

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

Facultad de Arquitectura  
Escuela de **Diseño Gráfico**



Proyecto de Graduación presentado por

**Monica Lizbett Santiago Coronado**

Carné 1998-12669

para optar al título de Licenciada en Diseño Gráfico  
con énfasis en Diseño Editorial Didáctico Interactivo



# Material gráfico para la Planificación familiar en el municipio de Santiago Atitlán Sololá



Guatemala, mayo de 2011

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**

Facultad de Arquitectura

Escuela de Diseño Gráfico

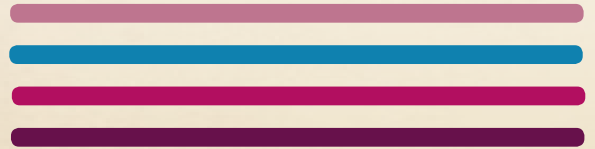
**Monica Lizbett Santiago Coronado**

Carné 1998-12669

para optar al título de Licenciada en Diseño Gráfico  
con énfasis en Diseño Editorial Didáctico Interactivo



# Material gráfico para la Planificación familiar en el municipio de Santiago Atitlán Sololá

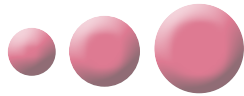




# Índice

Encuentra un trabajo que te guste  
y no volverás a trabajar  
ni un solo día de tu vida

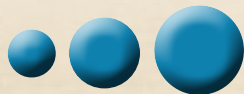
Confucio



|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Nómina de autoridades.....         | 6  |
| Dedicatoria y agradecimientos..... | 8  |
| Presentación.....                  | 10 |



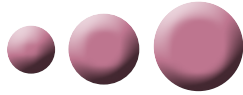
|                          |    |
|--------------------------|----|
| Capítulo I               |    |
| Introducción.....        | 12 |
| Problema.....            | 14 |
| Justificación.....       | 15 |
| Objetivos de diseño..... | 17 |



|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Capítulo II                    |    |
| Perfil del cliente.....        | 19 |
| Perfil del grupo objetivo..... | 22 |

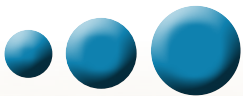


|  |    |
|--|----|
| Capítulo III                             |    |
| Conceptos de Planificación familiar..... | 25 |
| Conceptos de diseño.....                 | 43 |
| Conceptualización.....                   | 54 |
| Bocetaje.....                            | 59 |



Capítulo IV

Comprobación de eficacia (validación).....73  
Fundamentación y piezas finales.....76  
Lineamientos para la puesta en práctica.....91



Conclusiones y recomendaciones.....95  
Bibliografía.....96  
Cotizaciones.....97



# Nómina de Autoridades

Un hombre con una nueva idea es un loco  
hasta que su idea triunfa

Mark Twain





# Nómina de Autoridades

## Junta Directiva de la Facultad de Arquitectura

Arquitecto Carlos Enrique Valladares Cerezo  
DECANO

Arquitecto Sergio Mohamed Estrada Ruiz  
VOCAL I

Arquitecto Efraín de Jesús Amaya Caravantes  
VOCAL II

Arquitecto Carlos Enrique Martini Herrera  
VOCAL III

Br. Jairon Daniel Del Cid Rendón  
VOCAL IV

Br. Nadia Michelle Barahona Garrido  
Vocal V

Arquitecto Alejandro Muñoz Calderón  
SECRETARIO



## Tribunal examinador

Arquitecto Carlos Enrique Valladares Cerezo  
DECANO

Arquitecto Alejandro Muñoz Calderón  
SECRETARIO

Licenciada Isabel Meléndez  
EXAMINADOR

Licenciada Carolina Aguilar  
EXAMINADOR

Doctor Arnoldo Escobar Paiz  
EXAMINADOR

Licenciada Emperatriz Pérez  
DIRECTORA ESCUELA DE DISEÑO GRÁFICO

## Asesores de Proyecto

Licenciada Isabel Meléndez

Licenciada Carolina Aguilar

Doctor Arnoldo Escobar Paiz



# Dedicatoria y agradecimientos

El mayor peligro para la mayoría de nosotros  
no es que nuestra meta sea demasiado alta  
y no la alcancemos,  
sino que sea demasiado baja y la consigamos.

Miguel Ángel



---

# Dedicatoria ●●●

---

## ● Agradecimientos

---

Quiero dedicar este proyecto a quienes han sido, para mí, sin duda alguna, una verdadera fuente de inspiración y fortaleza. Quienes, con su sola presencia, me alentaron a continuar en aquellos días de interminables desvelos.

A mi **mamá**, por ser mi mayor razón de vida.

A mi **papá**, que desde el cielo me acompaña en cada cosa que hago.

A mis **hermanos**, por su apoyo y su ayuda desinteresada, por ser un ejemplo a seguir y un pilar muy fuerte en la estabilidad de mi vida.

A toda mi **familia** en general, por sus palabras estimulantes y su cariño.

A todos mis **amigos**, por acompañarme en el camino recorrido.

A mis **alumnos**, por regalarme vitalidad y entusiasmo con cada una de sus sonrisas.

A mis **sobrinos**, por ser las lucecitas que iluminan mis días.

Pero sobre todo, a **Dios**, por ser el centro de mi existencia y permitirme ser el ser humano que soy.

---

Agradezco de manera especial a mis asesores, **Licenciada Carolina Aguilar, Licenciada Isabel Meléndez y Doctor Arnoldo Escobar**, por su paciencia, ayuda y dedicación.

Un agradecimiento muy grande a todo el **personal del Centro Salud de Santiago Atitlán, Sololá**, por abrirnos las puertas y permitirnos hacer realizable nuestro Proyecto de Graduación y Ejercicio Profesional Supervisado, EPS.

# Presentación

En el enfrentamiento entre el arroyo y la roca  
el arroyo siempre gana...  
no por fuerza, sino por persistencia.

Budha

# Presentación ●●●

Con el objetivo de facilitar la información y divulgación de la importancia de la Planificación Familiar en el municipio de Santiago Atitlán, Sololá; se elaboró material didáctico que facilitara el proceso, mediante el presente proyecto.

Es de suma importancia que los hombres y mujeres en edad reproductiva y sexualmente activos de la población santiaguense se informen sobre los métodos que conlleva la planificación familiar, pues de esto dependerá elevar y/o mejorar su nivel de vida.

La planificación familiar es un proceso de autocontrol, disciplina y constancia. El uso correcto de los métodos puede influir grandemente en que las familias procreen el número de hijos de deben o que desean tener, teniendo en cuenta su nivel socioeconómico, cultural y religioso.

El material elaborado consta de una guía didáctica para capacitadores, un calendario de escritorio 2010 y cuatro folletos informativos de los métodos más utilizados por la población. La guía didáctica cuenta con conceptos, especificaciones e ilustraciones claras, adaptadas al grupo objetivo.

Se incluyó la descripción de cada método, además de los beneficios y limitaciones que poseen.

En el calendario 2010 se incluyó los métodos más utilizados, explicados de forma gráfica y de manera sencilla, considerando el bajo nivel de escolaridad con el que cuentan las personas receptoras del mensaje.

Los folletos describen mediante ilustraciones, los pasos a seguir en el uso de los métodos anticonceptivos.

Para lograr mejores resultados se llevó a cabo la validación correspondiente de las piezas gráficas. Se tomó en cuenta las observaciones hechas por el grupo objetivo y se hizo los cambios necesarios para que fuesen completamente efectivas a la hora de transmitir el mensaje.

# Capítulo 1

Apunta a la luna  
aun si fallas  
volarás entre las estrellas.

Les Brown

# Capítulo I

## ●●● Introducción

### Antecedentes

El Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social es una institución encargada de velar por la salud y bienestar de la familia guatemalteca, entre los proyectos que concibe se encuentra la Planificación Familiar, de la cual se presenta un esquema que define detalladamente las funciones, objetivos, estrategias generales y las prioridades a trabajar. Se pretende regular y normalizar la atención de la salud reproductiva en planificación familiar a nivel país, para que las intervenciones produzcan un impacto en la reducción de la mortalidad materna y neonatal por multiparidad y desnutrición, además de impulsar políticas y estrategias en salud reproductiva que conduzcan al mejoramiento de la calidad de vida de las familias guatemaltecas.

#### Entre los objetivos a trabajar están:

- Aumentar la eficacia y eficiencia de las unidades ejecutoras (DAS, hospitales, Distritos de Salud y Puestos de Salud), en el campo de salud reproductiva y la planificación familiar a través de la transferencia de normas, protocolos e instrumentos y la sistematización de los procesos.
- Elaborar las guías, protocolos e instrumentos que normen la atención de la salud reproductiva en planificación familiar.
- Monitorear, evaluar y supervisar el grado de cumplimiento de las normas, protocolos e instrumentos a través de indicadores probados y validados en el campo de la salud reproductiva y especialmente en planificación familiar.

## Las estrategias generales de Planificación Familiar son:

- Difundir e informar el marco legal y político internacional y nacional, que norma la salud reproductiva en el país a todos los actores políticos y sociales del país, en coordinación y articulación con otras instancias vinculadas al tema.
- Generar el involucramiento, coordinado de todas las instancias intra e intersectoriales que permitan la consecución de los objetivos comunes para la reducción de la mortalidad materna, fortalecer la capacidad técnica del recurso humano mediante la transferencia de las competencias que permitan el mejoramiento del desempeño.
- Establecer los mecanismos que aseguren el financiamiento de los insumos anticonceptivos necesarios para el cumplimiento del componente de planificación familiar.

## Las prioridades a trabajar son:

- Aumentar los conocimientos técnicos de los proveedores de planificación familiar en las 29 DAS de Guatemala, gestionar el equipo médico quirúrgico en los diferentes hospitales, centros y puestos de salud, para mejorar la oferta sistemática.
- Impulsar nuevos métodos de planificación familiar en todo el país.

Entre los problemas que afectan a la comunidad de Santiago Atitlán se encuentra la falta de planificación familiar y la carencia de material gráfico disponible que promuevan la información y educación del mismo.

Se acordó con autoridades y representantes del Ministerio de Salud que laboran en la localidad trabajar en el diseño y reproducción de material gráfico en el período de julio a noviembre de 2009.

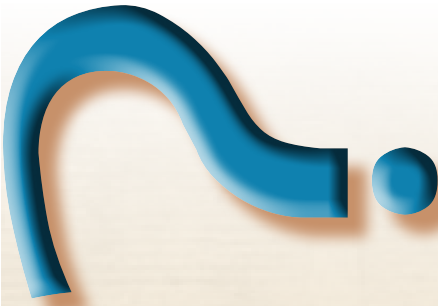




## 1.2. Problema

Luego de realizar una entrevista al Dr. Juan Chumil, representante y encargado del Ministerio de Salud en la comunidad de Santiago Atitlán, se determinó que el proceso de planificación familiar se ha visto afectado, porque no se han propiciado las condiciones ni los materiales gráficos adecuados para la exitosa divulgación del mismo.

El problema específico a solucionar es la carencia de material gráfico adecuado para la planificación familiar y la dificultad de los pobladores de poder acceder al mismo. La solución propuesta ofrece realizar el diseño y reproducción del material gráfico correspondiente al tema, durante el período de julio a noviembre de 2009, que permita informar de forma clara y que esto conlleve a una mejora en la calidad de vida entre los pobladores del municipio de Santiago Atitlán, Sololá.



### 1.3.1. Magnitud

El beneficio del proyecto será tanto para hombres como para mujeres en edad reproductiva que acudan al centro de salud de la localidad. Se calcula que un 45% de la población de la comunidad mencionada ignora los métodos que podría utilizar en cuestión de planificación familiar.

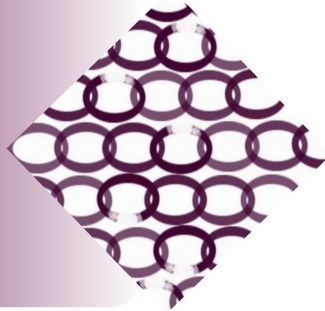


---

### 1.3.2. Trascendencia

La falta de planificación familiar es un problema que afecta gravemente a la población santiaguense, debido a que incrementa la pobreza y contribuye a desmejorar las condiciones de vida de sus habitantes. La información que pueda proporcionarse contribuirá en el desarrollo de la comunidad de forma trascendental. Es esa la principal razón por la que se ha pensado en aportar ayuda mediante la elaboración y diseño de material gráfico que facilite las condiciones de divulgación para hombres y mujeres en edad reproductiva de la localidad. Las piezas gráficas a elaborar serán de fácil manejo y comprensión, a fin de conseguir una labor eficaz y eficiente que produzca cambios notables.

Además, se pretende que el proyecto y la efectividad del material sirva de motivación a las comunidades cercanas en el concepto de organización familiar.

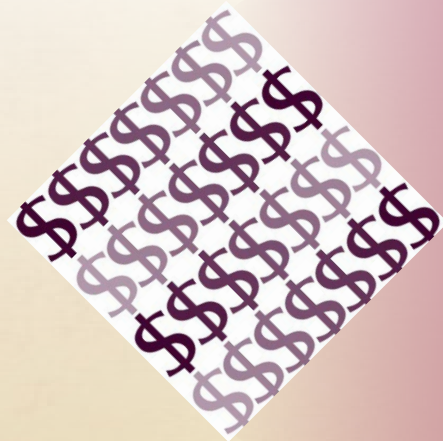


### 1.3.3. Vulnerabilidad

El proyecto propone como resultado una serie de folletos y material gráfico de alto impacto visual y rápida comprensión que facilitará la asimilación del mensaje. Los textos contendrán las imágenes necesarias para la captación de los métodos que pueden utilizarse en cuanto a la planificación familiar.

### 1.3.4. Factibilidad

Los representantes y/o encargados del área de salud consideran que el proyecto será de utilidad para la divulgación y educación de la población santiaguense en el tema de planificación familiar. La solución del problema gráfico presentado es factible, pues puede ser materializado mediante la reproducción de las piezas gráficas y distribuido de forma gratuita a las personas involucradas en el proyecto. El costo de reproducción y distribución será cubierto por el ministerio de salud mediante las instituciones de salud locales.





## 1.4. Objetivos de diseño

### General

- Elaborar material gráfico, informativo y educativo de alto impacto visual; para llevar a cabo una Campaña de información sobre Planificación Familiar en el Municipio de Santiago Atitlán, Sololá.

### Específicos

- Diagramar una guía didáctica ilustrada que facilite el proceso de divulgación para hombres y mujeres en edad reproductiva con respecto al tema de planificación familiar y que los motive a elevar su calidad de vida mediante la práctica de métodos adecuados.
- Crear folletos informativos de fácil comprensión y asimilación para las personas que acudan al centro de salud en busca de ayuda sobre planificación familiar.
- Diseñar, de forma creativa, un calendario con información básica sobre los métodos de planificación familiar.
- Elaborar material gráfico de alto impacto visual con el contenido del tema para los capacitadores, alternando texto e imágenes de muestra, para las charlas programadas.



# Capítulo 2

Si lloras porque no puedes ver el sol,  
las lágrimas no te dejarán ver las estrellas.

Khalil Gibran

# Capítulo II

## ●●● Perfil del cliente y grupo objetivo

### Perfil del cliente

#### 2.1. Perfil del cliente

Ministerio de Salud Pública

##### Visión

En Guatemala, en el año 2020, todas y todos los guatemaltecos, en las diferentes etapas del ciclo de vida, tienen acceso equitativo a servicios de salud integrales e integrados, con un enfoque humano, de calidad y pertinencia cultural a través de una efectiva coordinación interinstitucional e intersectorial.

##### Misión

Garantizar el ejercicio del derecho a la salud de las y los habitantes del país, ejerciendo la rectoría del sector salud a través de la conducción, coordinación y regulación de la prestación de servicios de salud, y control del financiamiento y administración de los recursos, orientados al trato humano para la promoción de la salud, prevención de la enfermedad, recuperación y rehabilitación de las personas, con calidad, pertinencia cultural y en condiciones de equidad.



---

Centro de Salud Cantón Panaj, Santiago Atitlán, Sololá

Ubicación:  
Cantón Panaj, Santiago Atitlán, Sololá

Teléfonos:  
77239294 – 54102810

Horario de trabajo:  
De 8:00 a 16:30 hrs.

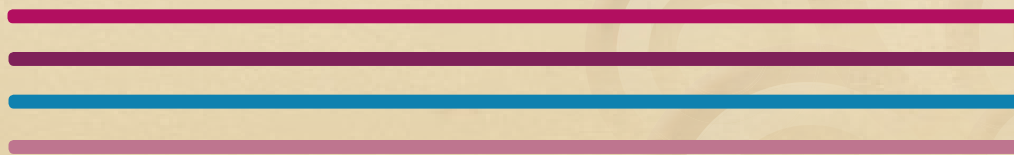
Autoridades:  
Director General y Representante del Ministerio de Salud: Dr. Juan Chumil Cuc.

Áreas y/o departamentos:  
Clínicas, Hipodermia, Post-consulta, Bodega de medicamentos, Dirección, TSR y Saneamiento ambiental, Maternidad y Secretaría.

Programas o talleres que imparte:  
Capacitación a comadronas y de Complicaciones Obstétricas.

Tipo de ayuda que recibe:

- Medicamentos donados por la Orden Malta.
- Jornadas médicas de CISP (*Comitato Internazionale per lo Sviluppo dei Popoli*).
- Organización Comunitaria para disminuir la muerte materna por parte de Vivamos Mejor.
- Construcción de Centro de Urgencias Médicas, por la Cooperación de Andalucía.
- Construcción de Centro Comunitario con enfoque en Medicina Tradicional por CISP.





### Visión

La población de Santiago Atitlán gozará de mejores condiciones de salud física, mental, social y cultural con el funcionamiento eficiente de un sistema de salud integral con énfasis en la medicina preventiva y el auto-cuidado de salud.

### Misión

Que la población de Santiago Atitlán tenga acceso a servicios de salud a través de un modelo de atención integral, con énfasis en la salud preventiva con equidad, calidad, eficiencia, transparencia y pertinencia cultural, por medio del fortalecimiento del sector Salud.

### Objetivos Generales

- Generar un modelo de atención integral en salud acorde al contexto sociocultural en el municipio de Santiago Atitlán, con la participación coordinada de OG, ONG y organizaciones locales.
- Fortalecer la capacidad local y municipal en la elaboración y planificación de proyectos de gestión para la reconstrucción y desarrollo del sector salud en Santiago Atitlán en el nivel local municipal, departamental, nacional e internacional.

- Institucionalizar la estrategia de la Red Municipal de Salud de Santiago Atitlán en el nivel local, municipal, departamental, nacional e internacional.

### Prioridades

- Salud Materno-Neonatal
- Salud Mental
- Enfermedades Inmunoprevenibles
- Agua y saneamiento
- VIH / SIDA / TB
- Desnutrición
- Gestión de riesgo

Fuente: Centro de Salud Santiago Atitlán, Sololá



## Perfil del grupo objetivo

### 2.2. Perfil del grupo objetivo

El grupo objetivo primario lo conforman los capacitadores que llevan a cabo charlas y procuran la divulgación de la Planificación Familiar.

El grupo objetivo secundario está formado por pobladores del Municipio de Santiago Atitlán, Sololá, específicamente las personas en edad reproductiva con interés en planificación familiar.

Para conocer mejor al grupo objetivo de este proyecto se realizó un estudio sobre su perfil, del cual se obtuvieron los siguientes resultados:

#### 2.2.1. Perfil geográfico

Sololá cuenta con 307.661 habitantes, de los cuales un 51,2% viven en el área rural y un 48,8% en el área urbana, con una densidad de población de 290 hab/km<sup>2</sup>.

El departamento de Sololá consta de diecinueve municipios; entre los cuales se encuentra el Municipio de Santiago Atitlán con una extensión de 136 km<sup>2</sup>. La población total del municipio es (según censo) de 44,220 habitantes, el 94% es de la etnia Maya Tz'utuhil y el 6% ladina.

La región ofrece a sus habitantes un clima templado la mayor parte del tiempo.

El departamento de Sololá ha sido uno de los departamentos del altiplano guatemalteco más afectados por la destrucción, con pérdida de vidas, destrucción de viviendas, pérdidas de cultivos, daños en infraestructuras y comunicación. El departamento de Sololá se encuentra entre los que poseen mayor número de municipios con alta vulnerabilidad a la inseguridad alimentaria. También es preciso destacar una gran insuficiencia en los servicios básicos (agua, electricidad, educación, salud comunitaria,...).

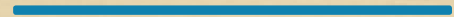
#### 2.2.2. Perfil demográfico

- Edad: de 14 a 40 años, pues se pretende abarcar el mayor número de pobladores posible.
- Sexo: hombres y mujeres.
- Ciclo de vida familiar: jóvenes, adultos, solteros, casados, con o sin hijos.
- Ocupación: campesinos, amas de casa, sin ocupación alguna.
- Educación: media, escasa o nula.
- Religión: sin distingo religioso.
- Raza: sin distingo de grupo étnico.
- Nacionalidad: guatemalteca.

#### 2.2.3. Perfil psicográfico

##### • Clase social:

Nivel socioeconómico E, que corresponde a familias con ingresos que oscilan en menos de Q1,500 mensuales, que poco les alcanza para subsistir. Generalmente son familias numerosas que no poseen casa propia, aparatos electrodomésticos ni vehículo. Su educación no alcanza la primaria completa, son de muy escasos recursos y viven en hogares de una sola habitación con carencia de comodidades.



• **Estilo de vida:**

Los pobladores de Santiago Atitlán, Sololá, se dedican prioritariamente a las labores agrícolas y comerciales.

Por lo general, viven en condiciones humildes, sin muchas comodidades. Las familias son numerosas y están conformadas por los padres y entre 1 a 8 hijos.

• **Personalidad:**

Consideran a la familia como el núcleo principal de sus vidas y dedican mucho tiempo a la misma. Gustan de actividades compartidas. Son personas dedicadas a su hogar. Tienen cierto interés por el progreso y deseos de superación.

2.2.4. Perfil conductual

• **Frecuencia en el uso del material:**

El material será utilizado con la misma frecuencia con la que los pobladores acudan a los centros de salud en busca de información. Se prevé programar charlas sobre el tema de planificación familiar a impartir en diferentes fechas y horarios, según convenga a los involucrados.

• **Beneficios buscados:**

Los individuos involucrados esperan conseguir, como meta principal, informarse sobre los métodos de planificación familiar, para luego practicarlos y con esto alcanzar cierto grado de desarrollo que les permita mejorar su estilo de vida.

• **Status del usuario:**

Usuarios regulares, ya que para hacer realizables los objetivos de la planificación familiar, deberán mostrar interés constante y periódico.

• **Tasa de uso:**

Frecuente. Las citas médicas se llevarán a cabo entre 1 a 10 veces en el año, según lo considere el médico encargado de cada caso.

• **Etapa de disposición:**

Informado, interesado.

• **Actitud hacia el producto:**

La planificación familiar representa, para las personas interesadas, un mecanismo importante en su estilo de vida y motivo de superación.

Fuente: Centro de Salud Santiago Atitlán, Sololá

# Capítulo 3

El último escalón de la mala suerte  
es el primero de la buena.

C. Dosi

# Capítulo III

## ●●● Conceptos fundamentales

En este capítulo se definen los conceptos relacionados con el tema, así como también, los de diseño gráfico. Estos serán la base para la realización de la propuesta gráfica. Es importante destacar que el tema ha sido adaptado a las necesidades del grupo objetivo y la investigación fue basada en el modo de vida de los involucrados. Se pudo observar que los métodos más utilizados por la comunidad santiaguense son específicamente nueve: El Mela, Ovulación, Días Fijos, entre los naturales; El Condón o Preservativo Masculino, la Pastilla, la T de Cobre y la Inyección, entre los métodos temporales; además de utilizar también la vasectomía y la intervención quirúrgica femenina voluntaria; estos dos últimos con menor frecuencia que los anteriores.

### 3.1. Concepto de Planificación Familiar

La planificación familiar es el conjunto de métodos practicados por una pareja, con la finalidad de controlar la cantidad de hijos que se desea o que se debe tener. Es ayudar a las parejas a evitar embarazos no deseados o a espaciar los embarazos deseados.

Las piezas gráficas que serán proporcionadas a capacitadores y pobladores permitirán una información eficaz para que la planificación se convierta en un hábito que eleve las condiciones y el nivel de vida para quienes la practiquen.

El Ministerio de Salud Pública de Guatemala (2003) al definir la planificación familiar afirma:

“La planificación familiar es el derecho que tienen las parejas e individuos a decidir libre, informada y responsablemente el número de hijos o hijas que desean tener.

También es el derecho que tienen de decidir el tiempo que quieren dejar pasar entre un hijo/a y otro.

Es mejor dejar pasar de 3 a 5 años entre un hijo/a y otro. Los embarazos muy seguidos pueden ser peligrosos para la salud de la madre o de su hijo o hija”.

## Beneficios de la Planificación familiar

La Planificación familiar contribuye a:

- Retrasar el primer embarazo o primer hijo o hija.
- Dejar pasar un tiempo, de 3 a 5 años, entre un hijo/a y otro, para que la mujer recupere las fuerzas después del embarazo anterior.
- Limitar el número de hijos o hijas cuando la mujer, el hombre o como pareja ya están decididos a no tener más.
- Mejorar la calidad de vida de la mujer, el hombre y sus hijos o hijas, porque tienen mayor posibilidad de darles alimentos, ropa, vivienda y educación.

Ministerio de Salud Pública de Guatemala (2003)

Para llevar a cabo la planificación familiar, se puede hacer uso de uno o varios métodos anticonceptivos, los cuales pueden clasificarse en diferentes grupos:

### 3.1.1. Métodos Naturales

Los métodos naturales son los más utilizados en la comunidad de Santiago Atitlán, Sololá; sin duda alguna, porque no representan un gasto económico.

Estos métodos son menos eficaces que los métodos temporales o los permanentes.

#### • Método de lactancia Amenorrea (MELA)

Es un método anticonceptivo post-parto, moderno y temporal basado en la fertilidad fisiológica que se da durante la lactancia. El mecanismo de acción del MELA se basa en el eje hipotálamo-hipófisis-ovarios y su respuesta al estímulo de la succión del pezón por su hijo. La lactancia regular y frecuente resulta en una inhibición de la ovulación por la desorganización folicular. El MELA tiene 3 requisitos fundamentales:

1. Que la madre permanezca en amenorrea.
2. Que la lactancia sea exclusiva.
3. Que el hijo o hija tenga menos de 6 meses (...)

#### Beneficios

- El acto de dar de mamar reafirma el vínculo madre-hijo.
- Proporciona los requerimientos nutricionales necesarios para el lactante.
- No representa ningún gasto económico.
- Permite la lactancia prolongada al no haber un embarazo muy pronto.
- Ayuda a que el sangrado post-parto sea más corto, menos profuso y disminuye riesgo de infección puerperal.
- Motiva a las madres a mejorar sus prácticas de lactancia, como amamantar exclusivamente.
- Protege a la madre contra el cáncer de mama, ovario y endometrio.
- La protección anticonceptiva comienza inmediatamente después del parto.



### Limitaciones

- Depende de la usuaria (es necesario que se cumpla con los 3 requisitos del MELA).
- Puede ser un método difícil de practicar por circunstancias de separación del bebé por períodos prolongados (períodos mayores de 4 horas sin dar de mamar o extraer la leche manualmente durante el día y de 6 horas durante la noche).
- Como la mayoría de anticonceptivos, no brinda protección contra las infecciones de transmisión sexual y VIH/SIDA.
- Tiene alta eficacia sólo durante los primeros seis meses post-parto.
- Si la mujer es VIH positivo existe la posibilidad de que el virus pase a través de la leche materna a su hijo.

Ministerio de Salud Pública de Guatemala (2003:15)



Entre los métodos naturales, el MELA es uno de los más efectivos debido a que en los seis meses posteriores al nacimiento de un bebé, la lactancia frecuente inhibe la ovulación de la madre, por lo tanto su fertilidad es casi nula. Con esta investigación y la elaboración del material didáctico adecuado se pretende una divulgación efectiva de éste y de otros métodos para que la planificación familiar se convierta en un hábito de vida para el grupo objetivo.

### •Método de Coito Interrumpido

Es un método de planificación familiar en el que el hombre retira totalmente el pene de la vagina de la mujer antes de eyacular. Al retirar el pene de la vagina antes de la eyaculación los espermatozoides no entran en la vagina, previniendo la fecundación. La tasa de fallo es alta, de un embarazo en cada 5 parejas que utilizan este método en el primer año de uso.

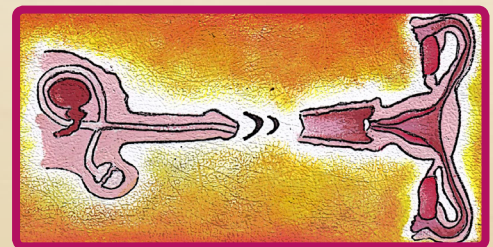
### Beneficios

- Está disponible en cualquier situación sin costo alguno.

### Limitaciones

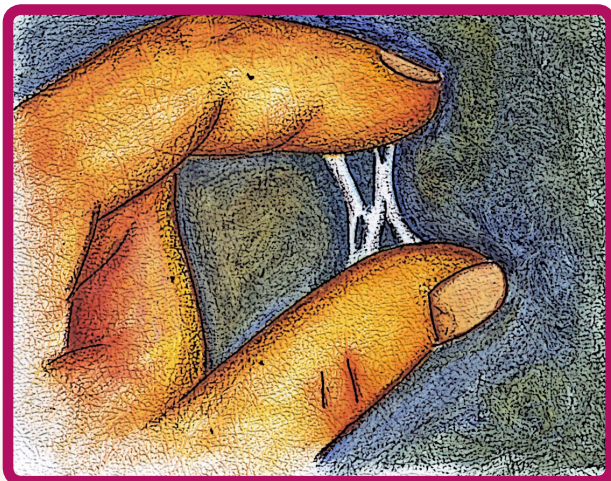
- Eficacia limitada.
- Aunque el coito interrumpido no tiene efectos secundarios médicos, la interrupción de la relación sexual puede resultar inconveniente para algunas parejas.
- No brinda protección contra la Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y VIH/SIDA.

Ministerio de Salud Pública de Guatemala (2003:20)



Según la información proporcionada por expertos en planificación familiar, éste es uno de los métodos bastante practicado por la comunidad santiaguense, sin embargo, es poco recomendado por su alto porcentaje de fallo, que, según estadísticas, es de un 20%.

Mediante el material gráfico que se proporciona a la comunidad, los pobladores pueden instruirse y escoger de una manera consciente y efectiva el método que les conviene y prefieren.



#### • Método de Ovulación o Moco Cervical

Consiste en determinar los días fértiles de la mujer, a través de la observación de los cambios o modificaciones del moco cervical.

La usuaria debe tomar con sus dedos índice y pulgar una muestra del moco en la entrada de la vagina para verificar las características del mismo. Si el moco es abundante, transparente y de consistencia elástica la mujer está en sus días fértiles. La mujer debe aprender a diferenciar el moco cervical del semen de su pareja.

Después de la menstruación hay un número variable de días sin secreción vaginal, llamado "días secos", que son infértiles.

Después de estos días, el moco cervical empieza

progresivamente a hacerse más abundante, elástico y transparente hasta llegar a presentar características semejantes a la clara de huevo, lo cual se acompaña de una sensación de humedad en sus genitales. Estos son los días fértiles en que la mujer puede quedar embarazada. Después de este período, se presentan nuevamente varios días, en que el moco cervical se vuelve espeso y escaso. Hay que tener en cuenta que los primeros tres días de este período todavía son fértiles.

#### Beneficios

- La pareja no necesita insumos ni someterse a procedimientos clínicos.
- No tienen efectos secundarios físicos.
- Requiere muy poca supervisión médica.
- Fomenta la participación de la pareja en la anticoncepción.
- La mujer aprende a reconocer cómo funciona su fecundidad y a observar cómo es su ciclo a través del tiempo.
- No tiene ningún costo económico.

#### Limitaciones

- Requiere de capacitación y acompañamiento previo a su uso.
- La existencia de condiciones que sugieren

retrasar el uso de estos métodos(...) necesitan un asesoramiento especial y un proveedor de servicios calificado para asegurar su uso correcto.

- Si la mujer ha dejado de usar anticonceptivos hormonales inyectables sólo de progestágeno (...), deberá haber tenido, por lo menos, dos ciclos de 26 a 32 días de duración después del uso y antes de empezar a utilizar el método de Ovulación.
- Si la mujer está dando de mamar o ha suspendido la lactancia recientemente, debe haber tenido por lo menos 3 ciclos post-parto consecutivos de 26 a 32 días de duración, con el consiguiente riesgo de embarazo antes de lograr esta condición.
- No protege contra infecciones de transmisión sexual incluyendo el VIH.

Ministerio de Salud Pública de Guatemala (2007:52)



El método de la ovulación es, también, muy utilizado por las parejas en edad reproductiva. La eficacia del mismo requiere de un alto grado de responsabilidad y comunicación entre sus usuarios.

Se necesita de una información precisa y detallada para que la práctica de este método resulte efectiva. El material gráfico ilustrado que será proporcionado a los interesados les permitirá informarse adecuadamente sobre el mismo.

#### • Método del Collar o Método Días Fijos (MDF)

Es un método basado en el conocimiento de la fecundidad. Permite a las parejas espaciar sus embarazos en forma natural. Utiliza un collar con perlas codificadas en colores que les sirve para identificar los días fértiles de la mujer. También se puede utilizar con un collar de papel con perlas de diferentes formas, que sirve para identificar los días fértiles de la mujer. El collar representa el ciclo menstrual de la mujer.(...) Ayuda a saber en qué días del ciclo hay más riesgo de embarazo. En esos días la pareja debe abstenerse de tener relaciones sexuales o, si las tiene, usar condón. El collar está formado por 32 perlas de colores, un anillo de hule negro y una flecha. Cada perla del collar representa un día del ciclo.



- La perla negra representa el primer día de menstruación o sangrado.
- Luego vienen 6 perlas azules que representan los días infértiles de la mujer (días del 2 al 7).
- Luego hay 12 perlas blancas que representan los días fértiles de la mujer (días del 8 al 19); en estos días la pareja no debe tener relaciones sin protección (...).
- Luego hay 13 perlas azules que representan días infértiles (del 20 al 32); la pareja puede tener relaciones sexuales esos días.
- Una perla azul oscuro (día 27) marca el día a partir del cual la mujer debe tener su menstruación o regla.
- Si la mujer tiene su regla antes de la perla azul oscuro o no tiene su regla en los días 27 a 32 no es apta para utilizar este método.
- El marcador de hule negro se utiliza para señalar el día del ciclo menstrual en que se encuentra la mujer.
- El cilindro con una flecha no representa ningún día; únicamente indica hacia donde empezar a marcar, con el hule negro, los días del ciclo.

## Beneficios

- La pareja no necesita insumos ni someterse a procedimientos clínicos.
- No representa riesgos para la salud de la pareja.
- No requiere supervisión médica.
- Fomenta la participación del hombre en la anticoncepción.
- Ayuda a la mujer a saber cómo funciona su fecundidad y a observar cómo es su ciclo a través del tiempo.
- No tiene ningún costo económico.

## Limitaciones

- Si la mujer ha dejado de usar anticonceptivos hormonales inyectables sólo de progestágeno (...), deberá haber tenido por lo menos dos ciclos de 26 a 32 días de duración después del uso y antes de empezar a utilizar el Collar o MDF.
- Si ha estado utilizando anticonceptivos orales, debe haber tenido por lo menos dos ciclos su menstruación antes de empezar a utilizar el Collar.
- Si la mujer está dando de mamar o ha suspendido la lactancia recientemente, debe haber tenido por lo menos 3 ciclos post-parto, el último de los cuales debe haber sido de 26 a 32 días de duración, con el consiguiente riesgo de embarazo antes de lograr esta condición.
- Mujeres con ciclos muy cortos (menores de 26 días) o muy largos (más de 32 días) no deben usar este método.
- No protege contra infecciones de transmisión sexual incluyendo el VIH.
- Si la mujer utiliza medicación se puede alterar el ciclo menstrual.

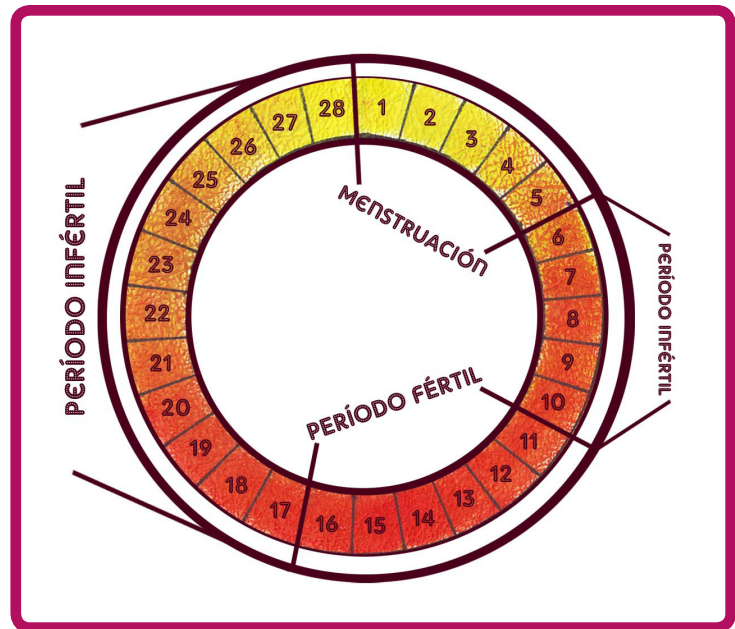
Ministerio de Salud Pública de Guatemala (2007:47)

Éste es un método anticonceptivo conveniente para parejas que no están dispuestas a someterse a un procedimiento clínico, ni desean invertir económicamente en la planificación familiar. Al igual que en los demás métodos, la orientación es indispensable para sus usuarios. La serie de folletos que se proporcionará a la población, le permitirá llevar el control necesario para que la práctica de cualquier método sea exitosa.

## • Método del Calendario o Ritmo

Para la práctica del método del ritmo con ciclos menstruales regulares, es preciso calcular el período de abstinencia sexual por lo que es indispensable conocer la duración de los seis ciclos menstruales anteriores. La tasa de fallo es de 9 embarazos por cada 100 mujeres en el primer año de uso.

Usando un calendario (...), se debe anotar el número de días que dura cada ciclo menstrual, durante seis meses como mínimo. De este registro debe escoger el ciclo más largo y el más corto. Restar 11 días del ciclo más largo y 18 días del ciclo más corto. Ejemplo: Si el ciclo más prolongado de un grupo tiene 30 días, se le resta 11, lo que da un total de 19. Y si el ciclo más corto tiene una duración de 25, se le resta 18, lo que da un total de 7. Por lo tanto los días que no deben tenerse relaciones sexuales son del 7 al 19 del ciclo, ya que estos son los días del período fértil. El período infértil estará comprendido entre el día 1 al 7 y desde el día 19 hasta el 7 del siguiente ciclo menstrual.



### Beneficios

- La pareja no necesita insumos ni someterse a procedimientos clínicos.
- No representa riesgos para la salud de la pareja.
- No requiere supervisión médica.
- Fomenta la participación del hombre en la anticoncepción.
- Ayuda a la mujer a saber cómo funciona su fecundidad y observar cómo es su ciclo a través del tiempo.
- No tiene ningún costo económico.

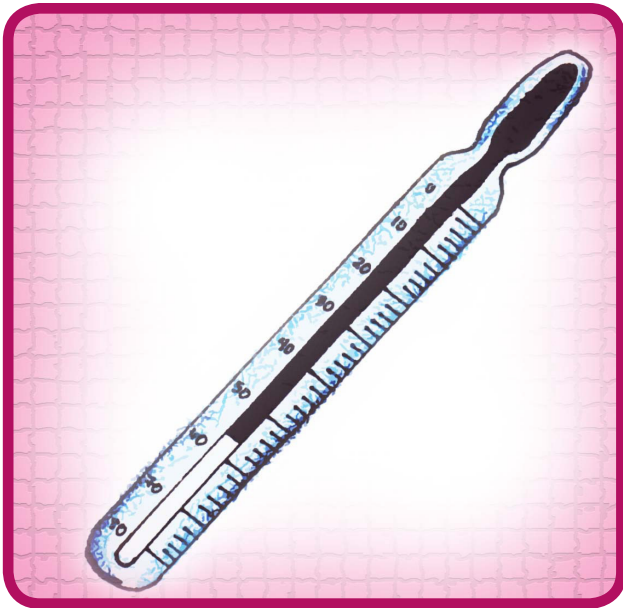
### Limitaciones

- Si la mujer está dando de mamar o ha suspendido la lactancia recientemente, debe haber tenido por lo menos 3 ciclos post-parto, el último de los cuales debe haber sido de 26 a 32 días de duración, con el consiguiente riesgo de embarazo antes de lograr esta condición.
- No protege contra infecciones de transmisión sexual incluyendo el VIH.
- Si la mujer utiliza medicación que puede alterar el ciclo menstrual.
- Requiere de capacitación y acompañamiento previo a su uso.

Ministerio de Salud Pública de Guatemala (2003:26)

El método del calendario o ritmo, al igual que el método de la ovulación, requiere de un alto grado de responsabilidad y comunicación entre sus usuarios. Su grado de efectividad indica un 9% de fallo, por lo que no es completamente recomendable.

Entre las propuestas gráficas ilustradas se contempla un calendario que será de mucha utilidad para informar y llevar el control necesario por la pareja, según el método que decida utilizar.



ovulación después que ésta se produjo, no predice el día de la misma. La tasa de fallo es de un embarazo por cada 100 mujeres en el primer año.

---

### Beneficios

- La pareja no necesita insumos ni someterse a procedimientos clínicos.
- No representa riesgos para la salud de la pareja.
- No requiere supervisión médica.
- Fomenta la participación del hombre en la anticoncepción.
- Ayuda a la mujer a saber cómo funciona su fecundidad y observar cómo es su ciclo a través del tiempo.
- No tiene ningún costo económico.

### • Método de la Temperatura Basal

El método se basa en la observación que la ovulación coincide con cambios ligeros en la temperatura de la mujer. La mujer debe tomarse la temperatura oral todas las mañanas, a la misma hora, apenas despierte y antes de que realice alguna actividad. En el momento de la ovulación hay una elevación de la temperatura de aproximadamente 0.5 grados centígrados; que se mantiene en ese nivel hasta la próxima menstruación. Si la pareja no desea tener un embarazo debe abstenerse de tener relaciones sexuales desde el inicio del sangrado menstrual hasta el tercer día consecutivo de temperatura elevada. Debido a que durante este período puede ocurrir la ovulación y quedar embarazada la mujer, este método únicamente detecta la

---

### Limitaciones

- No protege contra infecciones de transmisión sexual incluyendo el VIH.
- Si la mujer utiliza medicación que puede alterar el ciclo menstrual.
- Requiere de capacitación y acompañamiento previo a su uso.

Ministerio de Salud Pública de Guatemala (2003:26)

---

Este método constituye uno más, entre el grupo de los naturales. Es aconsejable, sin embargo no se encuentra entre los más usados por nuestro grupo objeto de estudio. Se ha pensado incluir este método en todas las propuestas gráficas, ya que se considera una buena opción para la población.

---



### 3.1.2. Métodos Temporales

A continuación se presentan de forma ordenada y descriptiva los métodos anticonceptivos de uso temporal, contemplados entre los más aconsejables por los especialistas de planificación familiar. Serán incluidos en el material gráfico, para que la población los considere una opción a utilizar, entre los métodos anticonceptivos.

#### • Condón o Preservativo Masculino

Es un método anticonceptivo que consiste en una delgada bolsa o funda hecha de látex que se coloca en el pene erecto del hombre, antes de cada relación sexual. Impide de manera mecánica o química el encuentro del óvulo de la mujer con los espermatozoides. La protección que proporciona es de un 98% mediante un correcto uso.



#### Beneficios

- Fáciles de adquirir.
- No tiene riesgos para la salud de los usuarios.
- Tiene eficacia inmediata.
- No requiere supervisión médica.
- Puede usarse después del parto.
- Se puede interrumpir su uso en cualquier momento.
- Disminuye el riesgo de embarazo ectópico.
- Fáciles de mantener a la mano, en caso de que la relación sexual ocurra en forma inesperada.
- Pueden ser usados por hombres de cualquier edad.
- Ayuda a reducir la eyaculación prematura.
- Fomenta la participación del varón en la anticoncepción.
- A pesar de que ningún método de barrera es 100% eficaz, el uso correcto y consistente del condón puede reducir riesgo de transmisión de algunas Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), incluyendo el VIH o virus que produce SIDA y embarazos inesperados.
- No necesita examen médico previo a su uso.



#### Limitaciones

- Se requiere el uso de un condón en cada relación sexual.
- En algunos casos, reduce la sensibilidad del pene.
- Puede ocasionar escozor en gente que alergia al látex o al lubricante que se utiliza en algunas marcas de condones.

Ministerio de Salud Pública de Guatemala (2007:63)

El método del preservativo masculino es de los más utilizados por la practicidad que ofrece. Su costo es relativamente bajo y es bastante accesible, aunque entre los pobladores del municipio de Santiago Atitlán hay algunos escépticos en relación a su uso. Todo esto se debe al arraigado "machismo" que prevalece en el lugar. La práctica de este método se divulgará mediante folletos informativos ilustrados, haciendo énfasis en los beneficios que puede aportar a sus usuarios, ya que es uno de los pocos métodos que puede reducir el riesgo de transmisión de algunas infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH.

## • Pastilla o Método Anticonceptivo Oral Combinado

Los anticonceptivos orales combinados (pastillas) son preparados hormonales que contienen estrógeno y progestágeno. Se administran con fines anticonceptivos de carácter temporal y reversible para inhibir la ovulación. La tasa de fallo es de 1 embarazo en cada 17 usuarias ó 1 embarazo



en cada 12 usuarias en el primer año de uso. La protección anticonceptiva dura el tiempo en que se tomen correctamente. Se distribuyen en dos presentaciones:

Ciclos de 21 días: 21 Pastillas del principio activo.

Ciclos de 28 días: 21 Pastillas del principio activo y 7 pastillas de hierro o placebo.

En la red de servicios del MSPAS sólo se utilizan presentaciones de 28 días.

Se debe iniciar la toma en cualquier momento entre el primero y séptimo día del ciclo menstrual.

Se toma una pastilla cada día, de preferencia a la misma hora durante 28 días consecutivos hasta finalizar el paquete.

Iniciar un nuevo ciclo, independientemente de haber o no presencia de sangrado, sin descansos o interrupciones.

Repetir este esquema hasta desear un embarazo.

Ministerio de Salud Pública de Guatemala (2003:51)

## Beneficios

- Eficacia elevada cuando se toman diariamente.
- Eficacia inmediata de iniciarse dentro de los primeros 7 días del ciclo.
- No requiere examen pélvico previo al uso.
- No interfiere con las relaciones sexuales.
- Pocos efectos colaterales.
- El uso puede interrumpirse con facilidad.
- Pueden ser proporcionados por personal no médico.
- Flujos menstruales menos profusos y dolorosos.
- Pueden mejorar la anemia.
- Regularizan los ciclos menstruales.
- Protegen contra el cáncer ovárico y del endometrio.
- Disminuye la enfermedad benigna de la mama.
- Previene el embarazo ectópico.
- Ayuda a prevenir quistes de ovario.
- Disminuye el riesgo de Enfermedad Pélvica Inflamatoria (EPI).
- Puede usarse a cualquier edad, desde la adolescencia hasta la menopausia.
- Puede ser usado por mujeres que tienen hijos y mujeres que no los tienen.
- Permite el retorno de la fertilidad tan pronto como se interrumpe el uso.

## Limitaciones

- Depende de la usuaria (motivación continuada y uso diario).
- La eficacia puede ser alterada al utilizar ciertos medicamentos para la epilepsia (Fenobarbital), tuberculosis (Rifampicina y Griseofulvina) y antirretrovirales.
- No brindan protección contra las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) incluyendo el VIH.
- Efectos secundarios comunes.
  - Puede causar náuseas en los primeros tres meses.
  - Puede haber sangrado en goteo o sangrado entre períodos menstruales, especialmente si la mujer olvida tomar sus pastillas o se demora en tomarlas.
  - Dolor de cabeza leve.
  - Sensibilidad en los senos.
  - Leve aumento de peso (para algunas mujeres el aumento de peso es una ventaja).
  - Amenorrea (para algunas mujeres la amenorrea es una ventaja).
  - En algunas mujeres pueden ocasionar cambios de temperamento, incluyendo depresión y menor deseo sexual.

Ministerio de Salud Pública de Guatemala (2007:76)

El uso correcto y consistente de este método brinda una protección del 99.7% y el uso típico, 92% en el primer año de uso (Criterios de Elegibilidad OMS 2005).

Este método es aconsejable, aunque no para toda mujer, pues en algunas, puede causar un considerable descontrol hormonal y molestias físicas; es por ello que la información gráfica impresa que se proporcionará a los interesados, plantea los beneficios y limitaciones que cada uno de los métodos anticonceptivos ofrece.

La elección del método anticonceptivo se hará de forma más consciente si se cuenta con la orientación e información adecuada.

## • Inyección Mensual (Anticonceptivo inyectable combinado)

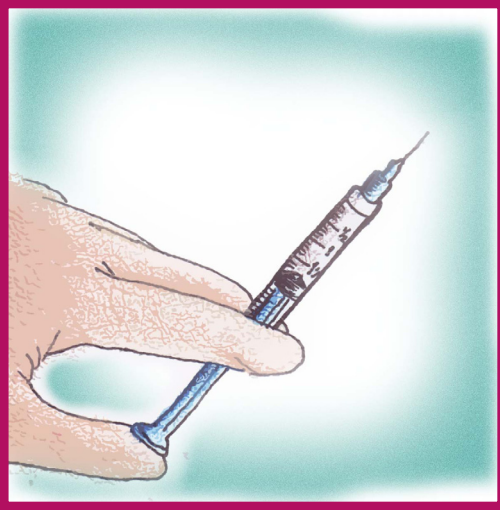
Es un método anticonceptivo de carácter temporal y reversible, administrados por inyección intramuscular mensual. Contiene progestágeno y estrógeno sintéticos. Inhiben la ovulación y espesa el moco cervical.

El uso correcto de los anticonceptivos inyectables combinados (AIC) brinda una protección del 99.95% y el uso típico, 97%, en el primer año de uso.

(Criterios de Elegibilidad OMS, 2005).

Se aplica cada 30 días de la dosis anterior, más o menos tres días de diferencia, por vía intramuscular.

Debe iniciarse el método, del primero al séptimo día del ciclo menstrual o en cualquier momento del ciclo menstrual, siempre que se esté razonablemente seguro de que la mujer no está embarazada.



## Beneficios

- Es altamente eficaz.
- Eficacia inmediatamente si se inicia antes del séptimo día del ciclo menstrual.
- No interfieren con la relación sexual.
- Debe administrarse una nueva dosis cada 4 semanas (...).
- Conveniente y fácil de usar.
- Pocos efectos colaterales.
- Pueden ser administrados por personal capacitado no médico.
- Disminuyen la cantidad, duración y dolor durante el período menstrual.
- Protegen contra el cáncer ovárico y del endometrio.
- Disminuyen la enfermedad benigna de la mama.
- Pueden mejorar la anemia.



## Limitaciones

- Puede causar cambios en el patrón del sangrado menstrual, durante los primeros seis meses de uso.
- No brinda protección contra las ITS, incluyendo el VIH.
- Una vez administrado el método de depósito intramuscular. Debe esperar hasta que pase el efecto.
- La eficacia puede ser alterada al utilizar ciertos medicamentos para la epilepsia (fenobarbital), tuberculosis (rifampicina) y griseofulvina y antirretrovirales.

Ministerio de Salud Pública de Guatemala (2007:81)

## • La Inyección Bimensual o Trimestral (Inyectables sólo de progestágenos)

Son métodos anticonceptivos hormonales de carácter temporal y reversible, administrados por inyección intramuscular bimensual o trimestral. Contienen un progestágeno sintético de depósito.

Inhiben la ovulación (salida del óvulo de los ovarios).

Aumentan la consistencia del moco cervical, lo que dificulta el paso de los espermatozoides.

El uso correcto y sistemático de este método brinda una protección del 99.7% y el uso típico del 97%, en el primer año de uso.

(Criterios de Elegibilidad OMS, 2005).

Se aplica cada 60 o 90 días de la dosis anterior, por vía intramuscular.

Debe iniciarse el método, del primero al séptimo día del ciclo menstrual o en cualquier momento del ciclo menstrual, siempre que se esté razonablemente seguro que la mujer no está embarazada.



## Beneficios

- Alta eficacia.
- Eficacia rápida (de iniciarse en los primeros 7 días del ciclo).
- Duración intermedia (2 meses para la Noretisterona y 3 meses para el acetato de medroxiprogesterona por inyección).
- No se requiere un examen pélvico antes del uso.
- No interfiere con el coito.
- No afecta la lactancia materna; no altera la cantidad y calidad de la leche materna.
- Pocos efectos secundarios.
- Pueden ser administradas por personal capacitado no médico.
- No contienen estrógeno.
- Pueden disminuir los dolores menstruales.
- Disminuyen el flujo menstrual.
- Mejoran la anemia.
- Brindan protección contra el cáncer del endometrio, de patologías benignas de la mama y fibroides uterinos.
- Confiere privacidad a la usuaria.
- Permite flexibilidad en las visitas de seguimiento, la usuaria puede volver 2 a 4 semanas antes o 2 a 4 semanas después de su próxima inyección (aunque esto no es lo ideal).
- Puede reducir la frecuencia de convulsiones en mujeres con epilepsia.

## Limitaciones

- Requiere administrar una inyección cada 2 o 3 meses dependiendo del anticonceptivo inyectado usado.
- En la mayoría de las mujeres causa cambios en el patrón del sangrado menstrual (sangrado o manchas irregulares).
- Amenorrea es normal, especialmente después del primer año de uso (algunas mujeres consideran la amenorrea como una ventaja).
- Aumento de peso (más o menos 4 libras cada año).
- En raros casos hay sangrado excesivo (menos de 1 por 1000 usuarias).
- Tiene que disponer de reabastecimiento (o volver a la clínica cada 60 +/- 7 días para inyección bimensual o cada 90 +/- 15 días para la inyección trimestral).
- No brindan protección contra las ITS incluyendo el VIH.
- Retraso en el retorno de la fertilidad, entre 6 y 10 meses después de la última inyección, independientemente del tiempo de uso.
- Puede ocasionar dolores de cabeza, aumento de sensibilidad en los senos, cambios de humor, náuseas, pérdida del cabello, disminución del deseo sexual y/o acné en algunas mujeres.

(Criterios de Elegibilidad de la OMS, 2005)

Ministerio de Salud Pública de Guatemala (2007:85)

Los métodos anticonceptivos inyectables pueden ser muy efectivos, como estadísticamente se indica, su nivel de eficacia es hasta de un 99.7% si se hace un correcto uso de ellos.

Al considerar este método, las féminas deben estar conscientes de los malestares que probablemente padecerán.

La orientación e información que el material gráfico pueda proporcionar será de vital importancia para el uso consciente y responsable de cualquier método anticonceptivo.

## •Implantes Subdérmicos (Jadelle)

Son métodos anticonceptivos hormonales, de carácter temporal y reversible, de larga duración y que brindan protección hasta por tres y cinco años. Pueden estar compuestos hasta por seis cápsulas, que contienen una hormona llamada levonogestrel o etonogestrel. El (los) implante (s) se colocan debajo de la piel, en la cara interna del brazo que menos se usa.

Impiden la ovulación y condensan el moco cervical para que no pasen los espermatozoides. El implante posee una efectividad del 98%.

Debe iniciarse el método, del primero al séptimo día del ciclo menstrual o en cualquier momento del ciclo menstrual, siempre que se esté razonablemente seguro que la mujer no está embarazada.

### Beneficios

- Eficacia elevada.
- Eficacia rápida (en menos de 24 horas) si se inicia en los primeros 7 días del ciclo.
- Duración prolongada (hasta 5 años el de dos cápsulas y 3 años el de una cápsula).
- No requiere examen pélvico antes del uso.
- No interfiere con las relaciones sexuales.
- Retorno inmediato de la fertilidad al removerse.
- Pocos efectos secundarios.
- La usuaria no necesita suministros.
- No contiene estrógenos.
- Puede disminuir el flujo y los dolores menstruales.
- Disminución de las patologías benignas de la mama.
- Disminuye la frecuencia del embarazo ectópico.
- Protege contra enfermedades pélvicas inflamatorias.

### Limitaciones

- En la mayoría de las mujeres causan cambios del patrón menstrual (sangrado/manchas irregulares inicialmente).
- Puede haber aumento o disminución de peso.
- Requiere un proveedor capacitado para su inserción y remoción.
- No brinda protección contra las ITS incluyendo el VIH.

Ministerio de Salud Pública de Guatemala (2007:91)

Como en muchos otros métodos, el implante subdérmico puede ser una buena opción para evitar o aplazar los embarazos, sin embargo no deja de tener ciertas limitaciones que se deben considerar de una forma responsable y consciente.

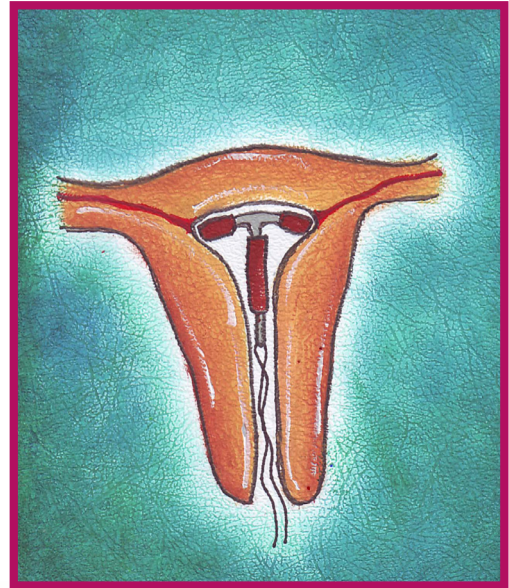
Éste es uno de los métodos anticonceptivos más recientes. El material gráfico ilustrado será necesario para su divulgación y su para que las parejas del municipio de Santiago Atitlán lo consideren una buena opción en vida familiar.

## •T de Cobre 380 A

La T de Cobre es un pequeño objeto de plástico flexible y cobre que se coloca dentro de la cavidad uterina con fines anticonceptivos, es de carácter temporal y reversible. El más usado actualmente es la T de Cobre 380A que consiste que un cuerpo flexible en forma de T que contiene un principio activo de 380 mm<sup>2</sup> de cobre. Aproximadamente 314 mg de cobre se localiza en el vástago vertical y 33 mg en cada brazo horizontal, el extremo inferior presenta un bulbo de 3 mm del cual salen dos monofilamentos de polietileno.

Reduce la posibilidad de que el espermatozoide fertilice el óvulo, evitando que pase a través de la cavidad uterina a las trompas inmovilizándolos o destruyéndolos; altera la consistencia del moco cervical, espesándolo y disminuyendo de esta forma la movilización de los espermatozoides; además aumenta la fagocitosis en la cavidad endometrial.

Su tasa de efectividad es del 99.2 a 99.4% en el primer año de uso. Brinda una protección anticonceptiva de 10 años.



### Beneficios

- Eficacia inmediata.
- Método a largo plazo.
- No interfiere con las relaciones sexuales.
- No afecta la lactancia materna.
- Retorno inmediato de la fertilidad al retirarla.
- Pocos efectos colaterales.
- No necesita de insumos de reemplazo.
- Económico.

### Limitaciones

- Requiere un examen pélvico y evaluación de la presencia de infecciones del tracto genital antes de la inserción.
- Requiere de un proveedor capacitado para la inserción y remoción.
- Aumenta el sangrado y cólico menstrual en los primeros meses de uso.
- Puede ser expulsada espontáneamente.

- Aunque raro, puede ocurrir perforación uterina (1 en 1000 casos) durante la inserción
- No brinda protección contra infecciones del tracto genital, ITS, incluyendo el VIH.

Ministerio de Salud Pública de Guatemala (2007:57)

Cuando los efectos secundarios o limitaciones no son bien diagnosticados y manejados muchas mujeres suspenden el uso de los anticonceptivos por temor y por conceptos equivocados acerca de los métodos.

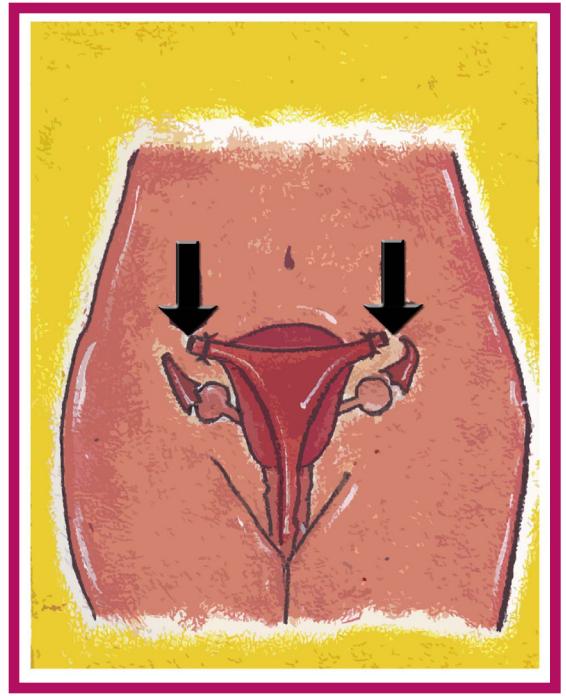
Es importante el diagnóstico y tratamiento de los efectos secundarios, pues de esto depende la continuidad y uso de los anticonceptivos.

Las piezas gráficas que se proporcionarán a capacitadores y pobladores de Santiago Atitlán pretenden concientizar acerca del buen y correcto uso de los métodos anticonceptivos.

### 3.1.3. Métodos Permanentes

Según la investigación realizada y la información adquirida con el personal médico encargado del tema, los métodos permanentes son los más efectivos para evitar los embarazos, mas se debe estar completamente consciente de que poseen un efecto irreversible.

La población necesita informarse sobre los tipos de métodos anticonceptivos existentes y accesibles, es por ello que el aporte gráfico que pueda proporcionarse mediante material impreso (guía didáctica, folletos ilustrados de cada método y un calendario ilustrado) juega un papel importante para que la planificación familiar se lleve a cabo de forma exitosa.



#### •Operación de la Mujer (Anticoncepción quirúrgica voluntaria femenina)

Es un método anticonceptivo quirúrgico de carácter permanente que consiste en la oclusión tubárica bilateral (OTB)

Actúa bloqueando las trompas de Falopio (mediante corte, sección, cauterización, anillos o grapas) se impide que los espermatozoides lleguen al óvulo y lo fertilicen.

La tasa de fallo es muy baja, de un embarazo por cada 200 mujeres operadas en el primer año de uso; la tasa acumulativa de fallo es de 0.8 embarazos por 100 mujeres a 10 años en la esterilización quirúrgica del post parto de 2 en la cirugía de intervalo.

#### Beneficios

- Eficacia inmediata y elevada.
- Método permanente.
- No interfiere con la lactancia materna.
- No interfiere con el coito.
- El gozo sexual se ve aumentado porque no hay precauciones de un embarazo.
- Buen método en el caso de usuarias para las que el embarazo tenga un alto riesgo para su salud.
- Cirugía sencilla, que generalmente se realiza bajo anestesia local y no necesita hospitalización.
- No tiene efectos secundarios a largo plazo.
- No produce cambios en la función sexual, no tiene efecto alguno sobre la producción de hormonas por parte de los ovarios, ni sobre la menstruación.
- Se ha asociado estadísticamente con un menor riesgo de cáncer de ovario.
- No necesita suministros ni visitas repetidas.

## Limitaciones

- Debe considerarse como un método permanente (no reversible).
- Puede haber arrepentimiento con posterioridad.
- La cirugía implica un pequeño riesgo.
- Requiere un equipo médico capacitado.
- No brinda protección alguna contra ITS, incluyendo el VIH.

Ministerio de Salud Pública de Guatemala (2007:66)

Según información proporcionada por el personal médico del municipio de Santiago Atitlán, éste es un método utilizado por algunas mujeres, ocasionalmente, sin consentimiento de sus esposos, pues no es bien aceptado por el "machismo" que ya ha sido comentado con anterioridad.

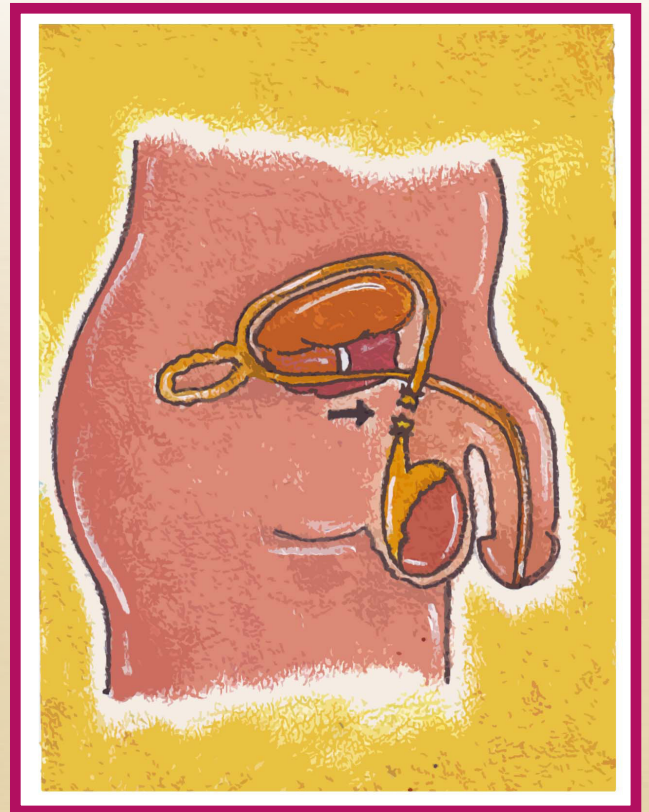
Se considera que con la divulgación de la importancia de la planificación familiar se contrarrestará en cierto porcentaje el tan arraigado "machismo" que prevalece entre la población del municipio de Santiago Atitlán, Sololá. El material gráfico impreso que este proyecto propone será una herramienta clave para dicha divulgación.

### • Operación del Hombre (Vasectomía sin bisturí) (Anticoncepción quirúrgica voluntaria masculina)

La operación del hombre o vasectomía sin bisturí (VSB) es un procedimiento quirúrgico voluntario que provee anticoncepción permanente, a los hombres que no quieren tener más hijos. Al bloquear los conductos deferentes, no hay espermatozoides en el semen.

La vasectomía sin bisturí brinda una tasa de fallo muy baja, de 1 embarazo por cada 700 operaciones en el primer año de uso. Es importante dar a conocer a los usuarios que este método no brinda protección contra el embarazo hasta que se observe que no hay espermatozoides en una muestra de semen sometida a un examen microscópico, lo cual ocurre aproximadamente hasta que el usuario haya eyaculado 20 veces o hasta que hayan transcurrido 12 semanas después de la operación.

La vasectomía no afecta el desempeño sexual, ya que los testículos siguen funcionando normalmente.



## Beneficios

- Es permanente.
- No interfiere con el coito.
- Implica menor riesgo quirúrgico y menor gasto que la operación de la mujer.
- Buen método en el caso de usuarios para los que el embarazo de su pareja encierre un alto riesgo para la salud.
- Cirugía sencilla, que se realiza bajo anestesia local y no requiere hospitalización.
- No tiene efectos secundarios a largo plazo.
- No produce cambios en la función sexual; no tiene efecto alguno sobre la producción de hormonas por parte de los testículos.

## Limitaciones

- Eficacia retardada (requiere tiempo y/o hasta 20 eyaculaciones post-operación).
- Debe considerarse como un método permanente (no reversible).
- Puede haber arrepentimiento con posterioridad si no hay correcta orientación.
- La cirugía implica un pequeño riesgo.
- Requiere un proveedor capacitado.
- No brinda protección alguna contra ITS incluyendo el VIH.

Ministerio de Salud Pública de Guatemala (2007:71)

La vasectomía es utilizada en casos esporádicos entre los pobladores de la comunidad santiaguense, sus ideas religiosas, costumbres y tradiciones arraigadas contribuyen a que vean éste y otros métodos con cierto rechazo.

La falta de información y educación contribuyen a que conductas equivocadas como el "machismo" prevalezcan, propiciando el poco desarrollo de los pueblos, como en el caso del municipio de Santiago Atitlán, Sololá.

El material gráfico que se propone pretende instruir en forma considerable a hombres y mujeres en edad reproductiva para que su nivel de vida y desarrollo se eleve y contribuya al engrandecimiento de toda la población.

## 3.2. Conceptos de Diseño

### 3.2.1. Diseño Gráfico

Andrés Munglía es uno de los teóricos que considera que el diseño es una disciplina artística, y defiende su teoría con siguientes argumentos: "Separar al arte del diseño es un error que no surge de una mala definición del concepto de diseño sino, por el contrario, de una definición incorrecta del concepto de arte. El diseño, dicen, parte de un encargo, de un cliente que pide la resolución a un problema de comunicación. El arte, en cambio, está para ellos motivado por la necesidad de auto-expresión del artista.

Durante miles de años el artista vivió de los encargos de los más diversos clientes, desde la iglesia a la corona, desde la aristocracia a la burguesía. Las obras que llenan iglesias y museos fueron encargos de mecenas muchas veces más intransigentes e incomprensivos que el peor de los clientes actuales. El artista también tiene que tratar con un cliente, y en la actualidad continúa haciéndolo. Sigue prestando atención al mercado, y sigue estando condicionado por él".

El diseño puede conceptualizarse como un campo de conocimiento multidisciplinario, que implica su aplicación en diferentes profesiones. Es una actividad técnica y creativa encaminada a idear un proyecto útil, funcional y estético que puede llegar a producirse en serie.

(Munglía, 2006. [www.foroalfa.com](http://www.foroalfa.com))

El diseñador es el intermediario y mediador entre el mensaje y la población a quien va dirigido, por lo que debe tener signos comprensibles para el sector a quien pretende ir dirigido.

Es importante el estudio previo del grupo objetivo al que se dirige cada pieza de diseño para que su efectividad sea perceptible; para ello el diseñador debe involucrarse y ejercer empatía con los miembros.

### 3.2.2. Diseño Editorial

El diseño editorial se utiliza para ordenar la información de libros y revistas. Su contenido consta generalmente de bloques de texto e imágenes. Se debe jerarquizar la información y hacer notar esta jerarquía por medio de tamaños más grandes para títulos y subtítulos, así como utilización del color. La facilidad y la fluidez de la lectura es uno de los aspectos más importantes a tener en cuenta en la diagramación de páginas.

#### Elementos del Diseño Editorial

Los elementos fundamentales del diseño editorial son los títulos, el texto y las imágenes. Se debe buscar una combinación armoniosa, equilibrada, que facilite la lectura y la comprensión de los temas.

##### • Títulos

Los títulos introducen al tema y atraen la atención del lector. El tamaño y el grosor deben ser mayores que el de los textos. Son un elemento muy útil para brindar riqueza al diseño. Pueden resaltarse por medio de colores, sombras o diversos efectos. Los subtítulos dividen la información guiando la lectura. El tamaño es menor que el de los títulos, pero mayor que el de los textos.

### • Texto

El texto posee la información del documento. Es una parte fundamental para el diseño, por su organización en bloques o columnas. Se debe mantener la uniformidad en el interlineado, el tamaño de la letra y el espaciado. No es conveniente utilizar más de tres tipos diferentes.

### • Imágenes

Las imágenes ofrecen más versatilidad en su utilización. Suelen ser el centro de atención del diseño y rompen la monotonía de los bloques de texto. Una imagen puede "atravesar las columnas, ocupar el espacio de más de una columna e, incluso, superar los límites de la retícula. Pueden extenderse a lo ancho de dos páginas. Puede ser mono-tono, bi-tono o a todo color, produciéndose así variaciones visuales. El uso de contornos de texto alrededor de las imágenes puede conducir a efectos realmente atractivos. Son una fuente de recursos creativos. La división vertical en columnas y horizontal formando módulos o campos es la referencia que permitirá al diseñador evitar el caos y mantener equilibrado el conjunto, de tal manera que el tamaño y posición de las imágenes se dispongan en función de los espacios definidos en la retícula."

(Anarella. [www.wolkoweb.com](http://www.wolkoweb.com))

Las imágenes que se utilizarán en el material gráfico de planificación familiar serán dibujos naturalistas, que son los que mejor aceptación tienen entre los pobladores de Santiago Atitlán, Sololá.

### • Papel

"La elección de un tipo de papel en particular y su tamaño condicionarán decisivamente los costes y el aspecto del trabajo. El formato condiciona el estilo y tipo de retícula a utilizar. Cada clase de papel ofrece un nivel distinto de absorción de la tinta, variando así el aspecto de los colores".

(García. [www.imageandart.com](http://www.imageandart.com))

### • Diagramación

Diagramar es "organizar el contenido según formas comunicantes y convincentes, sin dejar de lado los valores estéticos y retóricos."

La diagramación constituye uno de los aspectos más importantes a tomar en cuenta, pues la correcta distribución de elementos enriquecerá y hará efectiva la labor informativa del material gráfico.

El uso de una diagramación equilibrada y poco tradicional hará que el material provoque un fuerte impacto visual.



## • Legibilidad

Otro de los aspectos más importantes es la legibilidad. El contraste entre tipografía y fondo debe ser alto (colores oscuros sobre fondos claros y viceversa).

“Escoger caracteres que sean abiertos y bien proporcionados, con regularidad en los tipos y con remates clásicos. Los caracteres que contienen afectaciones estilísticas o irregularidades son menos legibles, más adecuados para textos cortos y titulares. Para un bloque de texto tamaño idóneo debe estar entre 8 y 11 puntos. Para otras finalidades del texto: titulares, subtítulos, etc., los tamaños pueden ser muy variables. Las líneas demasiado largas producen aburrimiento en el lector y las demasiado cortas dificultan la lectura por el ritmo visual al que obliga con el cambio constante de línea de lectura.

El interlineado es el espacio vertical entre las líneas del texto. Debe ser aproximadamente un 20% mayor que el tamaño de la fuente. Por ejemplo un interlineado de 12 puntos es correcto para un texto de 10 puntos. Los requerimientos varían según el texto y la fuente. La cantidad de palabras promedio por línea no debe superar las diez ni ser inferior a siete. Las líneas demasiado próximas entre sí perjudican la velocidad de la lectura. Lo mismo puede decirse del interlineado excesivo, ya que el lector le cuesta encontrar la unión con la línea siguiente.”

([www.newsartesvisuales.com/editor](http://www.newsartesvisuales.com/editor)).

“Dentro de una misma familia tipográfica hay ciertas características que la diferencian entre sí:

### 1. Grosor del trazo:

Puede clasificarse en extrafina, fina, redonda, negra y supernegra. En los tipos demasiado pesados los ojales se llenan y desaparecen, mientras que la tipografía demasiado fina puede no distinguirse fácilmente del fondo. Utilizar para textos extensos un texto normal y hacer uso de distintos grosores en momentos puntuales. Utilizar un grosor contrastado sirve para destacar un párrafo dentro del texto.

### 2. Proporción entre ejes vertical y horizontal o el ancho:

Las tipografías estrechas son efectivas cuando hay abundancia de texto y debe ahorrarse espacio. Pero se disminuye la legibilidad cuando son demasiado estrechas (condensadas) o demasiado anchas (expandidas).

### 3. Inclinación del eje vertical o cursivas:

Una gran cantidad de caracteres inclinados dificultan la lectura.

### 4. Mayúsculas:

Todo el texto en mayúsculas no sólo consume más espacio, sino que también hace más lenta la lectura.”

([www.newsartesvisuales.com/editor](http://www.newsartesvisuales.com/editor)).

## • Espaciado

“Las palabras parecen de un tono más luminoso si las letras están muy separadas. Si se incrementa el espaciado que hay entre las palabras y líneas, el tipo parece adquirir un valor más brillante.

Puede favorecer la legibilidad cuando el contraste de color es escaso o cuando debe imprimirse en color un gran fragmento textual. Si el tipo se disminuye, debe incrementarse la fuerza de contraste de color. Los fondos estampados o con textura perjudican la legibilidad. Sobre un fondo texturizado hay que asegurarse de que esté muy contrastado. Cuando los tipos se combinan con fotografías de fondo, debe buscarse un espacio liso dentro de la foto que no afecte el tipo, buscar un gran contraste entre el color tipográfico y el fondo.

Empleando tramas es posible enriquecer la variedad cromática de un texto. Son especialmente útiles en trabajos de impresión con uno o dos colores.

Se debe tener cuidado si la letra es demasiado pequeña o demasiado fina, ya que hay muchas

posibilidades de que los puntos de la imagen en cuatricromía invadan los tipos y alteren su legibilidad. Para destacar el tipo sobre el fondo, puede añadirse perfiles y sombras. No es recomendable utilizar estos efectos en los bloques de texto. Los mejores resultados se consiguen con tipos grandes y titulares. Para elegir las combinaciones de color más adecuadas para texto y fondo, hay que tener en cuenta una serie de reglas: Fuertes contrastes de tono (colores cálidos y fríos). Contraste de valor (luminosos y oscuros) Contraste de saturación (vivos y apagados). Debemos pensar en términos de claridad y oscuridad antes que en tonos. Las letras oscuras sobre fondo claro son más efectivas que al contrario.”  
([www.newsartesvisuales.com/editor](http://www.newsartesvisuales.com/editor)).

## • Composición y utilización de una retícula o grilla

### 1. Utilización de retículas

“Maquetación, composición de página, compaginación, son la manera de ocupar el espacio de la página. Cómo disponer el conjunto de elementos de diseño impresos (texto o imágenes) dentro de un espacio dado.

Trabajar con una estructura previa de página y utilizarla como guía para colocar los elementos, son requisitos indispensables para el diseñador gráfico. Este proceso de planificación y estructuración previa de la página, base de la maquetación profesional, se denomina diseño o creación de la retícula”.  
(García Torres:[www.Imageandart.com](http://www.Imageandart.com)).

### El diseño de la retícula base:

“Lo primero a tener en cuenta antes de crear la retícula es determinar el objetivo de comunicación gráfica. Conceptualizar la esencia del tipo de mensaje a transmitir y el estilo de comunicación que se quiere conseguir. La retícula quedará condicionada a las características del documento gráfico de que se trate. Adicionalmente, la cantidad de fotografías o ilustraciones a utilizar en la página y la tipografía serán condicionantes.

La retícula más simple es la de una sola columna con márgenes iguales en todos sus bordes. Normalmente, este tipo de retícula se usa para libros tradicionales de lectura. Las posibilidades en una retícula de una sola columna son muy limitadas y se muestra más rígida.”

(García Torres:[www.Imageandart.com](http://www.Imageandart.com)).

## Aspectos esenciales de la retícula:

“Definir los márgenes, la tipografía a utilizar, el cuerpo (tamaño) del tipo, el cuerpo de los títulos y subtítulos, la alineación de párrafos, el espacio vertical entre líneas, el espaciado entre caracteres (Jean) y el número de líneas por página, el número de columnas a utilizar y la distancia entre ellas. Deben tener en cuenta la funcionalidad de la anchura de las mismas. Una retícula de tres columnas es adecuada para folletos, proporciona anchas y legibles columnas de texto, y la flexibilidad de poder subdividirlas en seis columnas para darle una mayor versatilidad.

La fórmula de dos columnas, que puede ajustarse fácilmente a cuatro, es la más utilizada en trabajos de diseño gráfico. Cuando el número de columnas es par se consigue una distribución más equilibrada, aunque puede resultar carente de originalidad. Un número impar de columnas suele proporcionar un estilo diferente e incluso más original, pero puede resultar más difícil conseguir equilibrio.

El uso de un medio de distribución horizontal del espacio puede resultar

tremendamente útil para obtener el equilibrio en la página entre todos los elementos. El número de módulos por página dependerá de los objetivos de diseño y sobre todo del número y tamaño de fotografías o imágenes. La retícula condiciona decisivamente el resultado final, por lo que antes de empezar un proyecto de diseño se deben realizar diversas pruebas de retículas, experimentar con los elementos gráficos y plantearse una composición esquemática de lo que se quiere conseguir.”

(García Torres:www.Imageandart.com).

## Utilización de la retícula y otros elementos de diseño:

“Mediante la colocación de los diferentes elementos ajustados a la línea de caja, habremos conseguido una marcada línea, que podremos cortar en algunos momentos con ciertos recursos que rompan la monotonía y ayuden a la lectura.

La utilización de “textos destacados” se logra mediante la tipografía o algún otro recurso (color, líneas, caja de texto...).

El texto destacado debe ser una frase que resulte un tanto provocativa, para que el lector se sienta atraído por

el resto del contenido y suele superar la anchura de la columna invadiendo incluso la columna colindante. Habilitarle un espacio reservado que le proporcione un cierto aire.

Que no coincidan elementos blancos a una misma altura, para no generar rompimientos visuales o confusiones de lectura.

Cuando el texto se divide en dos columnas, que éstas sean iguales. En el caso de que el contenido o la retícula no puedan retocarse para conseguir que tengan el mismo número de líneas, que sea más larga la primera columna.”

(<http://www.newsartesvisuales.com/editor/edit024.htm>)

La retícula a utilizar será de carácter dinámico y poco convencional, pues uno de los objetivos de las piezas es la innovación. Además, la utilización de una retícula no tradicional creará expectación e interés al lector u observador.

## 2. Composición

“La composición es adecuar distintos elementos gráficos dentro de un espacio visual. Estos elementos pueden ser imágenes, texto, ilustraciones, espacios en blanco o construir nuestra composición con la ausencia deliberada de alguno de estos elementos.

El diseño deberá ordenarse habitualmente en una estructura rígida, coherente y con simetría. Cada elemento de la composición, en función de la ubicación, dimensión o protagonismo que le asignemos, experimenta pequeñas variaciones en su significado. Es muy importante encontrar el equilibrio formal entre todos ellos.

Algunos de los elementos van a ser más o menos pesados dependiendo de la ubicación y en función de los elementos que les rodean. Los situados a la derecha del área poseen un mayor peso visual y dan sensación de ligereza visual, más acentuada según nos vayamos acercando al margen izquierdo.

La parte superior de la composición posee mayor ligereza visual, en esta parte el peso de los elementos es mínimo, al verse equilibrado por la zona inferior de la página. En el borde inferior los elementos que ubiquemos tendrán mayor peso.”

([www.newsartesvisuales.com/editor](http://www.newsartesvisuales.com/editor))

La composición es un recurso fundamental para la elaboración de las piezas gráficas, pues, la correcta composición transmitirá efectivamente el mensaje al grupo objetivo. Para ello debe hacerse un buen estudio de todos los elementos que integrarán el mensaje conceptual y visual, para que su correcta distribución y colocación sea la adecuada.

### •Códigos icónicos:

Los signos icónicos funcionan de acuerdo con el principio de semejanza y en ellos pueden incluirse toda clase de imágenes, dibujos, pinturas, fotografías o esculturas.

Peirce los definía como signos que tienen cierta semejanza con el objeto a que se refieren. Así, el retrato de una persona o un diagrama son signos icónicos por reproducir la forma de las relaciones reales a que se refieren. Esta definición ha tenido aceptación gracias a la difusión hecha por su discípulo Morris, quien señaló además que el signo icónico tenía algunas de las propiedades del objeto representado, es decir, de su denotado.

Sin embargo, si se observa una imagen publicitaria, no siempre se representan todas las propiedades, ya que muchas de ellas están simplemente sugeridas a través de otras.

El signo icónico reproduce algunas condiciones de la recepción del objeto, seleccionadas por un código visual y anotadas a través de convenciones gráficas.

Los códigos icónicos serán utilizados en el logotipo del proyecto para lograr grabar una imagen simple y comprensible en el grupo objetivo, que además permita la familiarización y rápida identificación del mismo.

Los signos icónicos ofrecen al receptor real con toda la naturalidad de cada uno de ellos representándose a sí mismos. No poseen las propiedades de la realidad, sino que transcriben, según cierto código de reconocimiento, algunas condiciones de la experiencia. Cuatro características tienen los signos icónicos: ser naturales, convencionales, analógicos y de estructura digital.

Los signos pueden ser, **naturales y artificiales**.

La primera gran división corresponde a los signos **naturales** que se diferencian de los signos artificiales. El rasgo diferencial entre ellos es la no participación directa del hombre en la creación de estos signos (naturales) y la participación directa en la creación de dichos signos (artificiales). En ambos casos el hombre lo interpreta, pero no siempre los crea, ya sea como actividad consciente o inconsciente.

Los signos naturales reciben también la denominación de indicaciones o índices. Así el humo como indicio de que hay fuego, las nubes como indicio de lluvia, las arrugas de la cara como síntomas de envejecimiento, etc.

Los símbolos icónicos serán los encargados de transmitir el mensaje de planificación familiar en una forma clara y simplificada. La imagen representativa del material gráfico es una familia, la cual representa unión, integración, afecto y respeto. Ésta es una abstracción de formas básicas.

Los signos **artificiales** se dividen a su vez en lingüísticos y no lingüísticos, incluyendo entre los primeros los sistemas verbales (los que sustituyen a partir de ellos: escritura, morse, braille, etc.) de carácter natural o tradicional (las lenguas o idiomas).

Los no lingüísticos o signos artificiales se oponen a los verbales (base de todo el proceso de la comunicación humana), se dividen en señales, símbolos e íconos. Los primeros influyen, según la teoría de Schaf, de una forma o de otra, sobre la voluntad de los individuos mientras que los otros sólo actúan de forma inmediata.

Reznikov explica que todos los signos son fenómenos materiales que actúan directamente sobre los órganos de los

sentidos. El disparo de un cohete como señal de ataque o el humo de una montaña, significa un incendio. Los símbolos se diferencian de los signos icónicos por tres características:

Son objetos materiales que representan ideas abstractas.

Funcionan por alegorías o metáforas y van dirigidos a los sentidos.

Su representación ha de tener un cierto significado para que puedan interpretarse bien. Ejemplos de símbolos son la Cruz que representa al Cristianismo o el de un centro sanitario o la Media Luna que representa al Islamismo.

El receptor es la persona a la que va destinado el signo. Así que el medio a través del cual se ha de interpretar este signo ha de encontrarse familiarizado con él. Si el receptor no conoce el símbolo que el transmisor está ejercitando, difícilmente podrá comprender el mensaje del signo, propiamente dicho.

Para que pueda comprenderse un mensaje emitido a través de un signo deben incluirse tres aspectos: **Los sintácticos, semánticos y pragmáticos**.

**Sintácticos:** Estudian el signo según la forma percibida.

**Semánticos:** Estudian la forma en que el significado se encuentra conectado con el significador, la relación entre la forma y lo que significa la forma.

**Pragmáticos:** Por su utilización y uso, el resultado de estos, los efectos del mismo.

Los elementos de diseño editorial citados con anterioridad son los instrumentos básicos para que las piezas de diseño sobre Planificación Familiar sean funcionales y efectivos. Todos y cada uno de ellos juegan un importante papel en la estructuración del contenido visual y conceptual de la guía didáctica y de las demás piezas de diseño.

### 3.2.3.¿Qué es una Guía Didáctica?

Según Roberta Ruth Marlene Aguilar Feijoo (2006:68) "Después de observar el esquema precedente, intentaremos aproximarnos a una definición con la ayuda de expertos en este campo:

•Para García Aretio (2002:241)

La Guía Didáctica es "el documento que orienta el estudio, acercando a los procesos cognitivos del alumno el material didáctico, con el fin de que pueda trabajarlos de manera autónoma".

•Mercer, (1998:195) la define como la "herramienta que sirve para edificar una relación entre el profesor y los alumnos".

•Castillo (1999:90) complementa la definición anterior al afirmar que la Guía Didáctica es "una comunicación intencional del profesor con el alumno sobre los pormenores del estudio de la asignatura y del texto base [...]".

•Para Martínez Mediano (1998:109) "constituye un instrumento fundamental para la organización del trabajo del alumno y su objetivo es recoger todas las orientaciones necesarias que le permitan al estudiante integrar los elementos didácticos para el estudio de la asignatura".

Si analizamos con detenimiento estas definiciones, con seguridad descubriremos aspectos muy importantes, que conviene destacar, para entender mejor el papel de la Guía Didáctica en la enseñanza-aprendizaje.

La Guía Didáctica es el material educativo que deja de ser auxiliar, para convertirse en herramienta valiosa de motivación y apoyo; pieza clave para el desarrollo del proceso de enseñanza a distancia, porque promueve el aprendizaje autónomo al aproximar el material de estudio al alumno (texto convencional y otras fuentes de información), a través de diversos recursos didácticos (explicaciones, ejemplos, comentarios, esquemas y otras acciones similares a la que realiza el profesor en clase).

De ahí la necesidad de que la Guía Didáctica, impresa o en formato digital, se convierta en el "andamiaje" (J. Bruner) que posibilite al estudiante avanzar con mayor seguridad en el aprendizaje autónomo".

Escrito por Buzz Tatom, Artículo original: The Odee Company ("Brochure: A definition.") 15 Agosto 2007 ([http://my.opera.com/KC743/blog/shear: "Brochure: A definition."](http://my.opera.com/KC743/blog/shear: ))

Resumiendo los conceptos anteriores sobre guía didáctica, es posible afirmar que es una valiosa herramienta que motiva y apoya el proceso educativo y/o informativo. Promueve el aprendizaje autónomo y facilita la educación a distancia.

### 3.2.3. ¿Qué es un folleto?

Un folleto es un pequeño documento diseñado para ser entregado a mano o por correo, impreso de varias hojas que sirve como instrumento divulgativo o publicitario. Es una pequeña libreta o panfleto, la cual normalmente contiene material promocional o información sobre un producto.

Componente clásico de los elementos de publicidad en los envíos de publicidad directa. Tres tipos de folletos standard de la industria, dípticos, trípticos, cuadrípticos.

- **Dípticos** : compuesto de dos partes.
- **Trípticos** : compuesto de tres partes.
- **Cuadrípticos** : compuesto de cuatro partes.

Un folleto de tres cuerpos se halla escrito al frente y al dorso y se pliega hacia el centro desde ambos lados.

Para la confección efectiva de un folleto publicitario, se recomienda:

- Imprimir títulos y subtítulos claros y atractivos.
- Realizar argumentaciones completas: Explicar densamente los beneficios del producto o servicio y hacer un resumen de los mismos.
- Incluir un buen número de fotografías en las que aparezcan los productos, así como demostraciones de su funcionamiento. Adjuntar pies de foto explicativos.
- Acompañar el texto y las fotografías con diagramas o dibujos.
- Realizar un recorrido lógico por los diferentes productos y argumentaciones.

El folleto es un ejemplo de un documento de tamaño específico. Su texto e imágenes deben caber dentro de un espacio preciso o, de lo contrario, el folleto no se doblará correctamente. Una plantilla o muestra sería muy útil para un documento como ese. Una vez que se ha creado esa muestra, hacer un folleto se vuelve una tarea muy fácil. Sólo necesitará reemplazar el texto temporario, mientras mantiene con cuidado su ubicación en la página.

Un folleto es un paquete completo que puede representar la mayor cantidad de información y hechos como sea posible. Diversificación de su presentación de la información le da ventaja sobre otras herramientas.

- **Combinación de colores:** Este es uno de los factores más importantes para la captura de la atención de su público objetivo.
- **Diseño de imagen:** La imagen debe ser seductora para los lectores.
- **Concepto:** El concepto detrás del folleto debe tener paridad con todos los detalles. Una vez que un concepto se deriva, será más fácil realizar la elección de colores, imágenes y tipos de letra.

Escrito por Avik Sarkar ("Brochure Design India.") 31 Julio 2007 (<http://www.articuloz.com/>: Diseño de un Folleto de Consejos Profesionales de Negocios)

La utilización de folletos informativos ilustrados se ha considerado una opción muy accesible, pues el costo de reproducción es relativamente bajo y la distribución entre el grupo objetivo es práctica para los capacitadores y el personal médico.

Los folletos informativos ilustrados que serán repartidos a hombres y mujeres en edad reproductiva, representan una muy buena herramienta en el proceso de divulgación que las charlas pretenden alcanzar; su fácil manipulación y el adecuado uso de color, imágenes y diagramación harán efectiva su utilización. Se elabora uno para cada método y se entrega inmediatamente después de que la pareja decida qué método anticonceptivo usar.

### 3.2.4. Afiche

Afiche es un aviso que comunica algún evento futuro, situación o información actual y que generalmente ostenta una considerable dimensión para que sea bien apreciado y notado por el público al cual va dirigido y una deliberada intención que buscará atraer la atención del público objetivo.

Escrito Definición ABC ("Definición de Afiche") 30 Marzo 2009  
(<http://www.definicionabc.com/comunicacion/afiche.php> Definición de Afiche)

El afiche será una herramienta básica al momento de impartir las charlas informativas. Se ha pensado en él como una buena opción a utilizar, entre las piezas del material gráfico auxiliar.

### 3.2.5 Almanaque o Calendario

Registro o catálogo de todos los días del año, distribuidos por meses y semanas, con datos astronómicos, meteorológicos, religiosos, etc.

Publicación anual que recoge los datos o noticias más relevantes sobre determinado asunto:  
un almanaque deportivo, político, gastronómico.

<http://www.wordreference.com/definicion/almanaque>

El calendario de mesa o de escritorio será utilizado entre el material gráfico auxiliar, ya que guarda una muy grande afinidad con el tema de Planificación Familiar; pues todos los métodos están regidos a fechas y cronologías que deben seguirse para que resulten efectivos.





# Conceptualización y Proceso de bocetaje

## Conceptualización

En esta fase se definió el formato de las piezas gráficas: La guía didáctica, el calendario y los folletos informativos.

Se utilizó un formato horizontal para todas las piezas, con retículas de una, dos y tres columnas, para una mejor distribución de la información y para no causar monotonía, tanto en el diseño como en la lectura.

Se realiza la investigación previa de la institución y del grupo al que irá dirigido el material didáctico.

Se determina qué piezas serían eficaces para la divulgación del mensaje. Se contempla la factibilidad de reproducción y los medios de distribución.

En esta misma fase se llevó a cabo la conceptualización de las ilustraciones a utilizar. Se tomaron fotografías y se observaron varios documentos y libros relacionados con el tema de planificación familiar.

Se recopila y selecciona la información que llevarán las piezas, para materializar su realización.

## 4.1. Conceptualización

### 4.1.1. Dimensión ética

Diseñar material gráfico para la Planificación Familiar de alto impacto visual, entre el que se contempla una guía didáctica, además de folletos y un calendario como material de apoyo. Este material estará adecuado a las costumbres, creencias, tradiciones y características de la población del municipio de Santiago Atitlán, Sololá; procurando con ello llamar la atención de los pobladores, concientizándolos del grado de desarrollo que pueden alcanzar si practican métodos de anticoncepción.

#### 4.1.2. Dimensión conceptual

Dosificar y mediar un contenido verídico y comprobable, con bibliografías físicas y testimonios de personal médico, acerca del tema en cuestión, de manera que pueda ser comprendido y asimilado por el grupo objetivo, conformado por hombres y mujeres en edad reproductiva, y adaptado a sus características psicológicas y a su capacidad de entendimiento.



#### 4.1.3. Dimensión Funcional

Elaborar una guía didáctica, folletos y un calendario de fácil manejo y distribución con un material durable y resistente al uso continuo. Se ha considerado trabajar una versión full color y otra a un solo color, previendo inconvenientes económicos que puedan surgir al momento de la impresión y reproducción del mismo.



#### 4.1.4. Dimensión Estética

El material gráfico contará con imágenes claras, explícitas y entendibles con las que el grupo objetivo pueda identificarse. El uso de texto será reducido debido al poco grado de escolaridad con el que cuenta la población a quien se dirigen las piezas. La poca tipografía a utilizar será palo seco, ya que proporcionará claridad y limpieza en el diseño. El dinamismo y originalidad estarán expuestos mediante una diagramación poco convencional que capture la atención y el interés.



#### 4.1.5. Conceptualización

Diseñar material gráfico para la planificación familiar de alto impacto visual, adecuado a las costumbres, creencias, tradiciones y características de la población de Santiago Atitlán, Sololá, concientizándolos del grado de desarrollo que pueden alcanzar si practican métodos de anticoncepción.

Dosificar y mediar un contenido verídico y comprobable con bibliografías físicas y testimonios médicos adaptado a la capacidad de entendimiento del grupo objetivo.

La guía didáctica, los folletos y el calendario a elaborar se imprimirán en un material durable y resistente al uso continuo. Se hará una versión full color y otra a un solo color para que se pueda adaptar al presupuesto con el que se cuente en un momento determinado.

Las imágenes serán claras, explícitas y entendibles con las que el grupo objetivo pueda identificarse. El uso de texto será reducido y la poca tipografía será palo seco, por la limpieza y claridad que proporciona al diseño. El dinamismo y la originalidad serán expuestos en una diagramación poco convencional que capture el interés deseado.

#### Concepto creativo

**Pareja prevenida vale por dos,  
pareja desprevenida vale por tres.**

Para llegar a esta frase, se utilizó una lluvia de ideas, además se consultó varias frases populares que pudiesen combinarse con el concepto de planificación familiar, tomando en cuenta que, si estaba relacionado con algo ya reconocido, sería más fácil la identificación del grupo objetivo con la misma.

Entre las ideas iniciales estuvieron:

- Planificación familiar para una vida con bienestar.
- Planificación para la superación.
- Con planificación familiar tu vida va a mejorar.
- Planificación familiar para mejor estar.
- Para mejorar necesitas planificar.
- Hombre prevenido vale por dos, pareja desprevenida vale por tres.

Hasta llegar a la frase anteriormente citada, que terminó por identificar el material gráfico.

El concepto creativo es la base para todos los diseños de este proyecto. Este concepto es el que dará unidad a todo el trabajo, y a su vez brindará cierta personalidad y hará más interesantes las piezas gráficas.

Para llegar al concepto creativo de las piezas de diseño se realizó un proceso de bocetaje, que será descrito en los siguientes apartados de este capítulo.

La base del diseño sería utilizar algún elemento visual que se relacionara directamente con el tema. Ese elemento se convertiría en un signo distintivo de todo el proyecto y serviría como imagen unificadora de todo el material didáctico y sus unidades.

Las ideas se basaban en la abstracción de una familia que reflejaba que, de alguna manera u otra, todos y cada uno de los miembros de este núcleo de la sociedad se ven beneficiados en la práctica adecuada de la planificación familiar.

Se hace referencia entonces al logotipo, que se detallará posteriormente, explicando, paso a paso, su proceso de elaboración.



### Código cromático

El código cromático comprende los colores que se utilizaron en las piezas de diseño. El material se realizará y reproducirá a full color para que cause el impacto visual requerido.

Se buscó colores que identificaran a la comunidad de Santiago Atitlán, entre los que es posible encontrar las tonalidades violeta y fucsia; se hizo, entonces, una combinación de ambos. Estos dos colores y algunos análogos a ellos, son los que identifican el traje típico femenino de esta localidad sololteca. Se agregó, además, un celeste que integrara la presencia masculina del grupo objetivo.

La selección de colores se basó en la psicología y connotaciones del color, la finalidad era que diesen un resultado armonioso con el diseño en general.



Psicológicamente el color violeta es el color de la templanza, de la lucidez y de la reflexión. Es místico, melancólico, representa: ambición, aristocracia, belleza, equilibrio, conflicto, feminidad, independencia, inteligencia, liderazgo, misticismo, nostalgia, orgullo y silencio.

<http://kailepdesign.wordpress.com/2007/12/26/psicologia-del-color/>

Debido a la connotación de las tonalidades violetas se consideró ideal para que fuese uno de los colores fundamentales del diseño de las piezas gráficas.



El celeste, clasificado entre la gama de los azules, posee las siguientes características psicológicas:

Símbolo de la profundidad. Inmaterial y frío, suscita una predisposición favorable. La sensación de placidez que provoca el azul es distinta de la calma o reposo terrestres, propios del verde. Es un color reservado y entra dentro de los colores fríos. Expresa armonía, amistad, fidelidad, serenidad, sosiego, equilibrio, limpieza, frialdad, depresión, franqueza y obediencia. Tiene la virtud de crear la ilusión óptica de retroceder. Este color se asocia con el cielo, el mar y el aire. Cuanto más se aclara más pierde atracción y se vuelve indiferente y vacío. Cuanto más se oscurece más atrae hacia el infinito.

<http://kailepdesign.wordpress.com/2007/12/26/psicologia-del-color/>

El celeste fue utilizado por aludir, culturalmente, al género masculino y además por la predisposición favorable que puede llegar a provocar en quien lo percibe.



### Código lingüístico

El material realizado contiene textos recopilados de diferentes libros y material médico, proporcionado por el Centro de Salud de Santiago Atitlán, Sololá.

Los temas que conforman la guía didáctica fueron clasificados en tres unidades, distribuidas en:

- Métodos naturales
- Métodos temporales
- Métodos permanentes

Estos temas son la base informativa de las piezas y la síntesis de los mismos sirvió para la elaboración del calendario y los folletos.

En el calendario se incluyen doce métodos anticonceptivos, uno por mes, en los folletos ilustrados, se tomaron en cuenta los cuatro métodos más utilizados y recomendados entre la población de Santiago Atitlán.

### Código tipográfico

Como tipografía base para los textos de las piezas, se eligió un tipo que fuera legible y que se acoplara al tema y tuviera alguna relación con el contexto familiar.

Se seleccionaron tipos palo seco por la facilidad de lectura que proporciona.

Para la tipografía de los titulares, se buscó un tipo con más personalidad, también palo seco, pero con el rasgo más suave y redondeado.

### Código icónico

Para cada sección de la guía didáctica se utilizará un diseño representativo, que varíe en color y diagramación.

Para el calendario, se utilizarán los mismos elementos de diseño con variantes de color y orden visual.

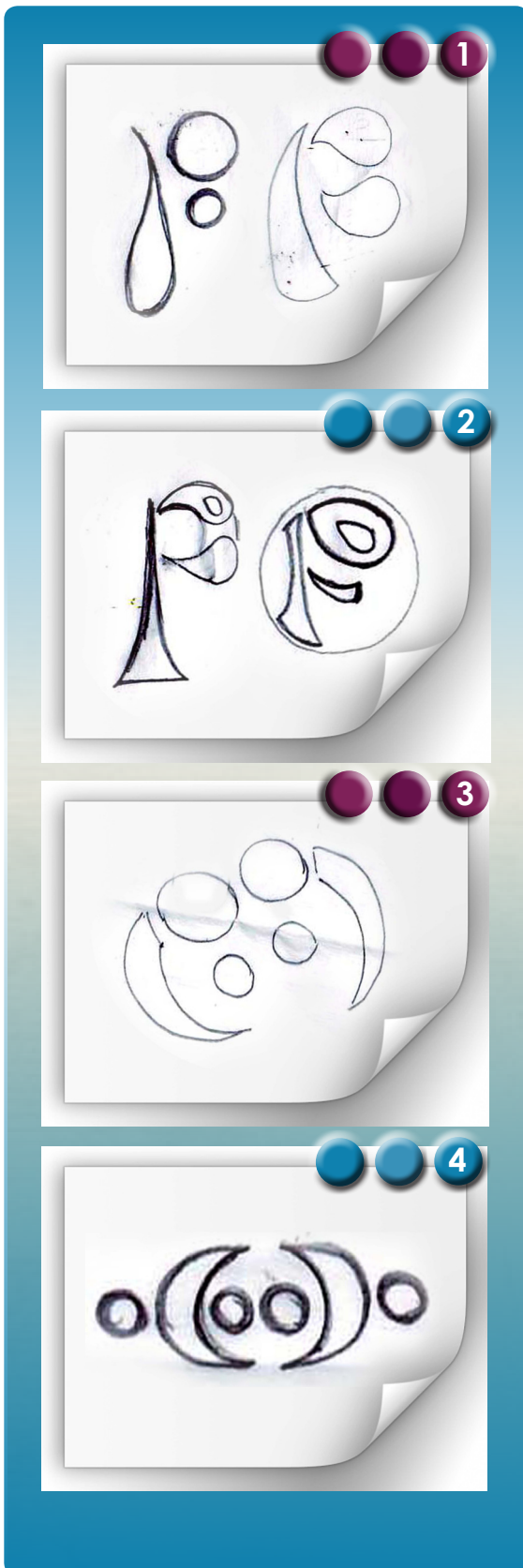
Para los cuatro folletos se utilizará una diagramación variada. Los elementos que proporcionarán unidad son el texto, el estilo de las ilustraciones y la analogía de los colores.

### Concepto de comunicación

El concepto creativo se basa en la utilización de un símbolo visual que representa a una familia integrada y unida. Esto acompañado del texto correspondiente (planificación familiar); además de la frase: Pareja prevenida vale por dos, pareja desprevvenida vale por tres.

En conjunto, los tres elementos anteriormente citados, conforman la base del diseño y el mensaje que se desea transmitir.

# Primer nivel de graficación: Bocetaje



●●● Descripción del proceso

●●● Logotipo

El logotipo de planificación familiar se inició con la idea de integración y unión de familia. Se bocetaron imágenes abstractas, que, de manera simple, conjugaran todo un concepto.

Las ideas primitivas del logotipo fueron trazadas a lápiz. Se redibujó de forma digital los logotipos que se consideraron funcionales.

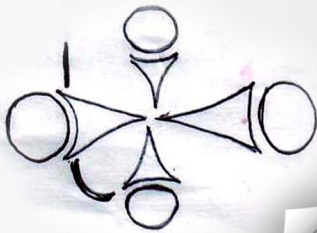
(Fig. 1) En la imagen número 1, se bocetó la letra F de FAMILIAR, buscando formar una figura-palabra. Desde el inicio se trabajó la idea de figuras simples, sobre todo la circunferencia.

(Fig. 2) Se continuó trabajando con líneas curvas, se intentó unificar la P y la F de PLANIFICACIÓN FAMILIAR y luego se encerró en una circunferencia, pero resultó poco comprensible.

(Fig. 3) En la imagen número 3, ya se empezó a formar la familia que se deseó desde el inicio, pueden observarse cuatro círculos, dos grandes y dos pequeños que, en conjunto, dan la idea de unión familiar.

(Fig. 4) En el boceto número 4, se empieza a concretar de mejor forma, la abstracción de la familia. Los padres se encuentran abrazando y/o protegiendo a los hijos. La idea que el logotipo pretende transmitir es el beneficio que proporciona la planificación familiar y el involucramiento de todos los miembros.

5



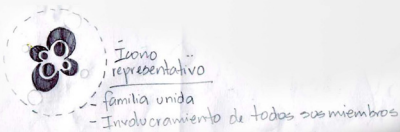
6



7



8



(Fig. 5) En la imagen número 5, vemos otro intento de logotipo, siempre con la idea básica de la familia, mencionada con anterioridad. Se consideró poco funcional, pues las formas utilizadas no transmiten de forma clara el mensaje de la planificación. Pudo haberse relacionado con una cruz y la unión familiar no es entendible.

(Fig. 6) En el sexto intento ya se logra una mejor abstracción, aunque todavía no cubre todas las expectativas requeridas. La idea base continúa, pero la forma y colocación de elementos no es tan clara como debería.

(Fig. 7) En la séptima imagen, puede observarse el intento por unificar todos los elementos que se tenían en mente. Las letras P y F de PLANIFICACIÓN FAMILIAR, se tratan de fusionar y la abstracción de la familia está representada, simplemente, por circunferencias de diferentes tamaños. Se consideró que no era lo suficientemente claro y se descartó.

(Fig. 8) Es en el intento número 8 cuando se encuentra la figura que va a utilizarse finalmente. La abstracción de la familia queda definida como el ícono representativo de todo el material gráfico que se realizará. A partir de acá empieza a analizarse qué colores se utilizarán, para que el logotipo sea funcional y cause el impacto visual que se busca.

En la evolución del diseño, se llegó a las propuestas digitales que fueron las que se mostraron para hacer la elección.

(Fig. 9) La aplicación de color se realizó de forma digital, como puede observarse en la gráfica número 9.

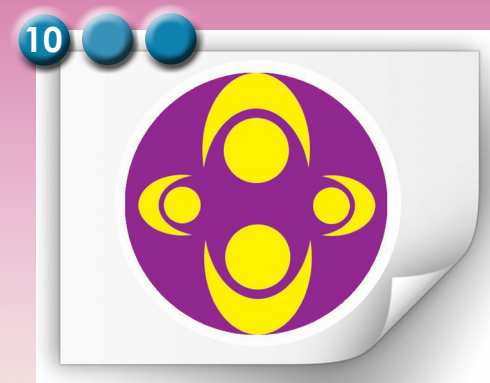
Inicialmente se utilizó el celeste y amarillo, debido al contraste visual que causan. El logotipo se cambia sutilmente, se omiten los medios círculos que representan los brazos de los hijos en la abstracción de la familia.

(Fig. 10) En la gráfica 10, puede observarse una modificación más en el logotipo de Planificación Familiar, ya se empieza a integrar el morado, como el color más simbólico de las mujeres de la comunidad santiaguense.

Se buscó el amarillo como un color contrastante, que ayudara con el impacto visual. La unión de la familia, ya toma la forma que se utilizará definitivamente.

(Fig. 11) En el boceto número 11 ya se incluye el texto, que busca unificarse con la abstracción de la familia. Es acá donde quedan definidos los colores a utilizar (celeste y morado), celeste para el papá y el hijo y el morado para la madre y la hija.

(Fig. 12) Como una prueba más, se elaboró otro diseño de logotipo continuando con los colores que, ya una vez se habían descartado. Puede observarse que resultó poco extraordinario y con poco impacto visual.





13



Planificación  
familiar

14



Planificación  
Familiar

15



Planificación  
Familiar

16



Planificación  
Familiar

(Fig. 13) En el boceto número 13 se sustituyó la letra "O" de PLANIFICACIÓN, con una de las abstracciones de familia, mostrada anteriormente.

Al observar detenidamente el resultado visual que surgió, se consideró poco eficiente, fue por ello que se descartó como posibilidad.

(Fig. 14) En la imagen 14 se retoma la idea trabajada en el boceto número 11. Se hicieron cambios en la tipografía, se usa una tipo "Arial", pero según crítica de los asesores, resultaba un tanto pesada y perdía importancia la abstracción de la familia.

(Fig. 15) En el intento número 15 se continúa con la idea del diseño 14, en éste se modifica la tipografía, se busca una, un poco más fina, que contraste con la Arial bold de FAMILIAR.

(Fig. 16) En el boceto 16 se continuó trabajando con la misma tipografía del boceto 15, sólo se modificó en el tamaño de la palabra FAMILIAR. Es este el último boceto antes de llegar al final se continuó con la idea de la abstracción de la familia. Los cuatro miembros colocados en forma circular, que además de verse bien estéticamente, también dan la idea de unión, solidez y cercanía familiar.

La planificación familiar trae bienestar tanto a los padres como a los hijos, pues, mientras menos hijos se tengan, el nivel y las condiciones de vida serán mejores para todos.

MODIFICACIONES:

Al final de la etapa de bocetaje se recomendó, por parte de los asesores, más estilización en la palabra "familiar" y se buscó un nuevo estilo de letra para lograr más suavidad y ligereza. El diseño final del logotipo se incluye en la fundamentación.

## ●●● Guía didáctica

Inicialmente se planeó un formato de 8 x 5 pulgadas en posición horizontal para la guía didáctica. Se bocetó en base a esa medida.

(Fig. 1) En la primera gráfica puede observarse el bocetaje de la portada de la guía didáctica. Aún no posee color, pues es sólo la idea previa, para la distribución de elementos.

(Fig. 2) Los colores violeta y celeste que, de alguna manera, involucran la parte femenina y masculina del grupo al que va dirigido el material gráfico, empiezan a colocarse en el bocetaje, para analizar la armonía cromática que pueden provocar. El boceto es el protagonista de la portada, apoyado por elementos auxiliares.

(Fig. 3) En el boceto número 3, se siguen utilizando los colores ya seleccionados. La distribución de elementos varía en cuanto a la anterior, el logotipo disminuye en tamaño y pierde el protagonismo que poseía. Los colores se conservan.

(Fig. 4) En las páginas interiores, además de los colores base, anteriormente mencionados, se utilizaron colores que combinaran o que contrastaran, dependiendo del impacto visual que requería cada página.

Las ilustraciones de la guía didáctica fueron elaboradas a mano y pintadas con óleo, luego se les dio tratamiento digital para obtener los resultados deseados.





En los bocetos 5 y 6 predomina el color morado, por el simbolismo femenino que, representa en la comunidad de Santiago Atitlán. Los elementos que conforman la portada de la guía didáctica son: el logotipo de planificación familiar y la frase o *slogan* que identifica el material ("Pareja prevenida vale por dos, pareja desprevendida vale por tres.")

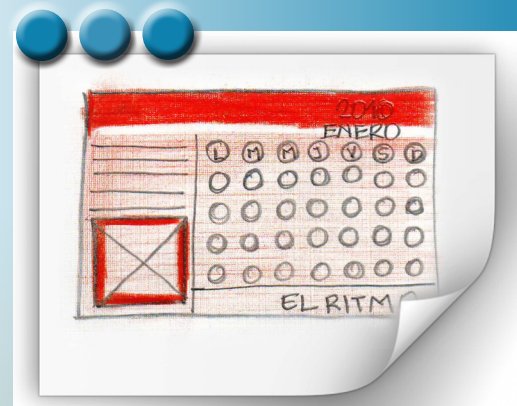
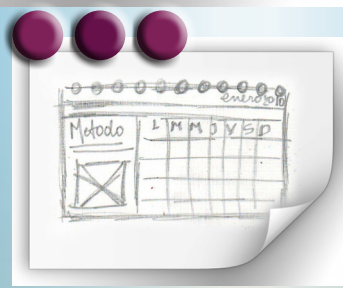
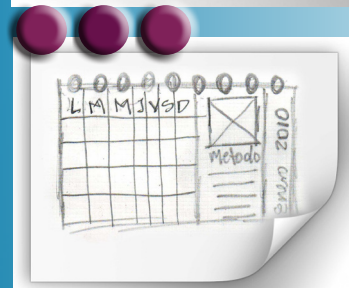
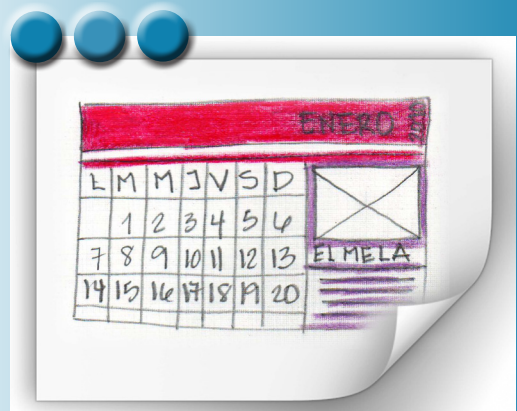
Los elementos fueron colocados sobre un fondo de color, buscando armonía cromática.

En los bocetos 7 y 8 se aplicó como color predominante el celeste, éste se venía usando para representar la parte masculina, que también juega un papel importante en la planificación familiar.

En el boceto 9, también prevalece el mismo color, como el de mayor jerarquía en el diseño, pero después de analizar que es la madre, inicialmente, quien promueve la planificación familiar dentro del grupo objetivo; se decidió que el morado era el color adecuado para la portada.

#### MODIFICACIONES:

Después de imprimir los bocetos y observarlos con detenimiento se determinó que el tamaño inicialmente escogido, no era el adecuado y decidió ampliarse a un formato de 10.5 x 7.5 pulgadas, conservando la posición horizontal.



### ●●● Calendario

El calendario constituye una pieza auxiliar de la guía didáctica.

Se considera que será una pieza efectiva para llevar el control de las fechas relacionadas al control de los métodos anticonceptivos.

Durante el proceso de bocetaje se tuvo a la vista el diseño de la guía didáctica, para conseguir unidad entre las dos piezas, procurando mantener los mismos elementos decorativos.

Los colores utilizados fueron análogos a los colores base (violeta y celeste). Cada mes posee un color diferente. La tipografía utilizada fue de tipo palo seco, por la legibilidad que proporciona. Continuó siendo la misma que en la guía didáctica y el logotipo de planificación familiar.

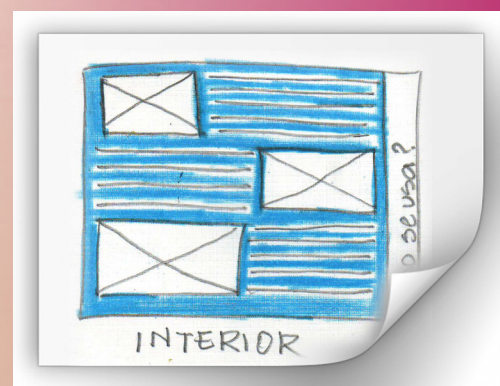
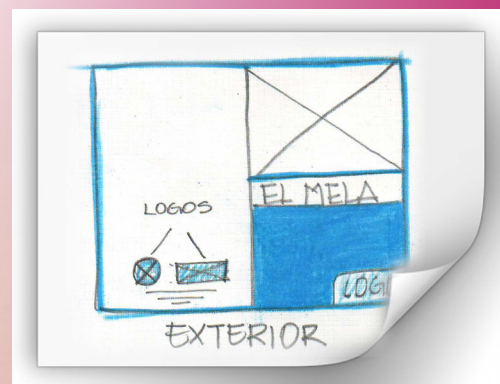
Posee una base de cartón que permite que pueda colocarse, sobre un escritorio, mesa o mueble y se mantenga visible. Un espiral en la parte superior sujeta todas las cartillas y permite que vaya rotando una tras otra con el pasar de los meses.

## ●●● Folletos

Previo al diseño de los folletos, se entrevistó a capacitadores, doctores y personal del Centro de Salud de Santiago Atitlán, para determinar que métodos eran los más utilizados entre la población de la comunidad.

Se concluyó, entonces, que los folletos a realizar serían los que describieran la forma de uso de los siguientes métodos: El Mela, El Condón, La Ovulación y El Ritmo.

Los folletos fueron elaborados con las mismas ilustraciones utilizadas en la guía didáctica, para que no se perdiese la unidad de diseño; asimismo, se conservó el estilo de letra.



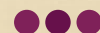
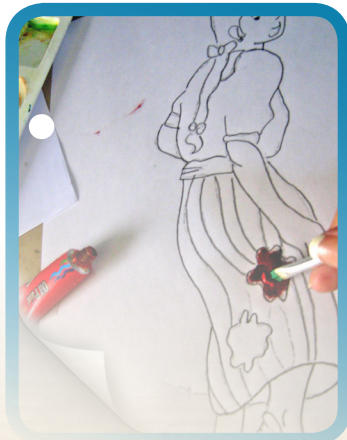
## ●●● Ilustraciones

Las ilustraciones de las piezas gráficas fueron elaboradas a mano, en base a observación y fotografías de la población de Santiago Atitlán.

Cada ilustración fue adaptada a los rasgos y características físicas y culturales del grupo objetivo, para lograr cierta identificación de ellos con el material.

El primer paso fue la elaboración de los dibujos a lápiz, sin mucho detalle.





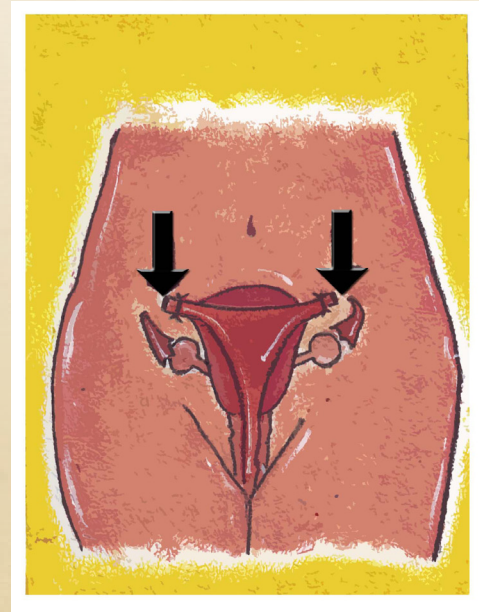
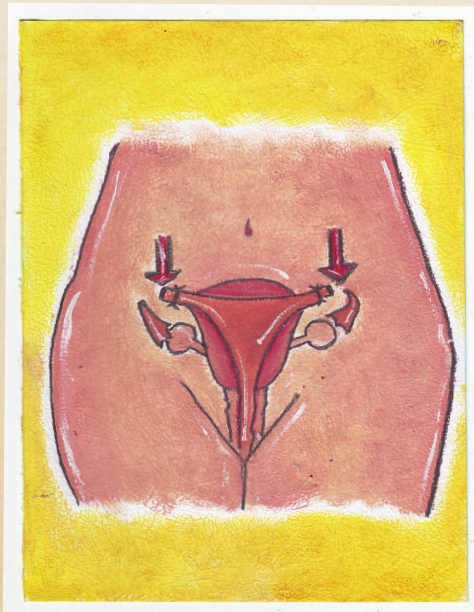
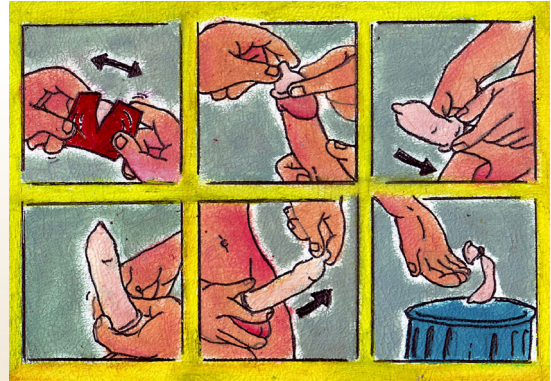
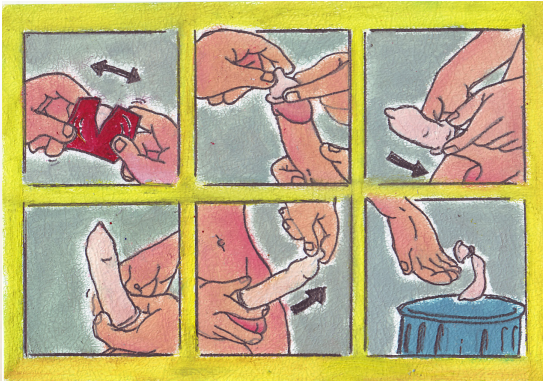
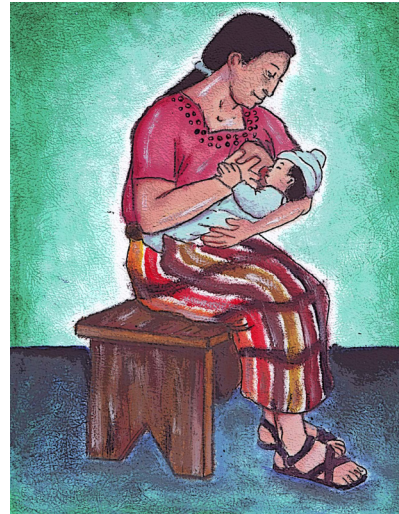
El segundo paso fue pintar los dibujos con óleo y perfeccionarlos con detalles más exactos y más elaborados. Se tuvo en cuenta la gama de colores observada en la vestimenta de la población santiaguense, a quien se dirige el material gráfico.

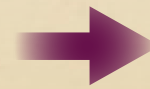
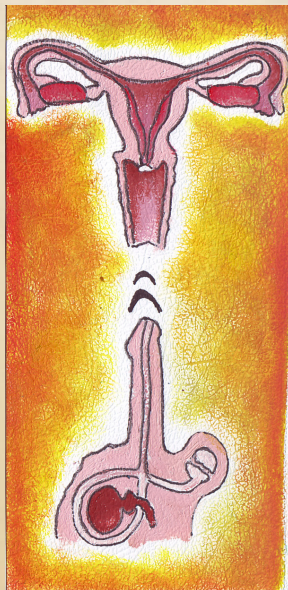
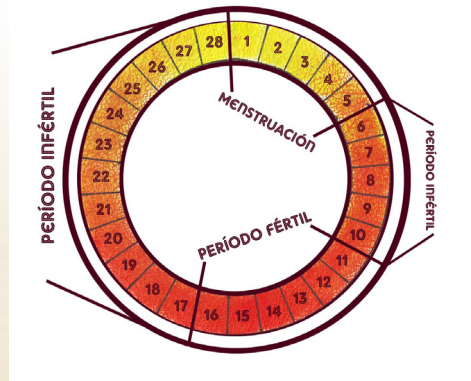
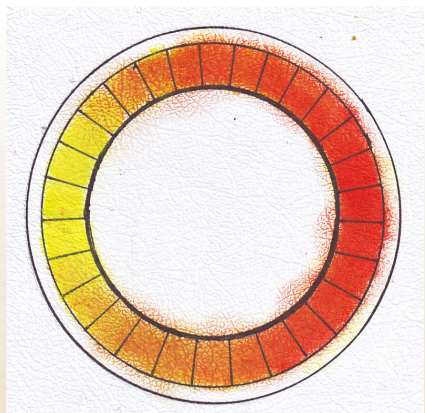
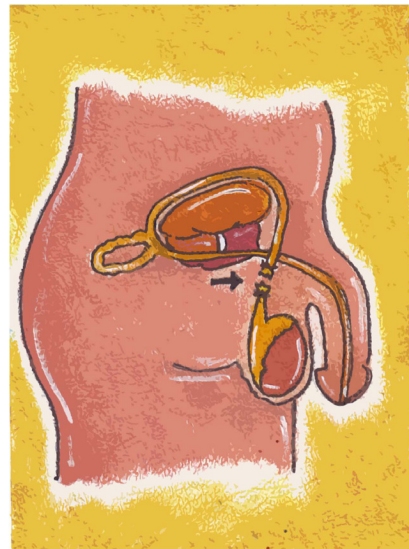
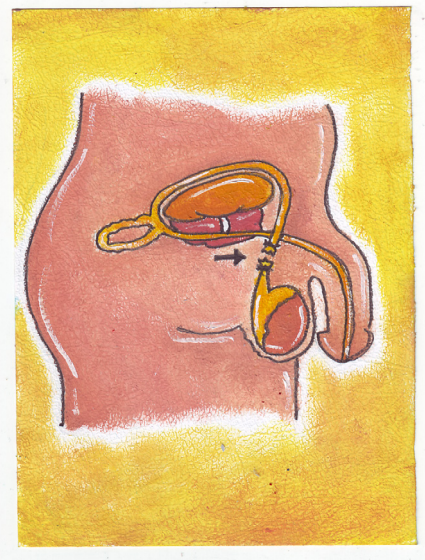


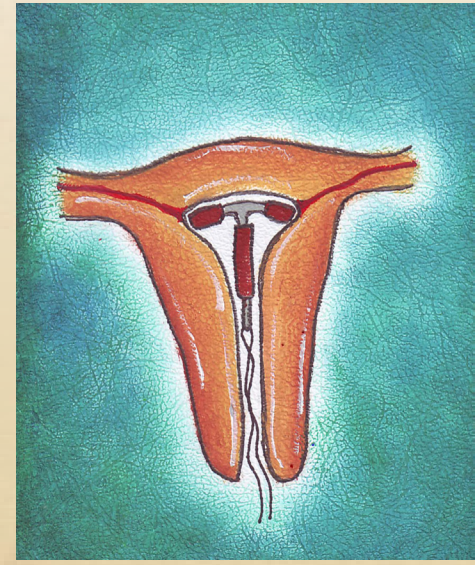
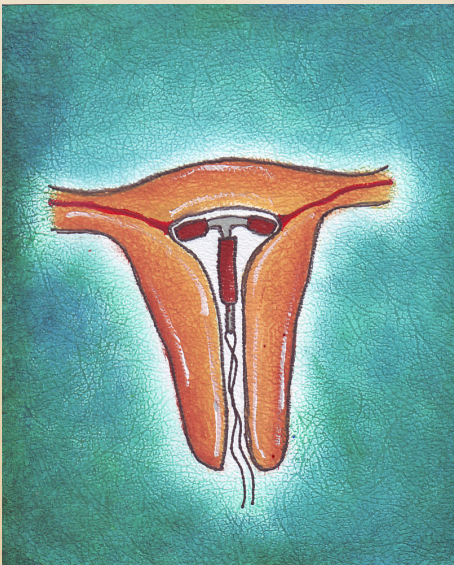
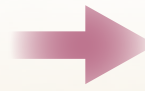
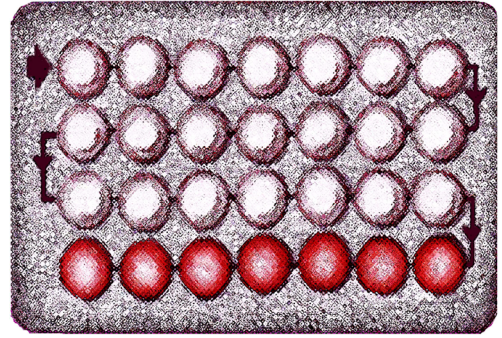
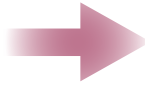
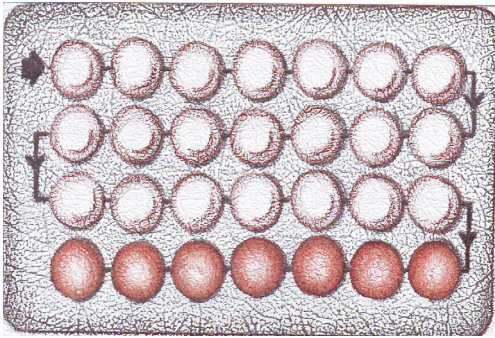
Después de pintar las ilustraciones con óleo y perfeccionar detalles con crayón; se escanearon y se trabajaron en Photoshop, para lograr un acabado profesional y con verdadero peso visual. Se les colocó diferentes filtros, se mejoraron luces y sombras, hasta que la calidad de las mismas alcanzó el nivel deseado.











# Capítulo 4

Cuando nuestros sueños se han cumplido  
es cuando comprendemos  
la riqueza de nuestra imaginación  
y la pobreza de la realidad.

Aristóteles

# Capítulo IV

## ●●● Comprobación de eficacia y propuesta gráfica

### Validación

Con la finalidad de obtener piezas gráficas realmente efectivas, se llevó a cabo el proceso de validación, mediante encuestas y entrevistas a capacitadores y a pobladores del municipio de Santiago Atitlán, Sololá.

El día 5 de octubre de 2009, se acudió al Centro de Salud de la localidad santiaguense, en donde se procedió a encuestar a un grupo de capacitadores, especialistas en Planificación Familiar.

De forma general, las respuestas con relación a la guía didáctica, el calendario y los folletos, fue bastante positiva y se demandaron muy pocos cambios; uno de los cambios sugeridos fue el tamaño del logotipo en la portada de la guía. Un médico especialista sugirió que se usaran imágenes explícitas y muy comprensibles, pues la población del lugar posee un bajo nivel de escolaridad. Los capacitadores se mostraron muy complacidos al ver el material.

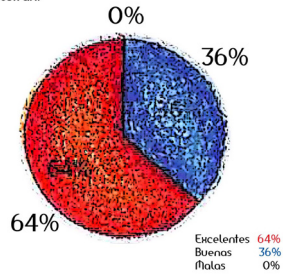
Ese mismo día en el puesto de salud de Cerro de Oro, localidad perteneciente al municipio de Santiago Atitlán, fueron citadas 20 madres de familia, de las cuales asistieron 17. El propósito de la cita fue el examen visual de las piezas gráficas.

Con ayuda de una enfermera que cumplió la función de traductora, se pudo entrevistar a nuestro grupo focal, obteniendo resultados positivos ante la muestra del material en validación. No hubo objeciones de parte de ninguna de las entrevistadas.

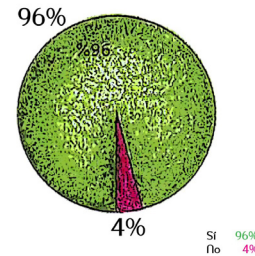
Fue así como se dio por concluido el proceso de validación, tomando en cuenta los resultados obtenidos, se hicieron los cambios recomendados.

Los resultados obtenidos en el momento de la validación están representados a continuación, mediante gráficas y porcentajes.

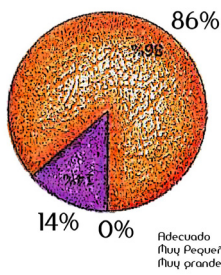
¿Cómo le parecen las ilustraciones que se le muestran?



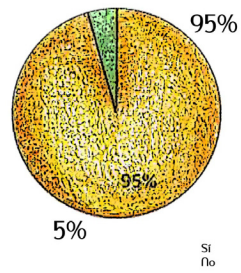
¿La letra es clara y se entiende?



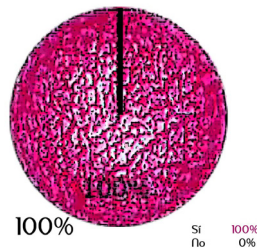
¿El tamaño de la letra es?



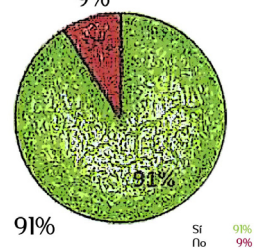
¿Los colores son de su agrado?



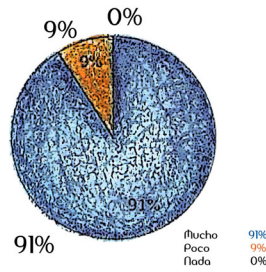
¿El tamaño de la púa es fácil de manipular y llevar?



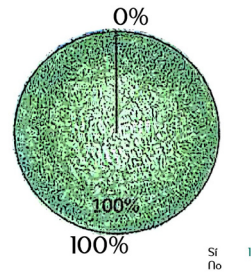
¿Entiende la idea del topolipo de Planificación Familiar?



¿Las imágenes se adaptan al tema?



¿En general le gusta el folleto?





---

### Logotipo

La imagen que identificará el material gráfico es la abstracción de una familia unida, acompañada por el texto de planificación familiar.

La letra P de planificación surge de la imagen de la madre, pues durante el proceso investigativo se determinó que es ella quien inicia y procura la planificación familiar en su hogar.

Los colores utilizados son el morado y el celeste. El morado es el que

identifica a la mujer santiaguense, su traje típico está elaborado con diversas tonalidades de dicho color.

El celeste se utilizó por ser uno de los colores que prefieren las mujeres a quienes se dirige el material. Además representa el rol masculino en el proceso de planificación familiar.

El tipo de letra utilizado es el Amerika Sans por su connotación amable y suave.

# Pareja prevenida vale por dos, pareja desprevvenida vale por tres.

## Frase o Slogan

Posee variaciones de tamaño que resalta las palabras más importantes del mensaje: prevenida, dos, desprevvenida, tres.

Se relacionó con un refrán muy conocido (hombre prevenido vale por dos) para que su aceptación y fijación en el público objetivo fuera instantánea y fácil de recordar.

## Tipografía

Se empleó una tipografía palo seco, (Amerika Sans).

Fue utilizada por su connotación amable y firme a la vez.

Además ofrece claridad y facilidad de lectura.

## Guía didáctica

### Formato:

10.5 x 7.5 pulgadas

### Retícula:

De 1, 2 y 3 columnas para procurar dinamismo y romper con la monotonía en el diseño.

### Ilustraciones:

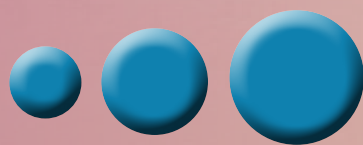
Se emplearon ilustraciones hechas a mano alzada, pintadas con óleo y crayones.

### Gama Cromática:

La guía en general está realizada con combinaciones cromáticas contrastantes, pero también se hizo uso de colores análogos.

### Tipografía:

Se emplearon dos tipos básicos de tipografía. Para los títulos y textos más grandes se utilizó una de tipo palo seco (Amerika Sans). Para el texto en general se usó la Century Gothic, la cual se cambió de color para que combinara con las ilustraciones utilizadas.



●●● La Planificación familiar y sus beneficios

El Ministerio de Salud Pública de Guatemala (2002) al definir la planificación familiar define:

La planificación familiar es el conjunto de métodos practicados por una pareja, con la finalidad de controlar la cantidad de hijos que se desea o que se debe tener.

✓ **Beneficios de la Planificación familiar**  
La Planificación familiar contribuye a:

- Retrasar el primer embarazo o primer hijo o hija.
- Dejar pasar un tiempo, de 3 a 5 años, entre un hijo/a y otro, para que la mujer recupere las fuerzas después del embarazo anterior.
- Limitar el número de hijos o hijas cuando la mujer, el hombre o como pareja ya están decididos a no tener más.
- Mejorar la calidad de vida de la mujer, el hombre y sus hijos o hijas porque tienen mayor posibilidad de datos alimenticios, ropa, vivienda y educación.



La consejería es el proceso en el que se ayuda a los usuarios a tomar decisiones informadas y voluntarias sobre su fecundidad. El papel del proveedor de salud es asegurarse que los usuarios conozcan los distintos métodos anticonceptivos disponibles, apropiados y teniendo en cuenta sus necesidades, opciones y sentimientos de manera que se formen su propia opinión acerca de lo que desean hacer.

El proveedor no sólo debe proporcionar información, sino también analizar las circunstancias. Individúales para colaborar con ellos en la toma de una decisión personal y confirmación de la misma.

3



## ●●● La Planificación Familiar y sus beneficios

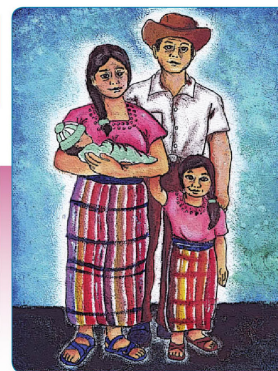
El Ministerio de Salud Pública de Guatemala (2002) al definir la planificación familiar afirma:

La planificación familiar es el conjunto de métodos practicados por una pareja, con la finalidad de controlar la cantidad de hijos que se desea o que se debe tener.

### ● Beneficios de la Planificación familiar

La Planificación familiar contribuye a:

- Retrasar el primer embarazo o primer hijo o hija.
- Dejar pasar un tiempo, de 3 a 5 años, entre un hijo/a y otro, para que la mujer recupere las fuerzas después del embarazo anterior.
- Limitar el número de hijos o hijas cuando la mujer, el hombre o como pareja ya están decididos a no tener más.
- Mejorar la calidad de vida de la mujer, el hombre y sus hijos o hijas porque tienen mayor posibilidad de contar con alimentos, ropa, vivienda y educación.



La consejería es el proceso en el que se ayuda a los usuarios a tomar decisiones informadas y voluntarias sobre su fecundidad. El papel del proveedor de salud es asegurarse que los usuarios conozcan los distintos métodos anticonceptivos disponibles, apoyándoles y teniendo en cuenta sus necesidades, opiniones y sentimientos de manera que se formen su propia opinión acerca de lo que desean hacer.

El proveedor no sólo debe proporcionar información, sino también analizar las circunstancias individuales para colaborar con ellos en la forma de una decisión personal y confirmación de la misma.

3

El formato que se escogió para la guía didáctica fue de 10.5 x 7.5 en posición horizontal, para lograr una buena distribución de elementos.

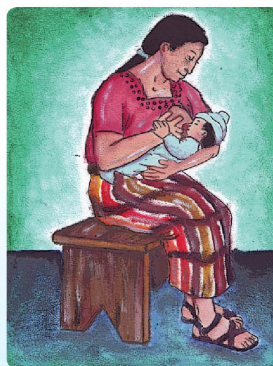
Se definieron retículas de 2 y 3 columnas que permitieran la óptima distribución de información y para romper con la monotonía que pudiera causar en el diseño.

La investigación previa de la comunidad y el grupo objetivo fue importante y determinante para la conceptualización de las ilustraciones que llevaría la guía didáctica y las piezas gráficas auxiliares. Se tomó fotografías para captar las principales características de las personas receptoras del mensaje gráfico.

Los colores utilizados en la guía son afines a los del logotipo de planificación familiar que identifica a las piezas.

El tipo de letra utilizado es Century Gothic por su fácil lectura. En los titulares se utilizó la letra Amerika Sans, el mismo utilizado en el logotipo, para que se perdiera la unidad del diseño.

## ●●● Método de lactancia Amenorrea (MELA)



Es un método anticonceptivo post parto, moderno y temporal basado en la fertilidad fisiológica que se da durante la lactancia. El mecanismo de acción del MELA se basa en el eje hipotálamo-hipofisis-ovarios y su respuesta al estímulo de la succión del pezón por su hijo. La lactancia regular y frecuente resulta en una inhibición de la ovulación por la desorganización folicular. El MELA tiene 3 requisitos fundamentales:

1. Que la madre permanezca en amenorrea.
2. Que la lactancia sea exclusiva.
3. Que el hijo o hija tenga menos de 6 meses (...)

### ● Beneficios

- El acto de dar de mamar

reforza el vínculo madre-hijo

- Proporciona los requerimientos nutricionales necesarios para el lactante
- No representa ningún gasto económico
- Permite la lactancia prolongada al no haber un embarazo muy pronto
- Ayuda a que el sangrado post parto sea más corto, menos profuso y disminuye riesgo de infección puerperal
- Motiva a las madres a mejorar sus prácticas de lactancia, como amamantar exclusivamente
- Protege a la madre contra el cáncer de mama, ovario y endometrio
- La protección anticonceptiva comienza inmediatamente después del parto
- Es un método anticonceptivo altamente eficaz (...)

## ●●● Métodos Naturales

4

## ●●● Métodos Naturales

### ● Limitaciones

- Depende de la usuaria (es necesario que se cumpla con los 3 requisitos del MELA)
- Puede ser un método difícil de practicar por circunstancias de separación del bebé por períodos prolongados (períodos mayores de 4 horas sin dar de mamar o extraer la leche manualmente durante el día y de 6 horas durante la noche)
- Como la mayoría de anticonceptivos, no brinda protección contra las infecciones de transmisión sexual y VIH/SIDA
- Tiene alta eficacia sólo durante los primeros seis meses post parto
- Si la mujer es VIH positivo existe la posibilidad de que el virus pase a través de la leche materna a su hijo.

Ministerio de Salud Pública de Guatemala (2002:11)

### ● Método del Collar o Método de Días Fijos (MDF)



Es un método basado en el conocimiento de la fecundidad. Permite a las parejas espaciar sus embarazos en forma natural. Utiliza un collar con perlas codificadas en colores que les sirve para identificar los días fértiles de la mujer. También se puede utilizar con un collar de papel con perlas de diferentes formas que sirve para

- identificar los días fértiles de la mujer. El collar representa el ciclo menstrual de la mujer (...). Ayuda a saber en qué días del ciclo hay más riesgo de embarazo. En esos días la pareja debe abstenerse de tener relaciones sexuales o, si las tiene, usar condón. El collar está formado por 32 perlas de colores, un anillo de hule negro y una flecha. Cada perla del collar representa un día del ciclo.
- La perla negra representa el primer día de menstruación o sangrado
  - Luego vienen 6 perlas café que representan los días infértiles de la mujer (días del 2 al 7)
  - Luego hay 12 perlas blancas que representan los días fértiles de la mujer (días del 8 al 19); en estos días la pareja no debe tener relaciones sin protección (...)
  - Luego hay 13 perlas café que representan días infértiles (del 20 al 32); la pareja puede tener relaciones sexuales esos días
  - Una perla café oscuro (día 27)

marca el día a partir del cual la mujer debe tener su menstruación o regla

- Si la mujer tiene su regla antes de la perla café oscuro o no tiene su regla en los días 27 a 32 no es apta para utilizar este método
- El marcador de hule negro se utiliza para señalar el día del ciclo menstrual en que se encuentra la mujer
- El cilindro con una flecha no representa ningún día; únicamente indica hacia donde empezar a marcar, con el hule negro, los días del ciclo.

### ● Beneficios

- La pareja no necesita insumos ni someterse a procedimientos clínicos
- No representa riesgos para la salud de la pareja
- No requiere supervisión médica
- Fomenta la participación del hombre en la anticoncepción
- Ayuda a la mujer a saber cómo

funciona su fecundidad y observar cómo es su ciclo a través del tiempo

- No tiene ningún costo económico

### ● Limitaciones

- Si la mujer ha dejado de usar anticonceptivos hormonales inyectables sólo de progestágeno (...), deberá haber tenido por lo menos dos ciclos de 26 a 32 días de duración después del uso y antes de empezar a utilizar el Collar o MDF.
- Si ha estado utilizando anticonceptivos orales, debe haber tenido por lo menos dos ciclos su menstruación antes de empezar a utilizar el Collar.
- Si la mujer está dando de mamar o ha suspendido la lactancia recientemente, debe haber tenido por lo menos 3 ciclos postparto, el último de los cuales debe haber sido de 26 a 32 días de duración, con el consiguiente riesgo de embarazo antes de

lograr esta condición.

- Mujeres con ciclos muy cortos (menores de 26 días) o muy largos (más de 32 días) no deben usar este método.
- No protege contra infecciones de transmisión sexual incluyendo el VIH.
- Si la mujer utiliza medicación que puede alterar el ciclo menstrual.

Ministerio de Salud Pública de Guatemala (2002:47)

6

## Método de Coito Interrumpido

Es un método de planificación familiar en el que el hombre retrae totalmente el pene de la vagina antes de eyacular. Al retraer el pene de la vagina antes de la eyacuación los espermatozoides no entran en la vagina, previniendo la fecundación. La tasa de fallo es alto, de un embarazo en cada 5 parejas que utilizan este método en el primer año de uso.

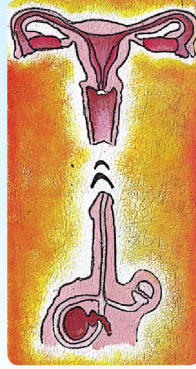
### Beneficios

- Está disponible en cualquier situación sin costo alguno

### Limitaciones

- Eficacia limitada
- Aunque el coito interrumpido no tiene efectos secundarios médicos, la interrupción de la relación sexual puede resultar inconveniente para algunas parejas.
- No brinda protección contra las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y VIH/SIDA.

Ministerio de Salud Pública de Guatemala (2002/3)



## Métodos Naturales

7

## Métodos Naturales

### Limitaciones

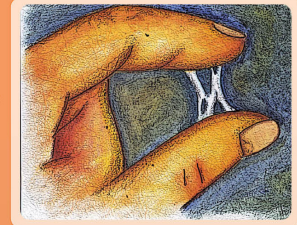
- No protege contra infecciones de transmisión sexual incluyendo el VIH.
- Si la mujer utiliza medicación que puede alterar el ciclo menstrual.
- Requiere de capacitación y acompañamiento previo a su uso.

Ministerio de Salud Pública de Guatemala (2002/3)

## Método de Ovulación o Moco Cervical

Consiste en determinar los días fértiles de la mujer, a través de la observación de los cambios o modificaciones del moco cervical. La usuaria debe tomar con sus dedos índice y pulgar una muestra del moco en la entrada de la vagina para verificar las características del mismo. Si el moco es abundante, transparente y de consistencia elástica la mujer está en sus días fértiles. La mujer debe aprender a diferenciar el moco cervical del semen de su pareja. Después de la menstruación hay un número variable de días sin secreción vaginal, llamado "días secos", que son infértiles.

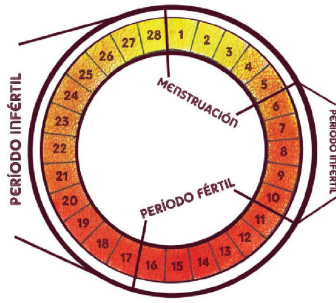
Después de estos días, el moco cervical empieza progresivamente a hacerse más abundante, elástico y transparente hasta llegar a presentar características semejantes a la clara de huevo, lo cual se acompaña de una sensación de humedad en sus genitales. Estos son los días fértiles en que la mujer puede quedar embarazada. Después de este período, se presentan nuevamente varios días, en que el moco cervical se vuelve espeso y seco. Hay que tener en cuenta que los primeros tres días de este período todavía son fértiles.



10

## Métodos Naturales

## Método del Calendario o Ritmo



Para la práctica del método del ritmo con ciclos menstruales regulares, es preciso calcular el período de abstinencia sexual por lo que es indispensable conocer la duración de los seis ciclos menstruales anteriores. La tasa de fallo es de 7 embarazos por cada 100 mujeres en el primer año de uso.

Usando un calendario (...), se debe anotar el número de días que dura cada ciclo menstrual, durante seis meses como mínimo. De este registro debe escoger el ciclo más largo y el más corto. Restar 11 días del ciclo más largo y 18 días del ciclo más corto. Ejemplo: un grupo de ciclos el cual el más prolongado dura 30 días le restamos 11, lo que da un total de 19; y un ciclo más corto cuya duración sea de 25 días se le restará 18, lo que dará un total de 7. Por lo tanto los días que no deben tenerse relaciones sexuales son del 7 al 19 del ciclo, ya que estos son los días del período fértil. El período infértil estará comprendido entre el día 1 al 7 y desde el día 19 hasta el 7 del siguiente ciclo menstrual.

8

### Beneficios

- La pareja no necesita insumos ni someterse a procedimientos clínicos
- No tienen efectos secundarios físicos
- Requiere muy poca supervisión médica
- Fomenta la participación de la pareja en la anticoncepción
- La mujer aprende a reconocer cómo funciona su fecundidad y observar cómo es ciclo a través del tiempo
- No tiene ningún costo económico.

### Limitaciones

- Requiere de capacitación y acompañamiento previo a su uso
- La existencia de condiciones que sugieren retrasar el uso de anticonceptivos hormonales inyectables sólo de progestágeno (...), deberá haber tenido, por lo menos, dos ciclos de 26 a 32 días de duración después del uso y antes de empezar a utilizar el método de Ovulación.
- Si la mujer está dando de mamar o ha suspendido la lactancia recientemente, debe haber tenido por lo menos 3 ciclos postparto consecutivos de 26 a 32 días de duración, con el consiguiente riesgo de embarazo antes de lograr esta condición.
- No protege contra infecciones de transmisión sexual incluyendo el VIH.

Ministerio de Salud Pública de Guatemala (2002/3)

11

### Beneficios

- La pareja no necesita insumos ni someterse a procedimientos clínicos.
- No representa riesgos para la salud de la pareja.
- No requiere supervisión médica
- Fomenta la participación del hombre en la anticoncepción.
- Ayuda a la mujer a saber cómo funciona su fecundidad y observar cómo es su ciclo a través del tiempo.
- No tiene ningún costo económico.

### Limitaciones

- Si la mujer está dando de mamar o ha suspendido la lactancia recientemente, debe haber tenido por lo menos 3 ciclos postparto, el último de los cuales debe haber sido de 26 a 32 días de duración, con el consiguiente riesgo de embarazo antes de lograr esta condición.
- No protege contra infecciones de transmisión sexual incluyendo el VIH.
- Si la mujer utiliza medicación que puede alterar el ciclo menstrual.
- Requiere de capacitación y acompañamiento previo a su uso.

Ministerio de Salud Pública de Guatemala (2002/3)

## Método de la Temperatura Basal

El método se basa en la observación que la ovulación coincide con cambios ligeros en la temperatura de la mujer. La mujer debe tomarse la temperatura oral todas las mañanas, a la misma hora, apenas despierte y antes de que realice alguna actividad. En el momento de la ovulación hay una elevación de la temperatura de aproximadamente 0,5 grados centígrados, que se mantiene en ese nivel hasta la próxima menstruación. Si la pareja no desea tener un embarazo debe abstenerse de tener relaciones sexuales desde el inicio del sangrado menstrual hasta el tercer día consecutivo de temperatura elevada. Debido a que durante este período puede ocurrir la ovulación y quedar embarazada la mujer, este método únicamente detecta la ovulación después de que ésta se produjo, no predice el día de la misma. La tasa de fallo es de un embarazo por cada 100 mujeres en el primer año.



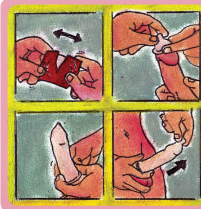
### Beneficios

- La pareja no necesita insumos ni someterse a procedimientos clínicos
- No representa riesgos para la salud de la pareja
- No requiere supervisión médica
- Fomenta la participación del hombre en la anticoncepción
- Ayuda a la mujer a saber cómo funciona su fecundidad y observar cómo es su ciclo a través del tiempo
- No tiene ningún costo económico

9

## Métodos Temporales

## Método del Condón o Preservativo Masculino



Es un método anticonceptivo que consiste en una delgada bolsa o funda hecha de látex que se coloca en el pene erecto del hombre antes de cada relación sexual. Impide de manera mecánica o química el encuentro del óvulo de la mujer con los espermatozoides. La protección que proporciona es de un 98% mediante un correcto uso.

### Beneficios

- Fáciles de adquirir
- No tiene riesgos para la salud de los usuarios
- Tiene eficacia inmediata
- No requiere supervisión médica
- Puede usarse después del parto
- Se puede interrumpir su uso en cualquier momento
- Disminuye el riesgo de embarazo ectópico
- Fáciles de mantener a la mano en caso de que la relación sexual ocurra en forma inesperada
- Pueden ser usados por hombres de cualquier edad
- Ayuda a reducir la eyacuación prematura
- Fomenta la participación del varón en la anticoncepción
- A pesar de que ningún método de barrera es 100% eficaz, el uso correcto y consistente del condón puede reducir riesgo de transmisión de algunas infecciones de Transmisión Sexual (ITS), incluyendo el VIH o virus que produce SIDA y embarazos inesperados.
- No necesita examen médico previo.

### Limitaciones

- Se requiere el uso de un condón en cada relación sexual
- En algunos casos, reduce la sensibilidad del pene
- Puede ocasionar escozor en gente que alergia al látex o al lubricante que se utiliza en algunas marcas de condones

Ministerio de Salud Pública de Guatemala (2002/3)

12

## ●●● Métodos Temporales

Los anticonceptivos orales combinados (pastillas) son preparados hormonales que contienen estrógeno y progestágeno. Se administran con fines anticonceptivos de carácter temporal y reversible para inhibir la ovulación. La tasa de fallo es de 1 embarazo en cada 17 usuarias ó 1 embarazo en cada 12 usuarias en el primer año de uso. La protección anticonceptiva dura el tiempo en que se toman correctamente. Se distribuyen en dos presentaciones: Ciclos de 21 días: 21 Pastillas del principio activo. Ciclos de 28 días: 21 Pastillas del principio activo y 7 pastillas de hierro o placebo. En la red de servicios del MSPAS sólo se utilizan presentaciones de 28 días. Se debe iniciar la toma en cualquier momento entre el primero y séptimo día del ciclo menstrual. Se toma una pastilla cada día, de preferencia a la misma hora durante 28 días consecutivos hasta finalizar el paquete. Iniciar un nuevo ciclo, independientemente de haber o no presencia de sangrado, sin descensos o interrupción. Repetir este esquema hasta desear un embarazo.

### Pastilla o Método Anticonceptivo Oral Combinado

#### Beneficios

- Eficacia elevada cuando se toman diariamente.
- Eficacia inmediata de iniciarse dentro de los primeros 7 días del ciclo.
- No requiere examen pélvico previo al uso.
- No interfiere con las relaciones sexuales.
- Pocos efectos colaterales.
- El uso puede interrumpirse con facilidad.
- Pueden ser proporcionados por personal no médico.
- Hijos menstruales menos profusos y dolorosos.
- Pueden mejorar la anemia.
- Protegen contra el cáncer ovárico y del endometrio.
- Disminuye la enfermedad benigna de la mama.
- Previene el embarazo ectópico.
- Ayuda a prevenir quistes de ovario.
- Disminuye el riesgo de Enfermedad Pélvica Inflamatoria (EPI).
- Puede usarse a cualquier edad, desde la adolescencia hasta la menopausia.

- Puede ser usado por mujeres que tienen hijos y mujeres que no los tienen.
- Permite el retorno de la fertilidad tan pronto como se interrumpe el uso.

#### Limitaciones

- Depende la usuaria (motivación continuada y uso diario).
- No afecta la lactancia materna.
- La eficacia puede ser alterada al utilizar ciertos medicamentos para la epilepsia (Fenobarbital), tuberculosis (Rifampicina y Griseofulvina) y antitiroideos.
- No brindan protección contra las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) incluyendo el VIH.
- Efectos secundarios comunes: náuseas en los primeros tres meses, sangrado entre periodos menstruales, dolor de cabeza leve, sensibilidad en los senos, leve aumento de peso, amenorrea. En algunas mujeres pueden ocasionar cambios de temperamento, incluyendo depresión y menor deseo sexual.

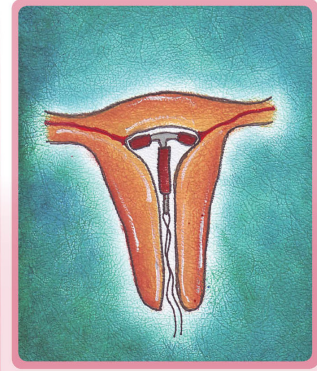


13

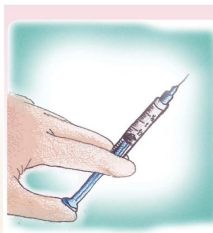
## ●●● Métodos Temporales

### T de Cobre 380 A

La T de Cobre es un pequeño objeto de plástico flexible y cobre que se coloca dentro de la cavidad uterina con fines anticonceptivos, es de carácter temporal y reversible. El más usado actualmente es la T de Cobre 380A que consiste que un cuerpo flexible en forma de T que contiene un principio activo de 380 mm<sup>2</sup> de cobre. Aproximadamente 314 mg de cobre se localiza en el vástago vertical y 33 mg en cada brazo horizontal, el extremo inferior presenta un bulbo de 3 mm del cual salen dos monofilamentos de polietileno. Reduce la posibilidad de que el espermatozoides fertilice el óvulo, evitando que pase a través de la cavidad uterina a las trompas inmovilizándolos o destruyéndolos; altera la consistencia del moco cervical, espesándolo y disminuyendo de esta forma la movilidad de los espermatozoides; además aumenta la fagocitosis en la cavidad endometrial. Su tasa de efectividad es del 99.2 a 99.4% en el primer año de uso. Brinda una protección anticonceptiva de 10 años.



16



### Inyección Mensual

Es un método anticonceptivo de carácter temporal y reversible, administrados por inyección intramuscular mensual. Contiene progestágeno y estrógeno sintéticos. Inhiben la ovulación y espesa el moco cervical. El uso correcto de los anticonceptivos inyectables combinados (AIC) brinda una protección del 99.95% y el uso típico, 97%, en el primer año de uso (Criterios de Elegibilidad OMS, 2005). Se aplica cada 30 días de la dosis anterior, más o menos tres días de diferencia, por vía intramuscular. Debe iniciarse el método, del primero al séptimo día del ciclo menstrual o en cualquier momento del ciclo menstrual, siempre que se esté razonablemente seguro que la mujer no está embarazada.

#### Beneficios

- Es altamente eficaz.
- Eficacia inmediatamente si se inicia antes del séptimo día del ciclo menstrual.
- No interfiere con la relación sexual.
- Debe administrarse una nueva dosis cada 4 semanas (...).
- Conveniente y fácil de usar.
- Pocos efectos colaterales.
- Pueden ser administrados por personal capacitado no médico.
- Disminuyen la cantidad, duración y dolor

- durante el periodo menstrual.
- Protegen contra el cáncer ovárico y del endometrio.
- Disminuyen la enfermedad benigna de la mama.
- Pueden mejorar la anemia.

#### Limitaciones

- Puede causar cambios en el patrón del sangrado menstrual, durante los primeros seis meses de uso.
- No brinda protección contra las ITS, incluyendo el VIH.
- Una vez administrado el método de depósito intramuscular. Debe esperar hasta que pase el efecto.
- La eficacia puede ser alterada al utilizar ciertos medicamentos para la epilepsia (Fenobarbital), tuberculosis (Rifampicina) y griseofulvina y antitiroideos.

- Incluyendo el VIH.
- Una vez administrado el método de depósito intramuscular. Debe esperar hasta que pase el efecto.
- La eficacia puede ser alterada al utilizar ciertos medicamentos para la epilepsia (Fenobarbital), tuberculosis (Rifampicina) y griseofulvina y antitiroideos.

14

## ●●● Métodos Temporales

### Inyección Bimensual o Trimestral (Inyectables sólo de progestágenos)

Son métodos anticonceptivos hormonales de carácter temporal y reversible, administrados por inyección intramuscular bimensual o trimestral. Contienen un progestágeno sintético de depósito. Inhiben la ovulación (salida del óvulo de los ovarios). Aumentan la consistencia del moco cervical, lo que dificulta el paso de los espermatozoides. El uso correcto y sistemático de este método brinda una protección del 99.7% y el uso típico del 97%, en el primer año de uso (Criterios de Elegibilidad OMS 2005). Se aplica cada 30 días de la dosis anterior, más o menos tres días de diferencia, por vía intramuscular. Debe iniciarse el método, del primero al séptimo día del ciclo menstrual o en cualquier momento del ciclo menstrual, siempre que se esté razonablemente seguro que la mujer no está embarazada.

#### Beneficios

- Alta eficacia.
- Eficacia rápida (de iniciarse en los primeros 7 días del ciclo).
- Duración intermedia.
- No se requiere un examen pélvico antes del uso.
- No interfiere con el coito.
- No afecta la lactancia materna; no altera la cantidad y calidad de la leche materna.
- Pocos efectos secundarios.
- Pueden ser administradas por personal capacitado no médico.
- No contienen estrógeno.
- Pueden disminuir los dolores menstruales.
- Disminuyen el flujo menstrual.
- Mejoran la anemia.
- Brindan protección contra el cáncer del endometrio, de patologías benignas de la mama y fibroides uterinos.
- Confiere privacidad a la usuaria.
- Permite flexibilidad en las visitas de seguimiento, la usuaria puede volver 2 a 4 semanas antes o 2 a 4 semanas después de su próxima inyección.
- Puede reducir la frecuencia de convulsiones en mujeres con epilepsia.

#### Limitaciones

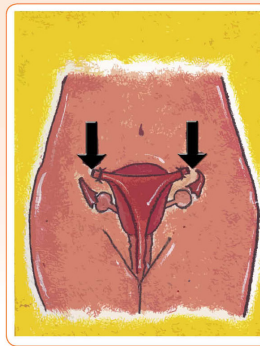
- Requiere administrar una inyección cada 2 ó 3 meses dependiendo del anticonceptivo inyectado usado.
- En la mayoría de las mujeres causa cambios en el patrón del sangrado menstrual.
- Amenorrea es normal, especialmente después del primer año de uso.
- Aumento de peso.
- En raros casos hay sangrado excesivo.
- Tiene que disponer de reabastecimiento (o volver a la clínica cada 60 +/- 7 días para inyección bimensual o cada 90 +/- 15 días para la inyección trimestral).
- No brindan protección contra las ITS incluyendo el VIH.
- Retraso en el retorno de la fertilidad, entre 6 y 10 meses después de la última inyección, independientemente del tiempo de uso.
- Puede ocasionar dolores de cabeza, aumento de sensibilidad en los senos, cambios de humor, náuseas, pérdida del cabello, disminución del deseo sexual y/o acné en algunas mujeres.

15

## Métodos Temporales ●●●

## Métodos Temporales ●●●

### ●●● Operación de la Mujer (Anticoncepción quirúrgica voluntaria femenina) ●●●



Es un método anticonceptivo quirúrgico de carácter permanente que consiste en la oclusión tubárica bilateral (OTB) Actúa bloqueando las trompas de Falopio (mediante corte, sección, coagulación, anillos o grapas) se impide que los espermatozoides lleguen al óvulo y lo fertilicen.

La tasa de fallo es muy baja, de un embarazo por cada 200 mujeres operadas en el primer año de uso; la tasa acumulativa de fallo es de 0.8 embarazos por 100 mujeres o 10 años en la esterilización quirúrgica del post parto de 2 en la cirugía de intervalo.

#### Beneficios

- Eficacia inmediata y elevada.
- Método permanente.
- No interfiere con la lactancia materna.
- No interfiere con el coito.
- El gozo sexual se ve aumentado porque no hay preocupaciones de un embarazo.
- Buen método en el caso de usuarias para las que el embarazo tenga un alto riesgo para su salud.
- Cirugía sencilla, que generalmente se realiza bajo anestesia local y no necesita hospitalización.
- No tiene efectos secundarios a largo plazo.
- No produce cambios en la función sexual, no tiene efecto alguno sobre la producción de hormonas por parte de los ovarios, ni sobre la menstruación.
- Se ha asociado estadísticamente con un menor riesgo de cáncer de ovario.
- No necesita suministros ni visitas repetidas.

## ●●● Métodos Permanentes

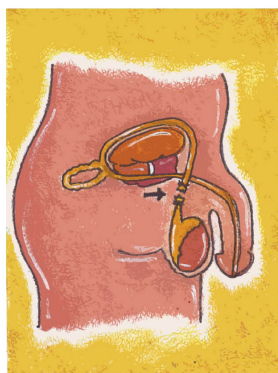
18

## ●●● Métodos Permanentes

### ✕ Limitaciones

- Debe considerarse como un método permanente (no reversible)
- Puede haber arrepentimiento con posterioridad
- La cirugía implica un pequeño riesgo
- Requiere un equipo médico capacitado
- No brinda protección alguna contra ITS, incluyendo el VIH

Ministerio de Salud Pública de Guatemala (2007:44)



### Operación del Hombre (Vasectomía)

La operación del hombre o vasectomía sin bisturí (VSB) es un procedimiento quirúrgico voluntario que provee anticoncepción. Al bloquear los conductos deferentes, no hay espermatozoides en el semen. La vasectomía sin bisturí brinda una tasa de fallo muy baja, de 1 embarazo por cada 700 operaciones en el primer año de uso. Este método no brinda protección contra el embarazo hasta que se observe que no hay espermatozoides en una muestra de semen sometida a un examen microscópico, lo cual ocurre aproximadamente hasta que el usuario haya eyaculado 20 veces o hasta que hayan transcurrido 12 semanas después de la operación. La vasectomía no afecta el desempeño sexual, ya que los testículos siguen funcionando normalmente.

19

## ●●● Bibliografía consultada

- Ministerio de Salud Pública (2003) Rotafolio de Planificación Familiar (1ra. edición) Guatemala. Editorial Kamar
- Ministerio de Salud Pública (2003) Tomo I Guías para la Entrega de Métodos (1ra. edición) Guatemala. Editorial Kamar
- Ministerio de Salud Pública (2007) Tomo I Guías nacionales de salud Reproductiva (1ra. edición) Guatemala. Editorial Kamar
- Ministerio de Salud Pública Guía de Métodos para el Espaciamiento de Embarazos Guatemala. Color Print
- Hatcher, R.A., Rinehart, W., Blackburn, R., Geller, J.S. y Shelton, J.D. (1999) Lo Esencial de la Tecnología Anticonceptiva. Baltimore, Facultad de Salud Pública Bloomberg de Johns Hopkins, Programa de Información en Población

21

### ● Beneficios

- Es permanente
- No interfiere con el coito
- Implica menor riesgo quirúrgico y menor gasto que la operación de la mujer
- Buen método en el caso de usuarios para los que el embarazo de su pareja encierra un alto riesgo para la salud
- Cirugía sencilla, que se realiza bajo anestesia local y no requiere hospitalización
- No tiene efectos secundarios a largo plazo
- No produce cambios en la función sexual; no tiene efecto alguno sobre la producción de hormonas por parte de los testículos

### ✕ Limitaciones

- Eficacia retardada (requiere tiempo y/o hasta 20 eyaculaciones post-operación)
- Debe considerarse como un método permanente (no reversible)
- Puede haber arrepentimiento con posterioridad si no hay correcta orientación
- La cirugía implica un pequeño riesgo
- Requiere un proveedor capacitado
- No brinda protección alguna contra ITS incluyendo el VIH

Ministerio de Salud Pública de Guatemala (2007:7)

## ●●● Métodos Permanentes

20



Pregunte sobre Planificación Familiar en el Centro de Salud, Clínica y Hospital más cercano.

## Calendario

El calendario es una de las piezas auxiliares de la guía didáctica. Se considera que será una de las más efectivas en la transmisión del mensaje, pues todos los métodos tienen relación con fechas y servirá como un recordatorio constante para quienes lo posean.

Está contará con ilustraciones de los métodos anticonceptivos más utilizados, las cuales serán acompañadas de una breve explicación de los mismos.

Los colores utilizados son análogos y contrastantes a los utilizados en el logotipo.

El tamaño del formato para el calendario será de 7.5 x 4" para su fácil manipulación.

### Calendario 2010



••• Pareja prevenida vale por dos, pareja desprevnida vale por tres

### Enero 2010

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
|       |        |           |        | 1       | 2      | 3       |
| 4     | 5      | 6         | 7      | 8       | 9      | 10      |
| 11    | 12     | 13        | 14     | 15      | 16     | 17      |
| 18    | 19     | 20        | 21     | 22      | 23     | 24      |
| 25    | 26     | 27        | 28     | 29      | 30     | 31      |



### Febrero 2010

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| 1     | 2      | 3         | 4      | 5       | 6      | 7       |
| 8     | 9      | 10        | 11     | 12      | 13     | 14      |
| 15    | 16     | 17        | 18     | 19      | 20     | 21      |
| 22    | 23     | 24        | 25     | 26      | 27     | 28      |



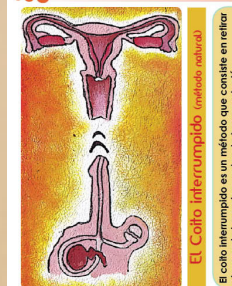
### Marzo 2010

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| 1     | 2      | 3         | 4      | 5       | 6      | 7       |
| 8     | 9      | 10        | 11     | 12      | 13     | 14      |
| 15    | 16     | 17        | 18     | 19      | 20     | 21      |
| 22    | 23     | 24        | 25     | 26      | 27     | 28      |
| 29    | 30     | 31        |        |         |        |         |



### Abril 2010

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
|       |        |           | 1      | 2       | 3      | 4       |
| 5     | 6      | 7         | 8      | 9       | 10     | 11      |
| 12    | 13     | 14        | 15     | 16      | 17     | 18      |
| 19    | 20     | 21        | 22     | 23      | 24     | 25      |
| 26    | 27     | 28        | 29     | 30      |        |         |



## Calendario

**Formato:**  
7.5 x 4 pulgadas

**Retícula:**  
De 1 columna para el mes correspondiente y una ilustración de cada método anticonceptivo.

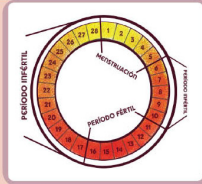
**Ilustraciones:**  
Se emplearon ilustraciones hechas a mano alzada, pintadas con óleo y crayones.

**Gama Cromática:**  
Al igual que la guía didáctica, está realizado con combinaciones cromáticas contrastantes, pero también se hizo uso de colores análogos.

**Tipografía:**  
Se emplearon dos tipos básicos de tipografía. Para los títulos y textos más grandes se utilizó una de tipo palo seco (Amerika Sans). Para el texto en general se usó la Century Gothic, la cual se cambió de color para que combinara con las ilustraciones utilizadas.

**Mayo 2010**

| Lunes    | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|----------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
|          |        |           |        |         | ①      | 2       |
| 3        | 4      | 5         | 6      | 7       | 8      | 9       |
| 10       | 11     | 12        | 13     | 14      | 15     | 16      |
| 17       | 18     | 19        | 20     | 21      | 22     | 23      |
| 24<br>31 | 25     | 26        | 27     | 28      | 29     | 30      |



**Método del ritmo (método natural)**  
El día 1 es el primer día de la menstruación, después de cinco días, hay 5 días infértiles. Del día 11 al 16 hay riesgo de embarazo si se tiene relaciones sexuales. Del día 17 al 28 hay infertilidad y es poco probable embarazarse. Si se puede tener relaciones sexuales.

**Junio 2010**



| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
|       | 1      | 2         | 3      | 4       | 5      | 6       |
| 7     | 8      | 9         | 10     | 11      | 12     | 13      |
| 14    | 15     | 16        | 17     | 18      | 19     | 20      |
| 21    | 22     | 23        | 24     | 25      | 26     | 27      |
| 28    | 29     | 30        |        |         |        |         |

**Método de la ovulación (método natural)**  
Se debe tomar con los dedos una muestra del moco vaginal. Si es mucho y elástico la mujer se encuentra en sus días fértiles y se recomienda no tener relaciones sexuales si no se planea un embarazo.

**Julio 2010**

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
|       |        |           | 1      | 2       | 3      | 4       |
| 5     | 6      | 7         | 8      | 9       | 10     | 11      |
| 12    | 13     | 14        | 15     | 16      | 17     | 18      |
| 19    | 20     | 21        | 22     | 23      | 24     | 25      |
| 26    | 27     | 28        | 29     | 30      | 31     |         |



**Método de la temperatura (método natural)**  
Se basa en los cambios de temperatura que ocurren durante la ovulación. Pues durante estos días la temperatura sube. Si no se desea un embarazo, no debe tenerse relaciones sexuales durante este tiempo.

**Agosto 2010**



| Lunes    | Martes   | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|----------|----------|-----------|--------|---------|--------|---------|
|          |          |           |        |         |        | 1       |
| 2        | 3        | 4         | 5      | 6       | 7      | 8       |
| 9        | 10       | 11        | 12     | 13      | 14     | 15      |
| 16       | 17       | 18        | 19     | 20      | 21     | 22      |
| 23<br>30 | 24<br>31 | 25        | 26     | 27      | 28     | 29      |

**El Condón (método temporal)**  
Es una bolsa delgada que se coloca en el pene durante el acto sexual, para que el semen no se introduzca en la matriz y no ocurra ningún embarazo no deseado.

## Septiembre 2010

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
|       |        | 1         | 2      | 3       | 4      | 5       |
| 6     | 7      | 8         | 9      | 10      | 11     | 12      |
| 13    | 14     | 15        | 16     | 17      | 18     | 19      |
| 20    | 21     | 22        | 23     | 24      | 25     | 26      |
| 27    | 28     | 29        | 30     |         |        |         |



### La Pastilla (método temporal)

Se toma una pastilla cada día, mejor si es a la misma hora, durante 28 días seguidos, hasta finalizar el paquete. Debe empezarse a tomar entre el primer y séptimo día del ciclo menstrual.

## Octubre 2010



### La Inyección (método temporal)

Se debe ir al médico entre el primero y séptimo día del ciclo menstrual, para que aplique la inyección. Puede escoger entre la que dura 1, 2 ó 3 meses. Consulte a su doctor.

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
|       |        |           |        | 1       | 2      | 3       |
| 4     | 5      | 6         | 7      | 8       | 9      | 10      |
| 11    | 12     | 13        | 14     | 15      | 16     | 17      |
| 18    | 19     | 20        | 21     | 22      | 23     | 24      |
| 25    | 26     | 27        | 28     | 29      | 30     | 31      |

## Noviembre 2010

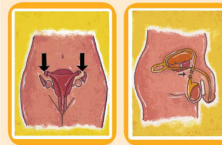
| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| 1     | 2      | 3         | 4      | 5       | 6      | 7       |
| 8     | 9      | 10        | 11     | 12      | 13     | 14      |
| 15    | 16     | 17        | 18     | 19      | 20     | 21      |
| 22    | 23     | 24        | 25     | 26      | 27     | 28      |
| 29    | 30     |           |        |         |        |         |



### La T de cobre (método temporal)

La mujer que desea evitar un embarazo debe acudir al médico, para que coloque la T de cobre dentro de su matriz. Puede ser utilizada hasta por 10 años.

## Diciembre 2010



### La Operación (método permanente)

Este método se utiliza cuando se está seguro o segura que ya no se desean más embarazos. Puede hacerse al hombre o la mujer y son operaciones de poco riesgo. Consulte a su médico.

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
|       |        | 1         | 2      | 3       | 4      | 5       |
| 6     | 7      | 8         | 9      | 10      | 11     | 12      |
| 13    | 14     | 15        | 16     | 17      | 18     | 19      |
| 20    | 21     | 22        | 23     | 24      | 25     | 26      |
| 27    | 28     | 29        | 30     | 31      |        |         |

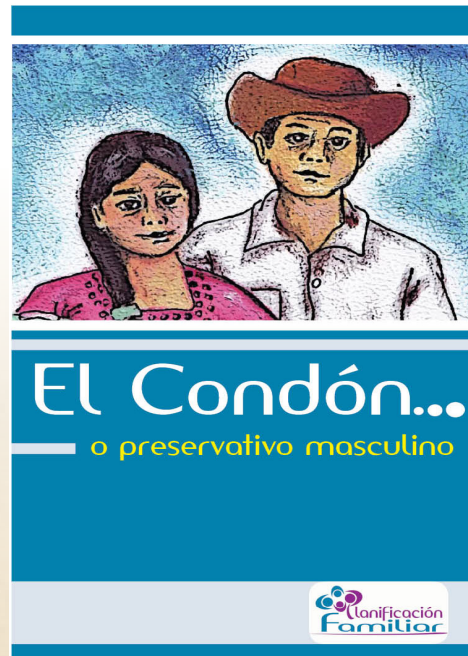
## Folletos

Los folletos se trabajarán en base a la guía didáctica. Se mediará el texto para que sea entendible a la comunidad receptora, pues el mensaje deberá ser gráfico en un alto porcentaje por el bajo grado de escolaridad que posee.

El tamaño de cada folleto será de 10 x 8", esto considerando que lleven cierta similitud con las demás piezas y pueda observarse unidad.

La retícula utilizada en cada folleto será dinámica y no se regirá a ningún estándar, pues el propósito es el dinamismo y la originalidad del diseño.

La tipografía a utilizar será la Century Gothic y la Amerika Sans, que son las mismas utilizadas en las demás piezas. Se buscará la variedad del texto en tamaño, grosor y colocación procurando poca o ninguna monotonía en el diseño.





Folletos

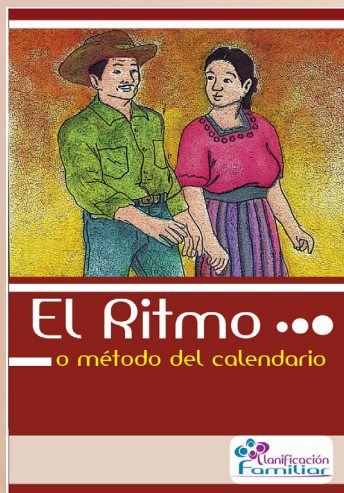
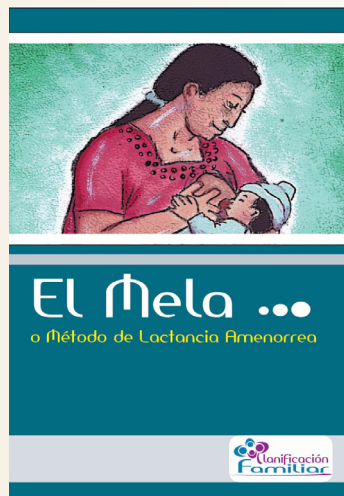
Formato:  
10 x 8 pulgadas

Retícula:  
Dinámica y no se rige a  
ningún estándar.

Ilustraciones:  
Hechas a mano alzada,  
pintadas con óleo y  
crayones.

Gama Cromática:  
Al igual que la guía  
didáctica, están  
realizados con  
combinaciones  
cromáticas  
contrastantes, pero  
también se hizo uso de  
colores análogos.

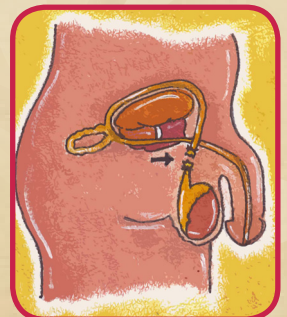
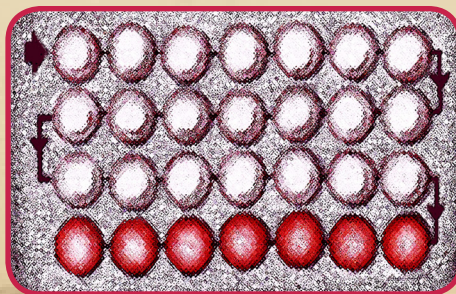
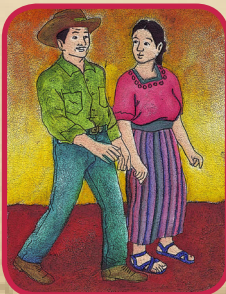
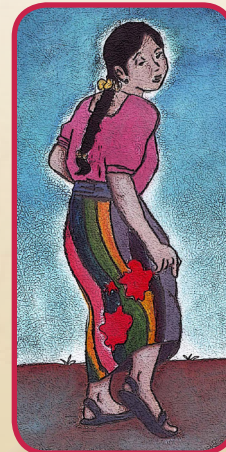
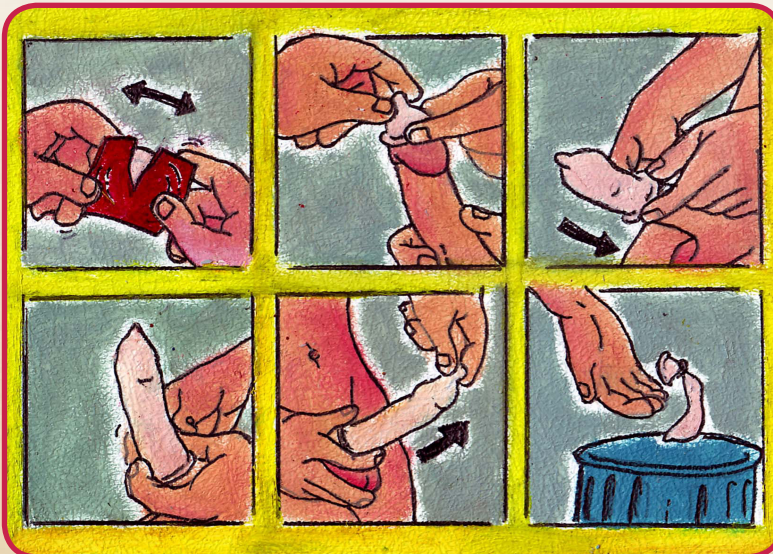
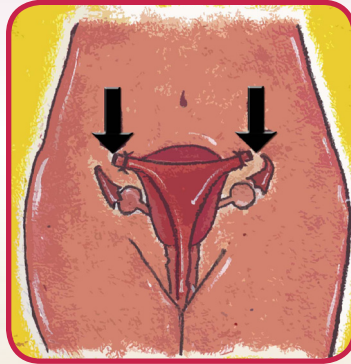
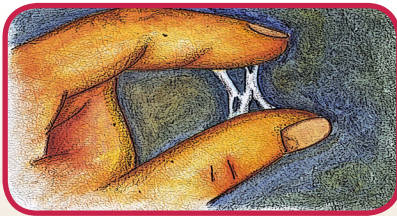
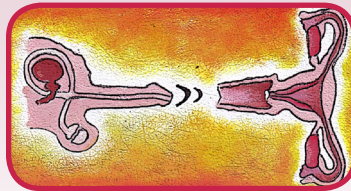
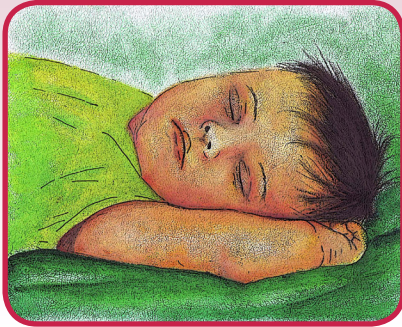
Tipografía:  
Se emplearon dos tipos  
básicos de tipografía.  
Para los títulos y textos  
más grandes se utilizó  
una de tipo palo seco  
(Amerika Sans). Para el  
texto en general se usó  
la Century Gothic, la  
cual se cambió de color  
para que combinara  
con las ilustraciones  
utilizadas.



## Ilustraciones

Las ilustraciones de las piezas de diseño fueron elaboradas a mano, pintadas al óleo, escaneadas y por último retocadas en photoshop.

Se elaboraron en base a fotografías tomadas en la localidad de Santiago Atitlán y arregladas de manera conveniente, para ajustarlas al contexto en el que iban a ser colocadas.

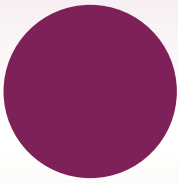


## Gama cromática

Después del proceso de validación de las piezas de diseño, se determinó que la gama cromática era aceptada y agradable para las personas que conforman el grupo objetivo, pues no hubo ningún comentario negativo al respecto.

El código cromático se mantuvo en general.

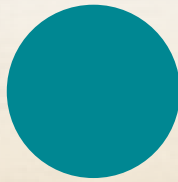
A continuación se presenta los colores base de las piezas, además de algunos otros, que acompañaron y complementaron:



C=51 M=100 Y=37 K=36



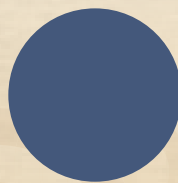
C=15 M=100 Y=28 K=17



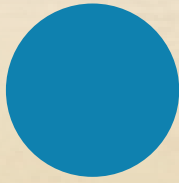
C=89 M=16 Y=35 K=16



C=62 M=9 Y=0 K=26



C=78 M=63 Y=28 K=17



C=85 M=40 Y=16 K=0

La gama de colores violeta, representa la parte femenina del grupo objetivo, identifica el traje típico de la población, pues es el violeta el color que prevalece entre los muchos que conforman la vestimenta.

Psicológicamente, el color violeta es el color de la templanza, de la lucidez y de la reflexión. Es místico, melancólico, representa: ambición, aristocracia, belleza, equilibrio, conflicto, feminidad, independencia, inteligencia, liderazgo, misticismo, nostalgia, orgullo y silencio.

<http://kailepdesign.wordpress.com/2007/12/26/psicologia-del-color/>

Debido a la connotación de las tonalidades violetas se consideró ideal para que fuese uno de los colores fundamentales del diseño de las piezas gráficas.

El celeste, clasificado entre la gama de los azules posee las siguientes características psicológicas: Símbolo de la profundidad. Inmaterial y frío, suscita una predisposición favorable. La sensación de placidez que provoca el azul es distinta de la calma o reposo terrestres, propios del verde. Es un color reservado y entra dentro de los colores fríos. Expresa armonía, amistad, fidelidad, serenidad, sosiego, equilibrio, limpieza, frialdad, depresión, franqueza y obediencia. Tiene la virtud de crear la ilusión óptica de retroceder. Este color se asocia con el cielo, el mar y el aire. Cuanto más se clarifica más pierde atracción y se vuelve indiferente y vacío. Cuanto más se oscurece más atrae hacia el infinito.

<http://kailepdesign.wordpress.com/2007/12/26/psicologia-del-color/>

El celeste fue utilizado por aludir, culturalmente, al género masculino y además por la predisposición favorable que puede llegar a provocar en quien lo percibe.

## Tipografías

### Titulares (Amerika Sans)

A B C D E F G H I J  
K L M N Ñ O P Q R  
S T U V W X Y Z  
a b c d e f g h i j  
k l m n ñ o p q r  
s t u v w x y z  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

### Texto en general (Century Gothic)

A B C D E F G H I J  
K L M N Ñ O P Q R  
S T U V W X Y Z  
a b c d e f g h i j k  
l m n ñ o p q r s t u  
v w x y z  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

La tipografía escogida y utilizada en el material gráfico es de tipo palo seco y entre sus características físicas pueden mencionarse: la claridad, limpieza y legibilidad.

En su connotación psicológica transmite amabilidad, suavidad y sencillez.

Las características, entre la tipografía de los titulares y los textos en general, son muy similares, con la diferencia de que, en los titulares, es un poco más estilizada y con formas más curvadas. Además varía en grosor, eso permite que llame la atención y marque cierta jerarquía en el texto.

La tipografía del texto en general, es más delgada y con trazos más simples, esto hace de ella, una letra clara y fácil de leer.

En conjunto, las dos tipografías utilizadas, las imágenes y el color hacen que cada una de las piezas gráficas, transmitan claramente el mensaje.



## El Mela ...

o Método de Lactancia Almenorrea



## La Ovulación...

o método del moco cervical



## El Ritmo ...

o método del calendario



## El Condón...

o preservativo masculino



El Material Gráfico para la Planificación Familiar en el municipio de Santiago Atitlán, Sololá, tiene un fin informativo para hombres y mujeres en edad reproductiva del lugar. Será utilizado de la siguiente manera:

El documento digital e impreso será entregado al personal del Centro de Salud de Santiago Atitlán, durante la primera semana del mes de noviembre de 2009. La institución se encargará de promover el material mediante capacitaciones durante los primeros meses del año 2010.

Para su reproducción impresa contará con presupuesto proporcionado por el Ministerio de Salud y algunas ONG que trabajan en la localidad en pro del desarrollo de sus habitantes.

El material se almacenará en el área de Planificación Familiar del Centro de Salud y estará al alcance de los interesados, proporcionándose de forma gratuita en el momento que lo soliciten o lleguen a sus citas de consejería.



● Pareja prevenida vale por dos, pareja desprevnida vale por tres ●

guía para capacitadores



## Enero 2010

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
|       |        |           |        | 1       | 2      | 3       |
| 4     | 5      | 6         | 7      | 8       | 9      | 10      |
| 11    | 12     | 13        | 14     | 15      | 16     | 17      |
| 18    | 19     | 20        | 21     | 22      | 23     | 24      |
| 25    | 26     | 27        | 28     | 29      | 30     | 31      |



# ●●● Lineamientos para la puesta en práctica

## Selección de medios

| Medios                    | Ventajas   | Desventajas   | Justificación de la selección  |
|---------------------------|--|---|--|
| Guía didáctica ilustrada  | La guía contiene los métodos anticonceptivos más utilizados. Permitirá, a los capacitadores, tener la información adecuada para dar las charlas de planificación familiar. | El costo de impresión es elevado por ser full color. La reproducción en blanco y negro limitaría el impacto visual. | La guía permite que la población en edad reproductiva, que asista a las charlas, esté consciente de la importancia de la planificación familiar para elevar su nivel de vida. Facilita el proceso de divulgación y crea un impacto social positivo.  |
| Calendario ilustrado 2010 | El calendario ilustrado permitirá el control de fechas en el uso de los métodos anticonceptivos.   | El costo de impresión es elevado por ser full color.  | El calendario permite que las personas se informen sobre varios métodos anticonceptivos. Ayuda al control de fechas en el uso de cualquier método anticonceptivo. No tiene ningún costo para las personas beneficiadas y será entregado después de charlas informativas o durante consultas. |
| Folletos ilustrados       | Informan detalladamente la forma en que se utilizan los cuatro métodos anticonceptivos más utilizados.   | El costo de impresión es elevado por ser full color. La reproducción en blanco y negro limitaría el impacto visual. | Los folletos permiten que las parejas puedan utilizar el método anticonceptivo más conveniente, guiándose por la descripción gráfica de cada paso a seguir. No tienen ningún costo para las personas beneficiadas y serán entregados después de charlas informativas o durante consultas.    |

## Programación de medios

| Medios                    | Cuándo   | Dónde   | Duración/<br>frecuencia   | Costo<br>Estimado |
|---------------------------|--|---|---|-------------------|
| Guía didáctica ilustrada  | Será utilizada como guía, durante las charlas de planificación familiar que el Centro de Salud programe. | En el salón municipal y los diferentes centros de salud de la localidad.  | Las charlas son impartidas 1 o 2 veces por semana. La guía será utilizada durante las mismas, en un tiempo estimado de 30 minutos.                          | Q 2.45 c/u        |
| Calendario ilustrado 2010 | El calendario ilustrado permitirá el control de fechas en el uso de los métodos anticonceptivos.         | El costo de impresión es elevado por ser full color.  | Se entregará en charlas o consultas médicas. Su tiempo de vida es un año (durante el 2010 únicamente) Su frecuencia de uso es diaria.                       | Q 14.50 c/u       |
| Folletos ilustrados       | Informan detalladamente la forma en que se utilizan los cuatro métodos anticonceptivos más utilizados.   | El costo de impresión es elevado por ser full color. La reproducción en blanco y negro limitaría el impacto visual. | Se entregará en charlas informativas o consultas médicas. Serán utilizados con la frecuencia necesaria hasta memorizar cada paso del método anticonceptivo. | Q 1.60 c/u        |

## Plan estratégico de medios

| Medios                    | Estrategia   | Programación  | Características   | Costo unitario | Costo total     |
|---------------------------|--|---|---|----------------|-----------------|
| Guía didáctica ilustrada  | Será utilizada para informar a todas las personas que asistan a las charlas informativas                                     | Será utilizada por los capacitadores, durante cada charla o mediante una consulta médica. | Guía didáctica impresa a full color en papel lino. Contiene información e ilustraciones claras y precisas. Formato horizontal             | Q 2.45         | Q 2,450 millar  |
| Calendario ilustrado 2010 | El calendario ilustrado se entregará a las personas interesadas, para que controlen periódicamente su método anticonceptivo. | Será consultado por la pareja para llevar el control de las fechas.                       | Calendario 2010 con base de papel texcote para colocar en mesa o escritorio. Impreso a full color, en papel lino.                         | Q 14.50        | Q 14,500 millar |
| Folletos ilustrados       | Se entrega a la pareja cuando se determine qué método anticonceptivo utilizará.  | Serán entregados en las charlas o en consultas médicas.                                   | Folletos impresos a full color en papel couché o bond. Cada uno contiene los pasos a seguir en cuatro diferentes métodos anticonceptivos. | Q 1.60         | Q 1,600 millar  |





# Conclusiones

A cierta edad, un poco por amor propio,  
otro poco por picardía, las cosas que más deseamos  
son las que fingimos no desear.

Marcel Proust

# Conclusiones y recomendaciones

El material didáctico e informativo realizado para este proyecto ofrece una diagramación agradable que favorece la lectura, gracias a la tipografía utilizada, al interlineado, tamaño de las columnas y la colocación de las imágenes.

El contenido se presenta de forma ordenada y el texto se relaciona directamente con las imágenes.

La gama de colores utilizada es armoniosa y permite observar las imágenes sin molestar ni cansar la vista.

Se cumplió con el objetivo de realizar una guía didáctica, un calendario y cuatro folletos, que tuviesen ilustraciones, fotografías y elementos gráficos interesantes.

Se creó un vínculo importante entre el campo médico y el Diseño Gráfico, pues pudo observarse el apoyo que puede ofrecer en la divulgación de mensajes que favorecen a la comunidades en general.

Los documentos realizados tienen como propósito imprimirse y reproducirse para luego distribuir entre los pobladores de la comunidad santiaguense en el departamento de Sololá.

La realización de este proyecto será de mucha utilidad para los capacitadores involucrados en el campo de la planificación familiar. Las piezas entregadas causan el impacto visual esperado, gracias a la adecuada colocación de texto e imágenes.

---

Se recomienda actualizar constantemente el material gráfico, pues es necesario considerar el continuo avance médico.

El calendario es una pieza que sólo puede tener vigencia un año.

Se recomienda que al momento de entregar los folletos informativos se hagan las indicaciones necesarias sobre los métodos anticonceptivos que se vaya a utilizar.

# Bibliografía

Ministerio de Salud Pública (2003) **Rotafolio de Planificación Familiar** (1ra. edición) Guatemala. Editorial Kamar

Ministerio de Salud Pública (2003) **Tomo I Guías para la Entrega de Métodos** (1ra. edición) Guatemala. Editorial Kamar

Ministerio de Salud Pública (2007) **Tomo I Guías nacionales de salud Reproductiva** (1ra. edición) Guatemala. Editorial Kamar

Ministerio de Salud Pública **Guía de Métodos para el Espaciamiento de Embarazos** Guatemala. Color Print

Hatcher, R.A., Rinehart, W., Blackburn, R., Geller, J.S. y Shelton, J.D. (1999) **Lo Esencial de la Tecnología Anticonceptiva**. Baltimore, Facultad de Salud Pública Bloomereg de Johns Hopkins, Programa de información en Población.

**Utilización de Retícula y otros elementos de nuestro diseño.** Consultado en octubre de 2009. Disponible en línea en <http://www.newsartesvisuales.com/editor/edit024.htm>

**Composición.** Consultado en octubre de 2009. Disponible en línea en [www.newsartesvisuales.com/editor](http://www.newsartesvisuales.com/editor)

**Diseño y Comunicación Visual.** Bruno Murani Editorial Gustavo Gili, S.A., Barcelona, 1985

# Cotizaciones

## Publitav's

Litografía e imprenta / 8791-7391

Le envío los precios requeridos para realizar las impresiones

millar de Folletos de 23 págs. incluidas portada y contraportada (tipo revista)  
10.5 x 7.5"

Q. 24,500.00 cada unidad Q 2.45

millar de Calendarios para escritorio con espiral y soporte de papel texcote / 7.5 x 4"

Q. 14,500.00 cada unidad Q 14.50 lleva barniz

millar de bifolios tamaño carta / 10 x 8" (considerando el corte)

Q. 1600.00 cada unidad Q 1.60

si lo requieren con barniz Q 350.00 +

todo sale en Q. 40,600.00 + barniz

el 60% de anticipo y resto contra entrega  
los archivos tienen que venir en los programas originales y  
a las letras realizarles el over print para que todo lo negro sea 100% negro

20 días hábiles aprox. de entrega

gracias  
atte.

Gustavo Fortin M.  
Gerencia Ventas Publitav's (Lit. e Imp)  
Movil 8791-7391 /



Expresión en color

Ref: # 9131 - 1109

Señores  
MONICA SANTIAGO  
Presente

Estimados señores:

Por este medio nos complace presentarle la siguiente cotización:

Folleto:

- Compuesto de 24 paginas (8 signatures) impresos sobre material Couché C – 80 a full color tiro y retiro, van doblados y engrapados a tamaño 10.5" x 7.5":

1,000 ..... Q. 7,850.00

Calendario:

- Compuesto de base impresa sobre material Texcelé C – 12 cmpc a full color tiro y 6 paginas interiores en Couché C – 80 a full color tiro y retiro, con perforación y espiral del lado del 7.5":

1,000 ..... Q. 13,500.00

Bifoldar:

- Impreso sobre material Couché C – 80 a full color tiro y retiro, van doblados a tamaño 10" x 8":

1,000 ..... Q. 1,850.00

Notas:

- Estos precios incluyen IVA y negativos.-
- Tiempo de entrega: a convenir.-
- Condiciones de pago: Contra entrega.
- La duración de esta cotización es de 30 días.

\_\_\_\_\_  
Firma Cliente Aceptado

Sin otro particular aprovecho la oportunidad para saludarlos,

Atentamente,

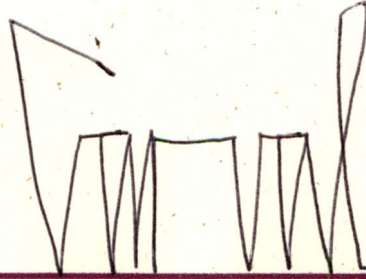
Claudia Juarez  
Cel. 5877-1929

*Ofi-badegas La Pradera # 8  
20 Calle 24-60 Zona 10  
Guatemala C.A.*

PBX (502) 2385-6969  
[cjuarez@dprint.com.gt](mailto:cjuarez@dprint.com.gt)



# Imprímase



---

Arq. Carlos Enrique Valladares Cerezo  
Decano de la Facultad de Arquitectura

---

Licda. Isabel Meléndez  
Asesor Metodológico

---

Monica Lizbett Santiago Coronado  
Sustentante





Proyecto de Graduación presentado por  
**Monica Lizbett Santiago Coronado**