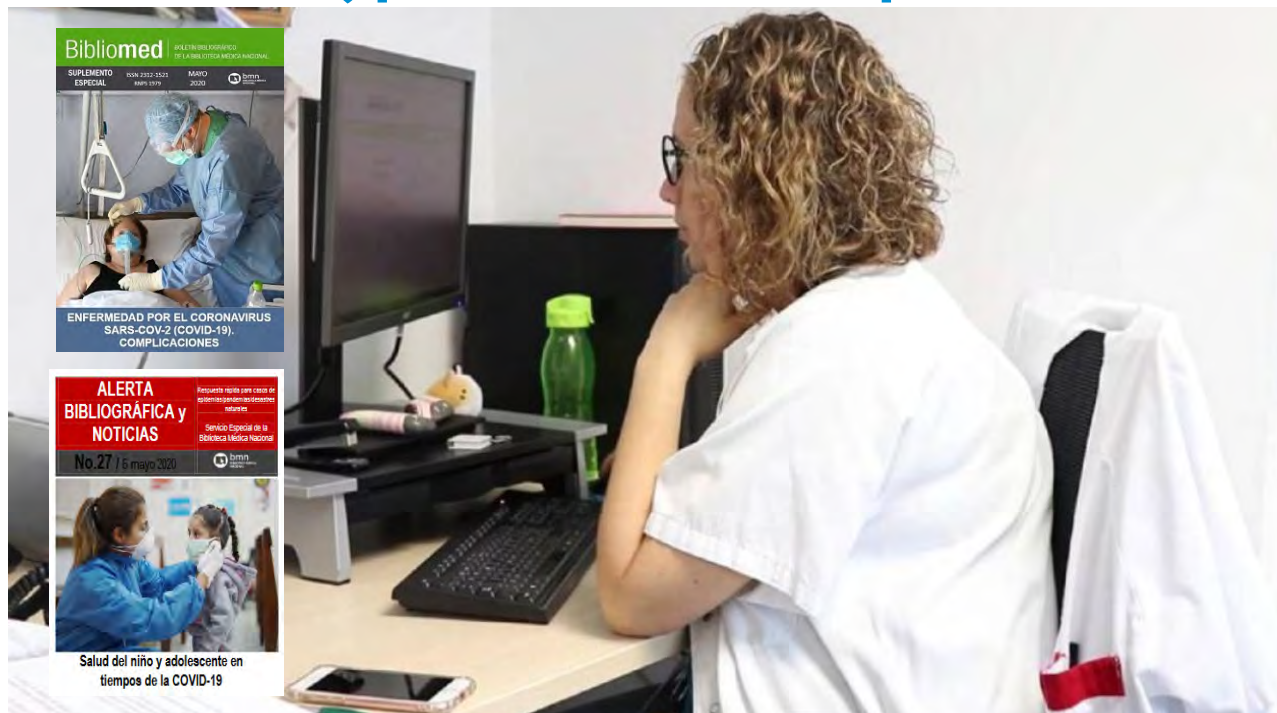
Los libros de autoayuda se integrarían únicamente dentro de un tipo de «biblioterapia» de desarrollo ya que, quien se inclina por encontrar soluciones a su problema usando este tipo de libros lo hace por sí mismo, buscando en ellos el remedio y sin llegar a salir fuera porque cree que puede solucionar su problema por sí mismo.

Para finalizar, la biblioterapia usa el poder de los libros como transmisores de ideas y pensamientos a través de la lectura para tratar de sanar a las personas...

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

Fuente: https://www.comunidadbaratz.com/blog/la-biblioterapia-usa-el-poder-de-los-libros-y-su-lectura-para-tratar-de-sanar-a-las-personas/?fbclid=IwARoaz8dG1rl5o8obvwp-n8C9GREPWvalJoEERZvpwMz_bRnngxUjZLuzO4

Servicios y productos bibliotecarios para la Salud



La Biblioteca Médica Nacional recopila información científica sobre la COVID-19

Servicio especial Alerta bibliográfica. Respuesta rápida para casos de epidemias, pandemias y desastres naturales.

La Biblioteca Médica Nacional ([BMN](#)), creó un equipo de trabajo en modalidad de Teletrabajo, con especialistas del Área de los Servicios al Público, para recopilar información de tipo científica sobre la COVID-19.

Al respecto, estos expertos se encargan a diario de revisar las últimas publicaciones, así como de dar respuesta a peticiones formuladas por trabajadores de la salud que se encuentran atendiendo a pacientes. De esta manera desde la casa y conectados a la red INFOMED, comparten experiencias y posibles soluciones a aquellas peticiones hechas por los profesionales de la salud. De esta forma se mantienen vivos los servicios bibliográficos y de referencia para los usuarios.

A raíz de este trabajo cooperativo, los profesionales disponen de un producto diario llamado "[Alerta bibliográfica](#)" y [Boletines Bibliomed](#) especiales en el que se pone a su disposición información actualizada en base a la evidencia científica sobre la COVID-19.

Desde del [sitio web de la BMN](#) todos los usuarios e interesados pueden acceder a estos productos.

[Alertas bibliográficas](#)
[Bibliomed Suplemento Especial](#)

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

China construye bibliotecas de hospital para el apoyo espiritual a los pacientes afectados por el coronavirus



Ante la escasez de camas en medio del brote de coronavirus, Wuhan ha puesto en funcionamiento 12 hospitales temporales convertidos en gimnasios, centros de convenciones o exposiciones.

Bibliotecas y librerías se han unido para construir 18 mini-bibliotecas en hospitales temporales en Wuhan, China, el epicentro del nuevo brote de coronavirus, para dar “apoyo espiritual” a los pacientes. Las bibliotecas, se han instalado en todos los hospitales temporales, según el departamento de cultura y turismo de la provincia de Hubei, donde Wuhan es la capital de la provincia.

La Biblioteca Provincial de Hubei construyó ocho de las bibliotecas y contribuyó con unos 5.000 libros, mientras que el resto fueron contruidos por las bibliotecas locales y dos librerías. Los libros que había eran principalmente de literatura clásica, salud, ciencia popular y psicología.

La biblioteca dijo que también había lanzado una biblioteca en línea, con 80.000 libros digitales, 420.000 clips de audio y 8.482 vídeos, para cubrir todos los hospitales improvisados y los hoteles en cuarentena. El servicio también se está promoviendo entre las familias en cuarentena. Liu Weicheng, conservador de la Biblioteca Provincial de Hubei, dijo que se espera que los libros calmen las mentes de los pacientes que viven en un ambiente aislado.

“El conocimiento, la fuerte voluntad y la mentalidad positiva también son importantes en la lucha contra el virus”, dijo Liu.

Liu dijo que se inspiraron en la imagen de un paciente leyendo un libro en la sala, que se ha vuelto viral en Internet. Anteriormente, los vídeos en línea también mostraban a pacientes y enfermeras de hospitales improvisados practicando bailes de grupo para levantar la moral.

Edición: Dra.C.Maria del Carmen Gonzalez Rivero
J.Grupo Servicios al Público.

Biblioteca Médica Nacional/INFOMED

Fuente: <https://universoabierto.org/2020/02/25/china-construye-bibliotecas-de-hospital-para-el-apoyo-espiritual-a-los-pacientes-afectados-por-el-coronavirus/>

Bibliotecas saludables



Podemos pensar que la profesión bibliotecaria no entraña riesgo alguno para la salud o que los peligros a los que estamos expuestos en nuestros centros de trabajo son menores en comparación con cualquier otra actividad profesional en la que la persona ponga en peligro su integridad física. Pero cometemos un error no confiriéndole la importancia que tiene la prevención de riesgos laborales en bibliotecas, puesto que la salud en el trabajo es *-y si no lo es, debería serlo-* un elemento clave de la gestión y desarrollo de los recursos humanos.

Si bien es cierto que el personal bibliotecario puede sufrir caídas a distinto o igual nivel y golpes o cortes derivados de las condiciones de seguridad en el entorno laboral, una gran parte de los riesgos están relacionados especialmente con el medio ambiente físico de trabajo, la propia carga de trabajo y la organización del mismo. No es mi intención restarle importancia a problemáticas vinculadas a la sobrecarga por la manipulación de libros y/u otros materiales, al mal del oficinista o a la fatiga visual, pero me gustaría centrarme en aquellos riesgos estrechamente relacionados con la cultura organizacional y el clima laboral. Riesgos que pueden derivar en casos graves de estrés laboral, en desmotivación del personal e incluso, en el denominado síndrome del Burnout o trabajador quemado.

Teniendo presentes los factores de riesgo, vemos que las causas que pueden ocasionar un problema de desmotivación, de estrés o Burnout son variadas y, de hecho, normalmente se origina por múltiples circunstancias que se producen de manera simultánea en el centro de trabajo. Entre ellas, **el personal bibliotecario se puede encontrar con las siguientes:**

- Excesiva burocracia
- Tareas rutinarias
- Ausencia de cultura de trabajo en equipo
- Falta de medios para realizar las tareas
- Poca o nula participación en la toma de decisiones
- Poco o nulo reconocimiento del trabajo
- Planificación inadecuada de tareas o, incluso, inexistencia de planificación
- Falta de información
- Problemas de comunicación
- Sobrecarga o infracarga de trabajo

El concepto de organización saludable

Para hacer frente a los problemas de salud laboral en bibliotecas derivados de estas causas, es necesaria la apuesta firme por parte de los mandos directivos de la organización de desarrollar un plan integral de salud en el centro de trabajo que aborde específicamente la prevención de riesgos psicosociales, así como también la apuesta por la formación en habilidades vinculadas a la inteligencia emocional y al trabajo en equipo. Estos son los pilares fundamentales para hablar de una biblioteca saludable.

"Mi alimento" ... en el patio de la biblioteca



[#AscubiConTodos](#) - [#AscubiPorLaPatria](#)

Que brillante idea de la **Ascubi Holguín**, convertir los patios de las instituciones en zonas para producir alimentos, próximamente **Ascubi Villa Clara** comenzará su proyecto **Mi Casa Verde** donde se promoverá el uso de espacios o macetas para cultivar algunos vegetales, además de la conciencia energética y el cuidado del Medio Ambiente. Seguimos a la vanguardia.

Las instituciones Biblioteca y Museo municipal en Báguanos de conjunto con sus secciones sindicales y el núcleo del PCC realizaron cambio de labor en los patios de estas sedes para contribuir a la producción de alimentos ante el llamado de la máxima dirección de la Revolución y en saludo al 67 Aniversario de los asaltos a los cuarteles Moncada y Carlos M. de Céspedes.



Fotos: Trabajadores en Patios de las instituciones para producir alimentos

Redacción: Dr.C Alberto Manso Rodríguez
Biblioteca Provincial "Martí", de Villa Clara.
Cuba

Teletrabajo con Salud



Existen varias prácticas que se puedan aplicar para manejar el estrés. Basándome en las recomendaciones hechas sobre el manejo del agotamiento que puede causar cuando trabajas a distancia o Teletrabajo, expongo las siguientes:

- 1. Tomar descansos.** A pesar de que estás trabajando desde el hogar, cambia de espacio. Algunas prácticas que se pueden emplear para tomar descansos son el alejarse de la computadora durante la ingesta de alimentos o antes de la hora de sueño.
- 2. Permitirse cambiar de espacio de trabajo durante el día.** Si tienes la habilidad de hacerlo, hazlo. El estar en un espacio fijo todos los días por periodos prolongados puede llevar al agotamiento emocional.
- 3. Durante el periodo de ingesta de comida, evitar hablar del trabajo.** También se recomienda evitar cualquier actividad que pueda producir ansiedad; incluyendo el leer o ver noticias.
- 4. Identifica actividades que ayudan a relajarte y practícalas.** Existen un sinnúmero de actividades que ayudan a despejar la mente. El hacer nada también es válido.
- 5. Reducir el consumo de noticias y contenido en las redes sociales.** Todos deseamos saber cómo ha evolucionado la crisis. ¿Ha mejorado? ¿Ha empeorado? Algunas lecciones de la vida nos han enseñado que las malas noticias tienden a comunicarse rápido. De haber un cambio catastrófico o perjudicial, te enterarás. Usualmente habrá alguien en tu lista de contactos que te lo comunicará.
- 6. Tome tiempo para acceder a talleres en línea de desarrollo profesional** o algún interés que entiendas que puedes compartir con tus colegas. La profesión bibliotecaria tiene la versatilidad de aplicar varias ramas del saber. No todos los desarrollos profesionales tienen que limitarse a la gestión de la información.

Limpiar la pantalla, teclado y ratón en tiempos de Coronavirus, ¿cómo debemos hacerlo?



La situación de emergencia provocada por el virus de la COVID-19 obliga a extremar las medidas de higiene, sobre todo con el foco puesto en nuestras manos. Tocamos todo tipo de superficies y, en caso de que una de esas superficies contenga el virus, acabará en nuestras manos. Y, de las manos, podría pasar a nuestras vías respiratorias u ojos (de ahí la importancia de no tocarnos la cara).

Con la crisis sanitaria de la COVID-19, la higiene ha cobrado gran importancia tanto a nivel personal como en los puestos de trabajo. Además de lavarnos las manos de forma mucho más frecuente, es interesante mantener limpios objetos con los que estamos en contacto de forma constante, como puede ser el teclado y el ratón de nuestro equipo informático, más en el caso de que no sea de uso individual.

Un consejo elemental a la hora de limpiar y desinfectar todo tipo de dispositivos tecnológicos es que lo hagas de forma frecuente. Si limpias a menudo, la suciedad no se acumulará. En caso de que estés pasando la infección por el coronavirus en casa, sí que deberías limpiar y desinfectar de forma periódica todos aquellos equipos y dispositivos tecnológicos que manipules.

La alimentación en el trabajo: una revolución nutricional en el menú



En algunas regiones, la comodidad sustituye a la calidad a la hora de comer durante la jornada de trabajo. Cada vez más, aquéllos que pueden permitirse adquirir alimentos nutritivos optan por los que no lo son, mientras que quienes no pueden permitirse la compra de alimentos frecuentemente pasan sin ellos. En su nuevo libro, *Food at Work* (La alimentación en el trabajo), Christopher Wanjek examina el modo en que esta tendencia afecta a la productividad en todo el mundo, y se pregunta por las razones por las que, con frecuencia, empleadores, gobiernos y los propios trabajadores, yerran cuando se trata de recargar reservas.

Wanjek plantea una amplia gama de estrategias, sencillas y creativas, para procurar la disponibilidad de alimentos nutritivos y asequibles, y esboza el modo en que las empresas de todo el mundo pueden obtener enormes beneficios en calidad, productividad y estado de ánimo de los trabajadores.

Ya que una buena parte de la población mundial no come lo suficiente y otra proporción igualmente amplia de la población come demasiado, la puesta en marcha de una revolución alimentaria en el menú de los lugares de trabajo constituye una necesidad innegable. Además, no sólo la cantidad de alimentos adolece de desequilibrios: la calidad también presenta grandes deficiencias. En cualquier caso, ¿cuál es el mejor punto de partida?

La alimentación en el trabajo: soluciones laborales para la desnutrición, la obesidad y las enfermedades crónicas, una nueva obra de la Organización Internacional del Trabajo a cargo de Christopher Wanjek, ofrece la respuesta a esta pregunta. El libro es un estudio exhaustivo y detallado de los programas de alimentación en el lugar de trabajo aplicados por gobiernos, empleadores y trabajadores mundo, desde Austria, a la Antártida. La alimentación en el trabajo ofrece una visión directa y fascinante de las percepciones y los hábitos alimentarios en el ámbito laboral.

Edición: Dra. Yamilet Lemagne/MINSAP

Fuente: https://www.ilo.org/global/publications/world-of-work-magazine/articles/WCMS_081446/lang-es/index.htm

Un llamado a la prudencia desde la COVID-19



La prudencia es la cualidad basada en conducirse con sensatez y consideración para evitar probables perjuicios. Antes aparecía en la televisión el oso Prudencio, para después de las dramatizaciones con hechos sociales, expresar: Eso no se hace o eso sí se hace. Hoy se necesita del Prudencio que cada cual lleva dentro ante la batalla contra el coronavirus. Cada noche aplaudimos para agradecer a los que arriesgan sus vidas (médicos, enfermeras, microbiólogos, paramédicos, estudiantes de Medicina, personal de la cocina y de limpieza, militares, ambulancieros, transportistas, estudiantes universitarios que cooperan, profesores y trabajadores de las escuelas que se convirtieron en los centros de aislamiento, los que desinfectan los medios y muchos más) por salvar a los enfermos; sin embargo sigue la transmisión local, porque la población no es lo suficientemente responsable para aprender que cada momento requiere de una disciplina y su violación roba la vida de los seres queridos o de un ser humano. El Dr. Durán, Director nacional de higiene y epidemiología afirmó que: "Cada cubano se considera doctor", pero la percepción del riesgo de esos doctores dónde está. Indiscutiblemente se debe trabajar por la cultura preventiva. José Martí escribió, en su contexto político pensamientos que se ajustan a la difícil realidad cubana y mundial: "En prever está todo el arte de salvar" y "Prever es vencer". Si se compara la evolución de la enfermedad en Cuba con respecto al mundo: 51 552 216 y en las Américas: 22 309 068, se debe valorar que, aunque es dolorosa, es baja la mortalidad: 131. En Cuba el contagio alcanza 7 487 y en el municipio de Guanabacoa hay 96 para el 2,75% de los casos de la ciudad, hasta el 13 de noviembre. Tedros Adhanom, Director de la Organización Mundial de la Salud "clasifica de muy alta la amenaza a nivel mundial". Depende de cada ciudadano su expansión o su detención.

**"En prever está todo el arte de salvar"
"Prever es vencer"**

Los Hashtags no son una simple publicidad, son llamados a la conciencia para estar seguros. Quédate en casa, no es un lema, es una acción preventiva importantísima. Han surgido otros que te remiten a la reflexión y a la actuación saludable.

Si quieres vivir y que vivan los tuyos, todo cuidado es poco. Los que sí tienen títulos universitarios han orientado medidas, que ha probado la ciencia y las experiencias en el resto de los países con índices altos: uso del nasobuco; lavado frecuente de las manos con agua y jabón; si tose o estornuda tápese con el ángulo del codo, con servilleta o pañuelo y posteriormente lave esa zona o el pañuelo o bote la servilleta; evita tocarte las manos, los ojos y la nariz; no se automedique; limpieza de superficies con hipoclorito al 5%; proteger a los mayores de sesenta años; salir a lo imprescindible y mantener la distancia en las colas; quitarse el nasobuco por la parte de atrás, echarlo en agua jabonosa con hipoclorito, lavararlo con fuerza, tenderlo al Sol y plancharlo para volverlo a usar.

Recuerde los síntomas: fiebre, tos seca, dificultad al respirar, malestar general, escalofrío, obstrucción nasal, secreción nasal, dolor de garganta y diarrea. Entre las enfermedades que hacen vulnerables a los pacientes están: hipertensión arterial, cardiopatías, diabetes y enfermedad pulmonar crónica.

La vía de adquisición es por las goticas que la persona expulsa al estornudar o toser, escupir o hablar o al ponerse en contacto con las superficies contaminadas.

Resulta significativo la no precisión del origen del contagio de los últimos casos. También resalta el peligro de los asintomáticos, porque 4 de cada 9 confirmados lo son, solo se identifican así; porque fueron contactos de los contagiados. La supervivencia humana depende de todos. Arrepentirse por enfermar a alguien, no es la solución, si puede impedirse cuando se actúa con precaución. Tenemos tristes experiencias con el dengue y el SIDA; pero la covid 19 es peor, porque ni siquiera te permite dar el último adiós a tu ser querido. No pienses que no te va a tocar. No basta pensar si no cumplimos con las medidas. Súmate a la lucha por la vida.

Cuba Salva convoca a todos y Tú Salvas llama a tu prudencia.

Dra. Yureisi Estrella Guirado Virella, Profesor Asistente, policlínico "Ángel Machaco Ameijeiras" de Guanabacoa
Lic. Geidy García González, webmaster del municipio Guanabacoa

Aplicaciones móviles en salud: potencial, normativa de seguridad y regulación



Analizar las implicaciones y el potencial de lo que se ha denominado salud móvil o mHealth, así como revisar las normativas y regulaciones sobre seguridad desarrolladas por aplicaciones móviles en salud. Entendemos por seguridad móvil, la capacidad de hacer un uso confiable de una aplicación móvil, en términos de rendimiento, medición adecuada y privacidad de los datos. El uso de las tecnologías móviles para apoyar el logro de los objetivos de salud tiene el potencial de transformar la prestación de servicios de salud en todo el mundo.

Esto incluye rápidos avances en el ámbito tecnológico y el crecimiento exponencial de las aplicaciones móviles, lo que conlleva nuevas oportunidades para la integración de la salud móvil en los servicios sanitarios. Sin embargo, la calidad de estas apps es muy variable, tanto en contenidos como en funcionalidades. Muchas de ellas son de dudosa fiabilidad y la mayoría no están integradas en el sistema sanitario. Este crecimiento desordenado hace necesario establecer mecanismos de regulación que garanticen que estas aplicaciones se utilicen con seguridad.

En este documento se analizan los esfuerzos de regulación a nivel internacional, regional y nacional (España) de las aplicaciones móviles sobre salud, tanto para uso profesional como para el uso por parte de pacientes, y otras aplicaciones orientadas hacia la prevención y los hábitos saludables.

Tras un análisis de las normativas de salud más destacadas en el ámbito, se observa que algunas de las aplicaciones que son consideradas como seguras por parte de algunos organismos reguladores, no superan algunos de los tests de seguridad móvil, tales como Open Web Application Security Project, por lo cual se recomienda la existencia de medidas que minimicen los posibles riesgos del uso de aplicaciones móviles en salud.

Edición: Dra. Yamilet Lemagne/MINSAP

Fuente: <http://www.acimed.sld.cu/index.php/acimed/article/view/1136/697>

Hábitos saludables del Teletrabajo



El teletrabajo nació en los años 70 y rápidamente fue visto como una solución a una gran variedad de problemas individuales, organizacionales y sociales. Desde entonces, se han desarrollado numerosas investigaciones sobre el tema que han mostrado que todas las ventajas se pueden volver inconvenientes si no se realiza una implantación con garantías de salud y seguridad laboral.

El teletrabajo provoca que estemos mucho más tiempo en casa y por lo tanto, mucho más tiempo sentados, pudiendo derivar en enfermedades relacionadas con el sedentarismo. Los expertos, recomiendan que se hagan 10 horas de ejercicio moderado – caminar, salir en bicicleta, actividades en casa...- a lo largo de la semana. Esto se resumiría con 1 hora de ejercicio al día entre semana y, el fin de semana entre 2 y 3 horas.

Nos puede ayudar hacer descansos activos mientras teletrabajamos
Hacer estiramientos, hacer tareas del hogar, moverse por la casa, etc. También debemos procurar mantener los hábitos que teníamos antes, si íbamos en transporte y tardábamos 10 minutos en llegar a la parada, ahora deberemos caminar durante esos 10 minutos donde sea. Otra opción es crear nuevos hábitos como ir a botar la basura o a hacer alguna compra cerca. Lo importante es que nos movamos al principio y al final de la jornada laboral.

A parte de los hábitos para luchar contra el sedentarismo, hay otros factores que influyen en nuestra salud y que conviene cuidar y más en estas circunstancias: el sueño de calidad, una buena alimentación, dietas que puedan aplicarse en momentos de estrés, etc. Si hablamos de sueño, existen varias fórmulas para dormir bien. Debemos dedicarle entre 7, 5 y 8 horas diarias, para descansar bien. Un mal descanso puede afectar a la memoria, la atención, el aprendizaje...

Es importante evitar el uso de móviles y aparatos electrónicos una hora antes de irnos a dormir ya que la luz azul de la pantalla dificulta el inicio del sueño. Por otro lado, una buena idea para conseguir un sueño profundo es darse una ducha caliente antes de irnos a la cama. La temperatura corporal aumenta y el cerebro interpreta que hemos hecho un esfuerzo y activa los mecanismos de recuperación.

Circulan-Té



Circulan-té es el nombre de un espacio cultural que, desde el año 2000, mantiene la Sala Circulante María Teresa Freyre de Andrade de la Biblioteca Nacional de Cuba José Martí. Su nombre, que juega con el de la sala, se debe al sabroso té que brinda a los participantes. Con una frecuencia mensual, el último martes de cada mes, su objetivo es la promoción de la lectura y la divulgación de su colección. Al espacio Circulan-té pueden asistir todas las personas interesadas en los temas que se presenten.

Además de sus beneficios sobre la salud, el té se disfruta desde hace miles de años por sus efectos sobre el ánimo, provocando bienestar y beneficios espirituales, como los que se mencionan a continuación:

- Nos regala un momento para disfrutar de nosotros mismos y nos invita a compartirlo entre amigos.
- Es una linda forma de agasajar a un ser querido.
- Nos hace compañía cuando estamos solos.
- Nos permite implementar rituales antiguos o crear una ceremonia propia.
- Nos regala un momento de relajación y placer.
- Nos lleva a lugares lejanos y nos permite conocer diferentes culturas.
- Nos hace sentir bien

Hay un factor de gran importancia sobre el que tenemos que estar atentos durante nuestra jornada laboral: la **hidratación**.

El cuerpo humano está formado por un 60% de agua. Un porcentaje que es necesario conocer para ser conscientes de la importancia de mantener unos niveles correctos que aseguren nuestro bienestar.

Te habrá pasado que, muchas veces, el agua se convierte en una opción aburrida y acabas optando por refrescos u otras bebidas azucaradas que, para nada, ayudarán a conseguir el objetivo.

Es aquí donde entra en juego el té. Esta deliciosa bebida se puede convertir en tu gran aliado durante el día en la oficina. Además de poder disfrutar de una amplia gama de variedades y sabores diferentes, los beneficios que podrás disfrutar son numerosos.

¿Quieres conocer algunos de los beneficios de beber té en la oficina?

Es rico en antioxidantes. Estos antioxidantes ayudan a retrasar el proceso de envejecimiento de nuestro cuerpo, regenerando y reparando las células.

Ayuda a prevenir accidentes cardiovasculares. El té ayuda a disminuir la presión arterial y la formación de coágulos sanguíneos. Tomar unas dos o tres tazas al día reduce en un 70% el riesgo de padecer un ataque al corazón.

Fortalece el sistema inmunológico. Su contenido en flavonoides ayudan al buen funcionamiento de las defensas de nuestro cuerpo.

Es bueno para la memoria. Los polifenoles, que se encuentran especialmente en el té verde, son grandes aliados para la memoria.

Es un gran aliado para el ejercicio, ya que aumenta la capacidad del cuerpo de quemar grasa.

Ergonomía en el uso de tablets

En la actualidad, muchos trabajos requieren, en mayor o menor medida, el uso de computadoras, pero últimamente también pasamos muchas horas ante las pantallas de dispositivos móviles como tablets o smartphones. En principio puede parecer que las tablets se utilizan mayoritariamente en los periodos de ocio, pero en realidad cada vez son más comunes en el ámbito laboral.

De hecho, algunos de los usos más habituales son conectarse a Internet, consultar el correo electrónico, tomar notas, realizar presentaciones, leer documentos o editar archivos.

Lo correcto:

- El estuche permite una buena posición del cuello.
- La espalda recta y la cabeza erguida evitan dolor muscular y problemas de columna.

Lo incorrecto:

- El cuello inclinado excesivamente hacia adelante causa dolor de espalda.
- Al sostener la tablet en una mano hace presión en las articulaciones.
- Si estás acostado puedes sentir dolor de espalda.
- Recostarse sobre el escritorio provoca dolores en el hombro.

Los síntomas:

- El dolor es persistente, intenso y cada vez peor.
- El malestar se irradia por el cuerpo. - Entumecimiento o cosquilleo de extremidades.
- Las molestias le impiden dormir por la noche.

La prevención:

- Mantenga una posición vertical de la columna vertebral.
- Evite posiciones fijas por más de 30 minutos.
- Al sentir dolor en el cuerpo cambie de postura.
- Evite levantar objetos pesados.

Si se toman posturas adecuadas y se tienen consejos básicos de ergonomía cuando utilizamos elementos tecnológicos se pueden prevenir los trastornos musculoesqueléticos (TME) de origen laboral y ayudar a conservar nuestra salud.

La infografía que mostramos es muy útil ya que en ella se pueden ver cuáles son las malas posturas y las posiciones correctas al trabajar con este dispositivo y también recoge los síntomas y medidas preventivas.

Las posiciones utilizadas al trabajar con este dispositivo

Lo correcto

El estuche permite una buena posición del cuello.

Con posturas adecuadas al momento de utilizar elementos tecnológicos se previenen dolores musculares posteriores.

Lo incorrecto

El cuello inclinado excesivamente hacia adelante causa dolor de espalda.

Al sostener la tablet en una mano hace presión en las articulaciones.

Si está acostado puede sentir dolor de espalda.

Recostarse sobre el escritorio provoca dolores en el hombro.

La espalda recta y la cabeza erguida evitan dolor muscular y problemas de columna.

Los síntomas

- El dolor es persistente, intenso y cada vez peor.
- El malestar se irradia por el cuerpo.
- Entumecimiento o cosquilleo de extremidades.
- Las molestias le impiden dormir por la noche.

La prevención

- Mantenga una posición vertical de la columna vertebral.
- Evite posiciones fijas por más de 30 minutos.
- Al sentir dolor en el cuerpo cambie de postura.
- Evite levantar objetos pesados.

Redacción: Dra. Yamilet Lemagne Pichardo

Fuente: <http://prevencionar.com/2015/02/12/ergonomia-en-el-uso-de-tablets-infografia/>

8 Consejos para una oficina saludable



Seguramente la mayor parte de tu día la pasas dentro de una oficina. Aunque estar sentados frente a un ordenador alrededor de 8 horas diarias no es precisamente una alternativa saludable, si es posible convertir nuestra oficina en un sitio más propicio para el bienestar y la salud. Estos consejos te pueden ayudar a conseguirlo:

1. Mejor ventilación

Los ambientes de oficina son muy conocidos por causar alergias y el aire -tóxico- del entorno, también puede disminuir nuestra capacidad intelectual. Así, un reciente estudio de la Universidad de Harvard, en Estados Unidos, aseguraba que las oficinas con mejor ventilación natural y reducidos niveles de contaminación atmosférica se relacionaban directamente con óptimos niveles de rendimiento.

2. Trabajar de pie

Quizás esta alternativa sea para la mayoría la menos asequible. Si pudiéramos reemplazar nuestro escritorio por un mostrador de pie, nos ayudaría a movernos más durante la jornada laboral y, obviamente, a sentarnos menos. Estar de pie todo el día tampoco es recomendable, sin embargo, podemos usar una configuración de escritorio que nos permita ajustar el espacio de trabajo tanto como nos convenga.

3. Mantener un vaso con agua

Consumir agua en tiempo laboral no solo mejora nuestra piel, sino además nos ayuda a suprimir el apetito y a prevenir dolores de cabeza durante épocas secas y cálidas del año. Cabe recordar que el agua es fundamental para mantener el adecuado funcionamiento de los riñones y el hígado, ya que elimina las toxinas de nuestro cuerpo.



4. Ubicar el escritorio cerca de la ventana

En lo posible, ubica cerca de una ventana tu escritorio, pues varios estudios hechos en la Universidad de Northwestern, Estados Unidos, comprueban que los trabajadores que tienen ventanas en su oficina son más activos físicamente y duermen mejor, comparados con aquellos que no las tienen. Realizar nuestras actividades obteniendo mayor cantidad de luz natural estando sentados cerca a una ventana, nos ayuda a mantener niveles bajos de estrés, así como un apropiado ritmo circadiano de trabajo.

5. Usar aromaterapia

Poner velas con aromas naturales o un difusor de esencias, nos brindará una sutil fragancia que mejorará nuestro estado de ánimo y nuestra memoria. Especialmente, se recomienda el uso de olores cítricos.

6. Picar sano

Aquella máquina dispensadora de bebidas y snacks puede ser una opción muy tentadora. Sin embargo, lo más conveniente es omitir esa tentación alta en calorías y llevar a nuestro trabajo frutas, verduras, yogur o frutos secos, para esos momentos cuando se nos antoja o necesitamos comer algo entre horas.

7. Caminar en el descanso

Adquirir el hábito de salir a caminar durante las pausas de trabajo o justo después de su salida nos llevará a establecer una costumbre de vida saludable que hasta podemos terminar contagiando a todos los de la oficina. Un sencillo paseo de 5-10 minutos tres veces diarias mantendrá nuestro cuerpo en movimiento y un metabolismo en marcha.

8. Colocar una o varias plantas

Diversos estudios han demostrado que poner plantas en la oficina contribuye a mejorar la productividad en un 38%, el bienestar en un 47% y la creatividad en un 45%. Las plantas además ayudan a limpiar el aire de la oficina y a reducir el ruido estático. Deben ser plantas apropiadas para ambientes cerrados y que requieran poca luz como la planta de aloe o el lirio de la paz.

Bibliotecarios se vuelven rastreadores de contactos de COVID-19 para servir a la comunidad



Jana De Brauwere, una rastreadora de contactos de COVID-19 de San Francisco



Ramses Escobedo, un rastreador de contactos COVID-19 de San Francisco.

Jana De Brauwere trabaja para la Biblioteca de San Francisco, pero desde principios de abril es rastreadora de contactos de COVID-19, un trabajo que se inspiró a elegir porque le ayuda a rastrear y contener el virus en su comunidad.

El rastreo de contactos implica llamar y entrevistar a las personas que han dado positivo en las pruebas del virus e identificar y conectar con las personas que han estado en estrecho contacto con la persona infectada, proporcionándoles orientación sobre cómo mantenerse bien y limitar aún más la propagación de la pandemia.

“Pensé que sería muy fácil llamar a la gente y en realidad no lo es. Hay mucho más detrás de esto, y realmente tienes que prepararte para la entrevista”, dijo Brauwere a The Epoch Times por teléfono, añadiendo que había pensado que su experiencia como bibliotecaria sería útil para el rastreo de contactos. A medida que el país comienza a recuperarse de la pandemia y a reabrirse, la localización de contactos se hace indispensable —los CDC la definen como una estrategia clave para prevenir una mayor propagación de la pandemia.

“Se necesita una acción inmediata”, escribieron los CDC mientras pedían a las comunidades que capacitaran a grandes fuerzas laborales de agencias privadas y públicas para contener la propagación del virus. Es por eso que Brauwere, que trabaja como gerente de programa del Departamento de Ciencia y Tecnología Empresarial de la Biblioteca de San Francisco, comenzó a rastrear contactos.

Para el colega de Brauwere, Ramses Escobedo, el gerente de la sucursal de la biblioteca en la concurrida calle Mission en el Excelsior, trabajar como rastreador de contactos fue una llamada de “servicio público”. Escobedo dijo que mientras rastreaba los contactos, ha hablado con personas que no tuvieron comida durante 14 días y también con otras que perdieron sus trabajos durante la pandemia. Él pudo orientarlos hacia los recursos financieros. “Así que solo brindamos ayuda a las comunidades en su momento de necesidad. Y también haciéndoles saber que (...) nos preocupamos por su bienestar. Y por supuesto, nuestro principal objetivo es aplanar la curva del virus”, dijo Escobedo.



Bibliotecaria Lisa Fagundes de San Francisco

Después de más de dos meses en casa, la bibliotecaria Lisa Fagundes echa tanto de menos el trabajo con sus libros que cree sufrir síndrome de abstinencia: quiere verlos, tocarlos, olerlos. “Es como una enfermedad”, dijo entre risas. Pero ahora debe combatir una enfermedad diferente: COVID-19. Mientras las bibliotecas están cerradas, Fagundes es uno de los muchos bibliotecarios que se capacitan para ser rastreadores de contactos, llamando a las personas que han estado expuestas al coronavirus y pidiéndoles que se pongan en cuarentena en sus casas para evitar la propagación. Forma parte del grupo de Facebook de Kaiser Health News en español “KHN-Hablemos de Salud”. **Los bibliotecarios son perfectos para esta tarea, explicó Fagundes, que suele trabajar en el mostrador de información de la Biblioteca Principal de San Francisco. Son curiosos, entienden la tecnología, y se relacionan bien con personas que apenas conocen.**

7 Consejos iluminar tu Teletrabajo



La iluminación más adecuada para trabajar en casa: 7 claves de expertos.

Si teletrabajas desde casa sabrás de la importancia de contar con una buena zona de despacho. Pero, ¿qué pasa con la iluminación? De ella depende, también, que podamos rendir más y mejor. Con estas 7 claves de experto descubrirás cómo iluminar tu despacho en casa

A menudo no nos damos cuenta de la importancia que tiene la iluminación a la hora de trabajar. Pero de ella depende que no nos sintamos tan cansados tras una jornada de trabajo o que nuestros ojos se vean afectados. Un error habitual es colocar solo una lámpara en la mesa de trabajo, cuando lo que en realidad convendría hacer es planificar una iluminación general que ilumine de forma homogénea el espacio de trabajo.

1. Busca la luz natural

Varios estudios han demostrado que la luz del día contribuye en gran medida a nuestra productividad y grado de satisfacción. Por lo que siempre que sea posible conviene elegir un espacio de trabajo con tanta luz natural como sea posible.

2. Evita que la luz natural te llegue por detrás

Trabajar con luz es lo ideal, pero no a cualquier precio: Lo ideal es no dar la espalda a la ventana, porque todo el reflejo daría en la pantalla, deslumbrándote. La mejor ubicación es enfrente la ventana, como aquí, o en perpendicular. Y, sobre todo, conseguir unas buenas

cortinas que te ayuden a tamizar no solo la entrada de luz sino también el calor durante los meses más calurosos.



3. La mejor iluminación es la general

"En contra de lo que podríamos pensar, la mejor iluminación para trabajar es la general. Conviene que sea difusa y que no haga sombras ni reflejos, sobre todo si trabajas con monitores. Por ello, es básico que esté siempre sobre el puesto de trabajo y nunca por detrás, porque tú mismo acabas haciéndote sombras y no terminas viendo nada", recomiendan especialista en iluminación.

4. Apóyate de un flexo

Si no hay alternativa de reforzar la iluminación general, podemos usar un flexo para iluminar el espacio de trabajo.

A la hora de colocarlo ten en cuenta que lo ideal es que esté en el lado contrario con el que escribimos para evitar sombras, sobre todo si tienes que tomar notas a mano a menudo.



5. El flexo ideal

El flexo debería ir con un brazo por encima de tu cabeza y centrado en la zona de trabajo. Es básico que la pantalla tenga la mayor apertura posible y que la salida de la luz esté oculta para no ver la fuente de luz, para evitar deslumbrarte. En este sentido, los flexos lineales son los mejores. También son prácticos los que ofrecen la posibilidad de regular la intensidad, porque nos puede ayudar a poner la luz que realmente queremos usar en cada momento del día.

6. El nivel de iluminación recomendado

El nivel de iluminación mínimo recomendado para la zona de escritorio es de alrededor de 500 lúmens. Si la iluminación es demasiado baja, puede tensionar los ojos y derivar en una menor concentración y una caída de la productividad. También es mejor iluminar un espacio de oficina con el tipo de luz más uniforme posible sin demasiado contraste, para evitar sombras o reflejos.

7. La temperatura de luz más adecuada para trabajar

Lo habitual en las oficinas es contar con una luz fría, de al menos 4.000º K, porque la luz brillante con un alto contenido de azul te mantiene alerta, activo y apoya tu concentración. Personalmente no me gusta la luz blanca, pero es habitual en las oficinas para prolongar la jornada laboral, sin darte cuenta del cambio de hora o del paso del tiempo. Para mí, lo mejor es que la luz no sea ni muy cálida ni fría. En torno a los 2.700º K resultaría cómoda.

Edición: Dra. Yamiliet Lemagne MINSAP

Fuente: https://www.elmueble.com/decoracion/iluminacion-para-trabajar-casa_46050

Los pacientes con demencia recuperan habilidades que creían perdidas gracias a los Clubes de Lectura



Los investigadores han adaptado libros especiales para personas con demencia que están ayudando a los pacientes a leer y hablar, algunos de los cuales no han podido hacerlo en años.

La Dra. Gillian Claridge, lingüista, y la Dra. Sally Rimkeit, psicogeriatra de la Universidad de Otago, han modificado cinco libros. En un principio los simplificaron demasiado, quitando palabras complicadas de comprender, y a los lectores no les gustó.

«Descubrimos que lo que habíamos asumido sobre las capacidades de las personas con demencia era en realidad infundado», dijo Claridge.

Aunque los libros son mucho más cortos -en algunos casos han pasado de unas 30.000 palabras a sólo 3.000-, se mantiene en gran medida el texto original. Los investigadores también han sustituido los pronombres por el nombre de los personajes para ayudar a la memoria, y cada página doble es una escena completa.

Según Claridge, eso significa que si alguien ha olvidado lo que ocurrió en la página anterior no importa.

Edición: Dra. Yamilet Lemagne/MINSAP

Fuente: <https://universoabierto.org/2021/07/26/los-pacientes-con-demencia-recuperan-habilidades-que-creian-perdidas-gracias-a-los-clubes-de-lectura/?fbclid=IwAR054RviGvqzkkfPd-zjwysv7R5jePIHxzTA-Unur6tbIOlvjn5jgO8r9c>

¿Que el bibliotecari@ tiene estrés?...



Esa afirmación seguramente la hemos escuchado muchas veces, los bibliotecarios durante la carrera. Sin embargo, frente al mito de un bibliotecario con tiempo de sobra para leerse el periódico, o poder disfrutar de las novelas de su acervo, el profesional de la información se enfrenta con gran frecuencia a situaciones que ponen a prueba su capacidad de toma de decisiones frente a las limitaciones de presupuesto y de recursos, de personal, por la naturaleza y diversidad de los servicios de información, la urgencia de actualización frente al panorama bibliotecológico, y por supuesto, al tratar de mantener el trote en la carrera de los rápidos cambios tecnológicos y de la información, en la que muchas veces, el usuario toma la delantera.

Todo lo cual le lleva a experimentar algo que podríamos llamar «estrés del bibliotecario» y que afecta su desempeño profesional.

El sitio CareerCast.com emite anualmente un listado con las profesiones menos estresantes, en su «[The Least Stressful Jobs of 2015](#)», ser Bibliotecario, se ubica en el puesto #9 del listado, pues: «*El trabajo de los bibliotecarios está evolucionando debido a la tecnología... Sin embargo, está rodeado de libros lo cual hace que sea un ambiente de trabajo ideal.*»

Aunado al hecho de atender a los usuarios, que si bien implica cierta responsabilidad, trae consigo más satisfacciones. Todo lo anterior basado en la opinión de Darlene Veghts, directora interina de la Barbour Library at the Pittsburgh Theological Seminary.

Sólo por satisfacer la curiosidad, nos antecede en el #8 la profesión de Dietista y en el #10 Operador de montacargas.

Si bien, aquellas profesiones donde la vida de otros depende de sus acciones, son las que manejan niveles de ansiedad más altos, todas, absolutamente todas, las tareas humanas llevan consigo niveles de responsabilidad. Además, para conocer el nivel de estrés de una profesión, es necesario realizar sus tareas cotidianas por un buen tiempo, y así poder determinar el nivel de ansiedad al que hacen frente.

A través de redes sociales, los bibliotecarios compartieron las razones por las que su trabajo resulta estresante, y de las muchas fueron elegidas las cinco más mencionadas:

1. **Seguridad laboral**, traducida en recortes de presupuesto, cierre de plazas e incertidumbre hacia el futuro;
2. **Agotamiento de los recursos**, la escasez de fondos económicos no sólo amenaza nuestros puestos, sino la capacidad de desarrollar nuestras actividades de manera efectiva (sin desarrollo de la colección, sin mantenimiento del edificio, sin posibilidad de contratar a otros especialistas, entre otras carencias);
3. Personal mínimo, bibliotecarios multitarea a falta de apoyo;
4. **Tratar con usuarios**, honestamente el trato con el público es por naturaleza difícil, y los bibliotecarios estamos para servir a la gente, pero también somos humanos, con días más difíciles que otros, igual que el resto del mundo;
5. **PERCEPCIONES / falta de respeto**, esto es muy claro para los bibliotecarios, pero no así para los mortales, el bibliotecario como profesional existe en una dimensión confusa para algunos usuarios, profesores e incluso directivos, quienes no entienden exactamente «lo que hacemos» y por lo tanto no lo aprecian (en términos sociales y económicos).

La lectura para la Salud Mental



La lectura puede considerarse una forma de autocuidado, porque tiene la capacidad de mejorar tanto nuestra salud mental como la física.

Lectura: factor protector del deterioro cognitivo

Actividad mental: Muchos estudios han señalado que un alto nivel de educación se asocia a una mayor probabilidad de mantener en el tiempo el funcionamiento cerebral adecuado. Además, tareas como leer libros, asistir a conferencias, participar en juegos de mesa, entre otras, suponen un menor riesgo de deterioro cognitivo y de demencia, si se realizan con asiduidad.

Además, leer nos puede reportar grandes beneficios para nuestra Salud Mental y nuestro desarrollo:

A nivel cognitivo:

- Estimula el intercambio de información, el afán de conocimiento, la percepción y la concentración.
- Incrementa nuestra capacidad de análisis y de comprensión de texto.
- Al leer, se activan regiones cerebrales que activan la imaginación y los recuerdos de experiencias personales propias.
- Puede reducir el riesgo de deterioro cognitivo y de demencia.
- Se mejora la capacidad de expresión y el manejo del lenguaje.

A nivel emocional:

- Hace posible vivir nuevas experiencias sin necesidad de realizar ningún esfuerzo físico.
- Fomenta la empatía (hacia los personajes de la historia) y ayuda a identificar emociones.
- Nos traslada diferentes puntos de vista, incluso aquellos a los que no podríamos llegar por intuición propia, favoreciendo el sentido crítico.
- Dependiendo del tipo de lectura, podemos obtener un marco de referencia para nuestros valores y creencias, y ampliar los propios ya aprendidos.
- Nos permite sentirnos acompañados y disfrutar, a su vez, de momentos de soledad.



Cómo conseguir que la lectura sea un hábito

Para poder percibir todas las ventajas que nos aporta la lectura, debemos conseguir que se convierta en un hábito. Podemos lograrlo con estos consejos:

- Encuentra cada día un momento para leer: unos 10-15 minutos puede ser suficiente. Poco a poco puedes ir aumentando el tiempo de lectura.
- Cambia tu forma de pensar sobre la lectura: no es algo aburrido, sino un placer. Considera cada libro leído como un logro personal.
- Crea un buen ambiente de lectura: busca un sitio tranquilo, con buena luz y donde no se produzcan interrupciones.
- No te obligues a leer: si comienzas una lectura y no te encaja o no es lo que esperabas, no te fuerces. No pasa nada por abandonar ese libro y comenzar otro. Existen lecturas para todos los gustos.
- Lleva contigo tu lectura: así podrás leer en vez de utilizar el teléfono o consultar las redes sociales en esos breves momentos en los que no tengas nada que hacer.
- Haz de la lectura un hábito social: aunque leer es un acto de introspección, no significa que lo tengas que hacer en solitario. Busca blogs, foros literarios, clubs de lectura... donde puedas compartir tus títulos favoritos y descubrir nuevos.

La lectura es productiva para aprender, ampliar el vocabulario, avivar la imaginación o reducir el estrés. Incluso, leer es una de las actividades más provechosa para la salud mental, según investigaciones.

Edición: Dra. Yamiliet Lemagne Pichardo / MINSAP
Fuente: <https://www.neuraxpharm.com/es/blog/los-beneficios-de-la-lectura-para-la-salud-mental>

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>)

