

BiblioTEcuida

BIBLIOTECA BIOMÉDICA UNIVERSIDAD ZARAGOZA



Facultad de
Ciencias de la Salud
Universidad Zaragoza



Biblioteca
Universidad Zaragoza



Facultad de Medicina
Universidad Zaragoza

INTRODUCCIÓN



Con motivo de la celebración el 24 de octubre del Día de las bibliotecas, y su lema este año BiblioTEcuida, la Biblioteca Biomédica de la Universidad de Zaragoza ha querido contribuir con el mismo mediante una infografía de consejos a nuestros usuarios para que recuerden la importancia de fomentar diferentes hábitos saludables durante sus horas de estudio en su etapa universitaria. Era un proyecto que teníamos ya entre manos, de hecho un objetivo local para 2022, pero que el lema de este año nos llevó a convertirlo en realidad, para hacerlo coincidir con la fecha.



Facultad de
Ciencias de la Salud
Universidad Zaragoza



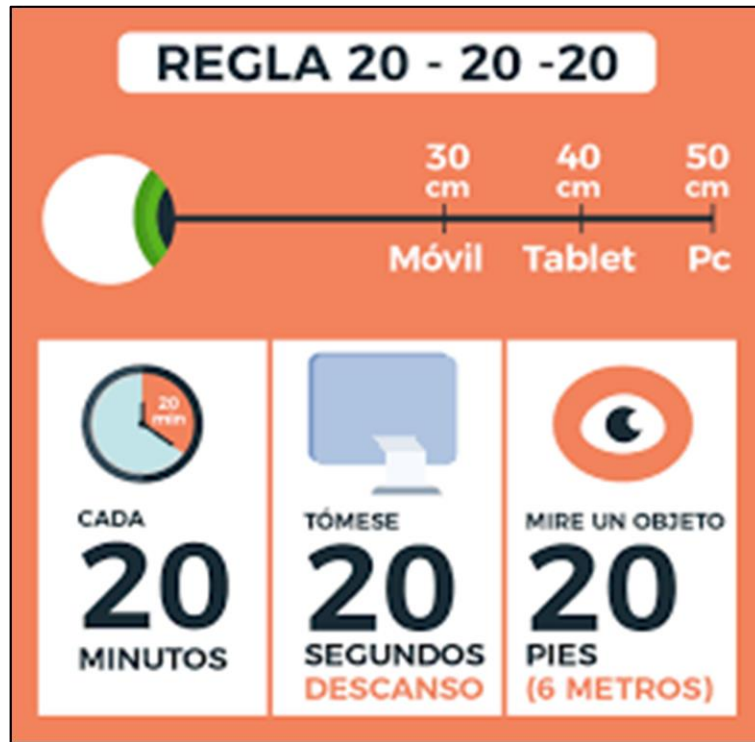
Facultad de Medicina
Universidad Zaragoza



Biblioteca
Universidad Zaragoza

CONSEJO

➤ ALIVIAR LA FATIGA OCULAR



OBJETIVO

Nuestro alumnado pasa muchas horas estudiando apuntes, consultando libros y mirando dispositivos móviles, así que consideramos muy útil recordarles mediante estas sencillas pautas lo que deben hacer para evitar la fatiga ocular.

CONSEJO

➤ CORREGIR LA POSTURA CORPORAL



OBJETIVO

Mediante este consejo les indicamos cuál es la posición correcta del cuerpo para una mejor higiene postural durante el tiempo en que el permanecen sentados en sus horas de estudio, al mismo tiempo que les mostramos las posturas incorrectas que deben evitar y que diariamente podemos observar que vienen repitiéndose.

CONSEJO

- RECORDAR BEBER AGUA



OBJETIVO

La hidratación es muy importante en nuestro día a día. Cuando el cuerpo humano no tiene la cantidad de líquido necesario, las células desaceleran sus actividades y generan menos energía, evitando el buen funcionamiento del cerebro y del sistema nervioso, situación que debemos evitar durante las horas de estudio.

CONSEJO

➤ REALIZAR EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO



OBJETIVO

Los estiramientos mejoran la circulación de la sangre y favorecen que el oxígeno llegue correctamente a los músculos, combate la rigidez en las articulaciones, e incluso es una buena forma de combatir el estrés, aliviar dolores de espalda o de cabeza. Constituyen un aliado durante las horas de estudio.



Facultad de
Ciencias de la Salud
Universidad Zaragoza



Facultad de Medicina
Universidad Zaragoza



Biblioteca
Universidad Zaragoza

DIFUSIÓN DE LA BUENA PRÁCTICA

- **Listas de correo de distribución de alumnos de las 2 facultades**
- **IUnizar**
- **Instagram de las 2 facultades**
- **Apartado actualidad página web Medicina**
- **En mesas y en diferentes puntos de la biblioteca a través de cartelería**



Facultad de
Ciencias de la Salud
Universidad Zaragoza



Facultad de Medicina
Universidad Zaragoza



Biblioteca
Universidad Zaragoza

DIFUSIÓN IUNIZAR

Universidad Zaragoza

iUNIZAR

Boletín diario informativo de la Universidad de Zaragoza

21/10/2022

CULTURA, POLÍTICA SOCIAL Y DEPORTE

ACTIVIDADES CULTURALES

24 de octubre: Día de las bibliotecas. Iniciativas #BiblioTEcuida de las bibliotecas Unizar

Cada 24 de octubre se celebra el *Día de las Bibliotecas*. Desde 2019 se incorpora el lema 'Aptas para todos los públicos' que estará presente en todas actividades que se pongan en marcha. Además, la celebración del *Día de las Bibliotecas* tendrá a partir de este momento un hilo conductor diferente cada año.

La edición de este año, bajo el lema "**BiblioTEcuida**", se centra en destacar el papel de las bibliotecas de diferente tipología como espacios libres y abiertos que, a través de sus diversos servicios y recursos, se preocupan por atender las necesidades de sus usuarios. Las bibliotecas están abiertas a toda la ciudadanía y son un pilar fundamental al servicio de las comunidades a las que pertenecen.

Cartel oficial:

Este año el cartel oficial ha sido diseñado por [Xulia Vicente](#). Puedes descargarlo en este enlace:

- [Cartel en castellano 50x70 cm](#) [Enlace externo, se abre en ventana nueva](#)

Algunas iniciativas de las bibliotecas de la Universidad de Zaragoza:

Las bibliotecas de la Universidad de Zaragoza han preparado una serie de iniciativas a este respecto que queremos mostrar:

- **Biblioteca Biomédica (Fac. de Medicina y Ciencias de la Salud)**

Desde comienzos del curso 2022/2023 se panificó lanzar una buena práctica en nuestras bibliotecas que consiste en poner pequeños carteles en mesas y diferentes lugares de las salas de lectura en lo que se recuerda a los usuarios la necesidad de mantener una buena higiene postural, etc.

La campaña va a iniciarse precisamente con el día de las bibliotecas y su lema #BiblioTEcuida



Facultad de
Ciencias de la Salud
Universidad Zaragoza



Facultad de Medicina
Universidad Zaragoza






Biblioteca
Universidad Zaragoza

MENSAJE A LAS LISTAS

#La BiblioTEca te cuida



De **dbimediz** 
Destinatario **est.enfez@listas.unizar.es** , **est.mediz@listas.unizar.es** 
Fecha **2022-10-24 09:33**

Querido alumnado,

Cada 24 de octubre se celebra el [Día de las Bibliotecas](#). La edición de este año, bajo el lema "**BiblioTEcuida**", se centra en destacar el papel de las bibliotecas de diferente tipología como espacios libres y abiertos que, a través de sus diversos servicios y recursos, se preocupan por atender las necesidades de sus usuarios.

Nuestra biblioteca se suma al proyecto a través de pequeños mensajes colocados en las mesas de las salas de consulta de nuestras bibliotecas, a modo de guiño recordatorio que os alerte de la importancia de mantener una correcta postura ergonómica, descanso de la vista, realización de pequeños estiramientos ... pequeños gestos que os ayuden a sobrellevar las largas horas de estudio evitando la sobrecarga y tensión del cuerpo.

Buena jornada.

M. Isabel Gómez Gálvez

--



Biblioteca
Universidad Zaragoza



M^a Isabel Gómez Gálvez
Directora de la Biblioteca Biomédica

Biblioteca Biomédica. Facultad de Medicina.
Edificio A
Domingo Miral, s/n
50009 - Zaragoza
Tel. (+34) 876554364 - Ext. 844364
isagomez@unizar.es
dbimediz@unizar.es
biblioteca.unizar.es

unizar.es



Facultad de
Ciencias de la Salud
Universidad Zaragoza



Facultad de Medicina
Universidad Zaragoza



Biblioteca
Universidad Zaragoza

ACTUALIDAD PÁGINA WEB MEDICINA

Facultad de Medicina
Universidad Zaragoza

C/ Domingo Miras

Centro Información académica Grado Medicina Másteres Estudios Propios Doctorado

La BiblioTEca te cuida

Día de las Bibliotecas con el lema "BiblioTEcuida".

24/10/2022

Cada 24 de octubre se celebra el *Día de las Bibliotecas*. La edición de este año, bajo el lema "BiblioTEcuida", se centra en destacar el papel de las bibliotecas de diferente tipología como espacios libres y abiertos que, a través de sus diversos servicios y recursos, se preocupan por atender las necesidades de sus usuarios.

Nuestra biblioteca se suma al proyecto a través de pequeños mensajes colocados en las mesas de las salas de consulta de nuestras bibliotecas, a modo de guiño recordatorio que os alerte de la importancia de mantener una correcta postura ergonómica, descanso de la vista, realización de pequeños estiramientos ... pequeños gestos que os ayuden a sobrellevar las largas horas de estudio evitando la sobrecarga y tensión del cuerpo.

Buena jornada.

LA BIBLIOTECA TE CUIDA

Para evitar la fatiga ocular utiliza la regla 20 - 20 - 20

cada 20 minutos
tómate 20 segundos de descanso
mira un objeto 20 pies (6 metros)

Da un descanso adecuado a tus ojos

Manten una postura correcta

Cuida tu espalda realizando estiramientos

repetir 2 veces
20seg
cambiando de brazo
10seg



INSTAGRAM MEDICINA

Instagram

Buscar

Iniciar sesión

Regístrate

LA BIBLIOTECA TE CUIDA

Para evitar la fatiga ocular utiliza la regla 20 - 20 - 20

20 min	30 seg	40 seg	50 seg
Móvil	Tablet	PC	

20 minutos cada 20 minutos

20 Segundos de descanso

20 pies (6 metros) mira un objeto a 20 pies

Da un descanso adecuado a tus ojos

Manten una postura correcta

Cuida tu espalda realizando estiramientos

- 5 seg. repetir 2 veces
- 20 seg.
- 15 seg. cambiando de brazo
- 10 seg.



med_unizar • Seguir



med_unizar 📅 Cada 24 de octubre se celebra el Día de las Bibliotecas. La edición de este año, bajo el lema "BiblioTEcuida" 📖❤️, se centra en destacar el papel de las bibliotecas de diferente tipología como espacios libres y abiertos que, a través de sus diversos servicios y recursos, se preocupan por atender las necesidades de sus usuarios.

Nuestra biblioteca se suma al proyecto a través de pequeños mensajes colocados en las mesas de las salas de consulta de nuestras bibliotecas, a modo de guiño recordatorio que os alerte de la importancia de mantener una correcta postura ergonómica, descanso de la vista, realización de pequeños



32 Me gusta

OCTUBRE 24

Inicia sesión para indicar que te gusta o comentar.



Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad Zaragoza



Facultad de Medicina
Universidad Zaragoza



Biblioteca
Universidad Zaragoza

INSTAGRAM CIENCIAS DE LA SALUD

Instagram

Buscar

Iniciar sesión

Registrarte

LA BIBLIOTECA TE CUIDA

Para evitar la fatiga ocular utiliza la regla 20 - 20 - 20

Móvil Tablet PC

20 minutos cada 20 minutos

tómate 20 Segundos de descanso

mira un objeto a 20 pies (6 metros)

Da un descanso adecuado a tus ojos

Mantén una postura correcta

Cuida tu espalda realizando estiramientos

5seg. repetir 2 veces

20seg.

15seg. cambiando de brazo

10seg.



fcienciassalud_unizar • Seguir



fcienciassalud_unizar Cada 24 de octubre se celebra el Día de las Bibliotecas. La edición de este año, bajo el lema "BiblioTEcuida", se centra en destacar el papel de las bibliotecas de diferente tipología como espacios libres y abiertos que, a través de sus diversos servicios y recursos, se preocupan por atender las necesidades de sus usuarios.

Nuestra biblioteca se suma al proyecto a través de pequeños mensajes colocados en las mesas de las salas de consulta de nuestras bibliotecas, a modo de guiño recordatorio que os alerte de la importancia de mantener una correcta postura ergonómica, descanso de la vista, realización de pequeños



14 Me gusta

OCTUBRE 25

Inicia sesión para indicar que te gusta o comentar.



Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad Zaragoza



Facultad de Medicina
Universidad Zaragoza



Biblioteca
Universidad Zaragoza

CARTELERÍA

LA BIBLIOTECA TE CUIDA:

Para evitar la fatiga ocular utiliza la regla 20 - 20 - 20



Da un descanso adecuado a tus ojos

Mantén una buena hidratación



Siéntate en una postura correcta

Cuida tu espalda realizando estiramientos



LA BIBLIOTECA TE CUIDA:

Para evitar la fatiga ocular utiliza la regla 20 - 20 - 20



Da un descanso adecuado a tus ojos

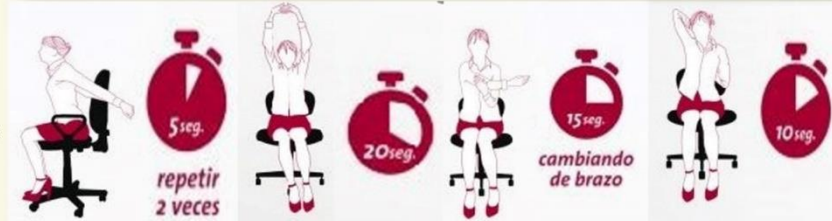
Mantén una buena hidratación



Siéntate en una postura correcta



Cuida tu espalda realizando estiramientos



LA BIBLIOTECA TE CUIDA:

Descansa la vista



Realiza estiramientos



Mantén una postura correcta



Facultad de Medicina
Universidad Zaragoza



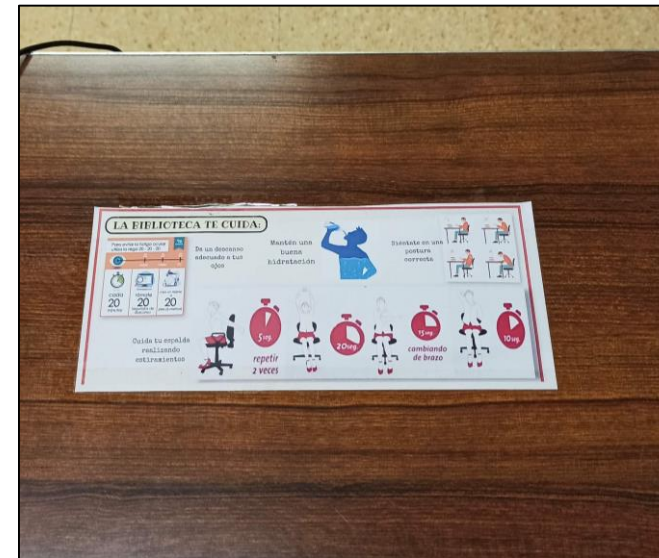
Biblioteca
Universidad Zaragoza



Facultad de
Ciencias de la Salud
Universidad Zaragoza

CARTELERÍA

BIBLIOTECA MEDICINA



CARTELERÍA

HEMEROTECA MEDICINA



CARTELERÍA

CIENCIAS DE LA SALUD



Facultad de
Ciencias de la Salud
Universidad Zaragoza



Facultad de Medicina
Universidad Zaragoza



Biblioteca
Universidad Zaragoza

CUMPLIENDO NUESTRO COMPROMISO



COMPROMETIDOS
Universidad de Zaragoza



Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades



Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad Zaragoza



Facultad de Medicina
Universidad Zaragoza



Biblioteca
Universidad Zaragoza

GRACIAS



Facultad de
Ciencias de la Salud
Universidad Zaragoza



Facultad de Medicina
Universidad Zaragoza



Biblioteca
Universidad Zaragoza