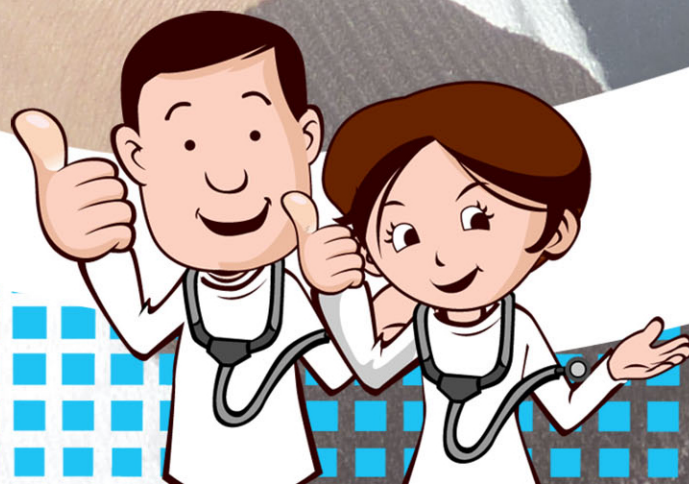


Material Informativo de las **Actividades Médicas** del Centro de Atención a Paciente Ambulatorios **CENAPA**

Proyecto de Graduación presentado por
Leslie Melisa Hernández Hernández
Al conferírsele el título de
Licenciada en Diseño Gráfico
con énfasis Editorial Didáctico Interactivo
Guatemala, Octubre de 2018





USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Arquitectura
Escuela de Diseño Gráfico



FACULTAD DE
ARQUITECTURA
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

Material Informativo de las **Actividades Médicas** del Centro de Atención a Paciente Ambulatorios **CENAPA.**

Proyecto de investigación realizado en San Lucas Sacatepéquez
en el período de julio a noviembre del año 2010.

Proyecto de Graduación presentado por
Leslie Melisa Hernández Hernández
Al conferírsele el título de
Licenciada en Diseño Gráfico
con énfasis Editorial Didáctico Interactivo
Guatemala, Octubre de 2018

“El autor es responsable de las doctrinas sustentadas, originalidad y contenido del proyecto de graduación, eximiendo de cualquier responsabilidad a la Facultad de Arquitectura de la Universidad de San Carlos de Guatemala”.

Nómina de autoridades

Nómina de Autoridades

Decano

Dr. Byron Alfredo Rabe Rendón

Vocal I

Arq. Gloria Ruth Lara Cordón de Corea

Vocal II

Arq. Sergio Francisco Castillo Bonini

Vocal III

MSc. Arq. Alice Michele Gómez García

Vocal IV

Br. Kevin Christian Carrillo Segura

Vocal V

Br. Ixchel Maldonado Enríquez

Secretario Académico

MSc. Arq. Publio Alcides Rodríguez Lobos

Tribunal Examinador

Decano

Dr. Byron Alfredo Rabe Rendón

Licda. Larisa Mendoza

Lic. Luis Gustavo Jurado

Dr. Tecún Piedrasanta

Secretario Académico

MSc. Arq. Publio Alcides Rodríguez Lobos

Agradecimientos y dedicatoria

A Dios: Creador de creadores por darme la capacidad, sabiduría, tolerancia y perseverancia a lo largo de mi carrera y poder realizar este proyecto con su ayuda.

A mi madre: Olga Marina Hernández por su amor y apoyo incondicional, por creer en mis metas y ayudarme a realizarlas pese a las dificultades que se presentaron. Gracias madre por ser mi pilar, por darme la fuerza para seguir adelante porque su esfuerzo y apoyo en mi educación hoy están rindiendo frutos.

A mi padre: Rigoberto Hernández, por su amor, dirección, y esfuerzo durante mi educación primaria por que sembró en mi la semilla del trabajo duro.

A mis hermanos y amigos: Por el apoyo moral e incondicional, por darme ánimo cuando sentía que la meta era imposible, gracias por acompañarme en los momentos relevantes de mi vida.

A CENAPA: A Dra. Lorena de León de Cueto por haberme dado la oportunidad de realizar mi Proyecto de Graduación de tesis en su institución, por haber creído en la propuesta de diseño realizado. A Licda. Carmelina Solares por todo su apoyo brindado durante la realización del proyecto. Así como a todo el personal de CENAPA que me brindo siempre su colaboración en todo momento.

A mis asesores: A Licda. Larisa Mendoza por su apoyo y enseñanzas sin egoísmo que me brindo durante el tiempo de realización del proyecto, gracias Larisa por querer y buscar siempre que entreguemos lo mejor de nosotros en nuestros diseños. A Lic. Luis Gustavo Jurado Duarte por los conocimientos y criterios transmitidos, por todas las críticas constructivas que me ayudaron a realizar un mejor proyecto. A Dr. Tecún Piedrasanta por su apoyo y colaboración al brindarme parte de su tiempo reducido en la revisión del proyecto.

Si se siembra la semilla con fe y se cuida con perseverancia,
sólo será cuestión de tiempo recoger sus frutos.

Thomas Carlyle (1795-1881)
Historiador, pensador y ensayista inglés.

Presentación

En la elaboración del proyecto se buscó un problema que afectara a la población llegando a encontrar el tema “Falta de Salud”, la cual afecta todas las comunidades y sociedades, la falta de información referente al problema produce consecuencias en salud ya sea por la falta de información o hábitos adecuados. Se tomó como base la prevención al tener la elaboración de la revista médica que servirá de ayuda del Centro de Atención a Pacientes Ambulatorios -CENAPA- ubicado en San Lucas Sacatepéquez, que vela por el bienestar físico y psicológico de la población en general sin discriminación alguna.

El material realizado de manera impresa ayudará a la divulgación de los servicios que allí se prestan y que pueden contar los pobladores de las distintas aldeas, caseríos, fincas y granjas que forman dicho municipio.

Capítulo 1: Introducción

Introducción	2
Antecedentes	3
Problema	4
Justificación	5
Objetivos de Diseño	6

Capítulo 2: Perfil del Cliente

Perfil de la organización y el servicio que brinda	8
Grupo Objetivo	10

Capítulo 3: Conceptos Fundamentales

Conceptos fundamentales	14
Conceptos de diseño	18

Capítulo 4: Concepto de diseño y bocetos

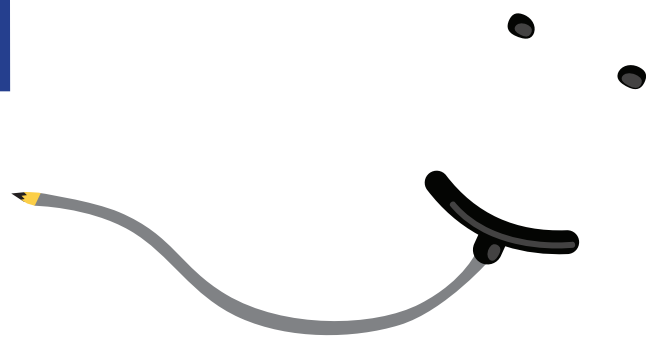
Concepto creativo	30
Proceso de desarrollo de los bocetos y decisiones de diseño	31

Capítulo 5: Comprobación de eficacia y propuesta gráfica final

Validación de las piezas	46
Método de validación	46
Evaluación de la eficacia de las piezas	46
Descripción de la encuesta	46
Estadísticas	47
Análisis de los resultados	58
Propuesta Gráfica final y Fundamentación	59
Conclusiones	94
Recomendaciones	95
Lineamientos para la puesta en práctica de la propuesta	96
Bibliografía	101
Glosario	103
Anexos	105

Capítulo 1

Introducción



Introducción

Cuando hablamos de Salud debemos saber la importancia que tiene el preocuparnos por nuestro cuerpo; lo importante que es tener una salud, no sólo física, sino también mental y sobre todo mantener una salud familiar.

Es por esa razón que El Centro de Atención a Pacientes Ambulatorios CENAPA, proporciona una gran ayuda para los pobladores de la comunidad local de San Lucas Sacatepéquez dentro del área de la salud, por ser una entidad cuya finalidad es brindar atención médica sin ningún costo, solamente con el interés de velar por el bienestar de sus habitantes.

Dicha entidad podría beneficiarse si contara con material gráfico de apoyo para la divulgación de su cartera de programas médicos así como otros temas relevantes de promoción y prevención relacionados con salud y enfermedades.

Con los materiales realizados durante el período del Ejercicio Profesional Supervisado se pretende informar a los pobladores de los beneficios que pueden obtener asistiendo a CENAPA y que los habitantes puedan tomar las debidas precauciones para su cuidado personal, como el cuidado de la salud de su familia.



Consulta Adolescentes Embarazadas
Foto: Leslie Hernández

Antecedentes

La preocupación por la salud depende mucho de la familia y de un Estado por mantener el bienestar físico, mental y social de sus pobladores, de ella depende la calidad de vida de los mismos por eso es importante que existan instituciones de atención a la salud para quienes más necesitan de ella, como lo son los Puestos de Salud que son establecimientos de Atención Primaria de Salud orientados no solo al individuo sino a toda la familia.

San Lucas Sacatepéquez es un municipio del departamento de Sacatepéquez con una extensión territorial de 24.5 km². Colinda al norte con San Bartolomé Milpas Altas (Sac); al éste con Mixco (Gt); al sur con Santa Lucía Milpas Altas (Sac); al oeste con San Bartolomé Milpas Altas y Antigua Guatemala

(Sac). Actualmente con 25,789 habitantes de los cuales 12,633 son hombres (48.9 %) y 13,166 mujeres (51.05 %). Sus habitantes fueron beneficiados en diciembre del 2008 con la apertura de un Centro de Atención a Pacientes Ambulatorios, (CENAPA) lo que anteriormente era llamado Centro de Salud, institución ubicada en cabeceras municipales, o en poblaciones la cual se encarga de brindar promoción, prevención, curación y recuperación de la salud, dirigido a las personas y al ambiente, con énfasis en programas prioritarios.

Proporciona una gran ayuda para los pobladores de la comunidad local dentro del área de la salud, por ser una entidad cuyo fin es brindar atención médica sin ningún costo, solamente con el interés de velar por el bienestar de sus habitantes.

Problema

En la actualidad El Centro de Atención a Pacientes Ambulatorios, (CENAPA) cuenta con poco material gráfico impreso. Algunos proporcionados por el Ministerio de Salud y otros por Instituciones de buena fe, pero estos no son suficientes para que la población pueda estar enterada de las actividades que realizan a beneficio de la salud de sus habitantes.

Justificación

Magnitud

Con los porcentajes de habitantes de San Lucas Sacatepéquez antes mencionados se elaboro la siguiente estadística de la población que atiende CENAPA:

Hombres y mujeres de 0 a 14 años 38.7%, hombres y mujeres de 15 a 29 años 27.9%, hombres y mujeres de 30 a 44 años 17.2%, hombres y mujeres de 45 a 59 años 9.4%, hombres y mujeres de 60 a 74 años 5%, hombres y mujeres de 75 a 80 años y más 1.8%.

Trascendencia

La Salud es un tema que se debe tomar con la importancia debida ya que es una de las áreas relevantes dentro del ser humano la falta de ella puede ocasionar que las persona no rindan al 100% en sus actividades cotidianas. Con la ayuda del diseño gráfico, teniendo un material de apoyo gráfico impreso el cual pueda ser difundido dentro de la comunidad y así enterar a los pobladores de los beneficios que pueden obtener asistiendo al Centro de Atención a Pacientes Ambulatorios, (CENAPA), se pretende que los habitantes puedan tomar las debidas precauciones para su cuidado personal y así como el cuidado de la salud de su familia.

Vulnerabilidad

Es necesario que entidades como El Centro de Atención a Pacientes Ambulatorios, (CENAPA) cuenten con un material gráfico para poder llegar al grupo objetivo y así cumplir con la finalidad por la cual fue creada, es por eso que este material debe se claro y conciso dando a conocer las jornadas médicas que se realizan en la entidad en Pro del beneficio de la salud de los pobladores así como los cuidados importantes para prevención de enfermedades.

Factibilidad

El Centro de Atención a Pacientes Ambulatorios, (CENAPA) cuenta con pocos recursos financieros dentro de la entidad, pero esta en disposición de contactar con patrocinadores externos que en ocasiones anteriores les han brindado ayuda de diferentes maneras, así como se buscaran nuevos patrocinadores que estén interesados en la realización de este proyecto.



Consulta Dental
Foto: Leslie Hernández



Consulta Externa
Foto: Leslie Hernández

Objetivos

Objetivos Generales

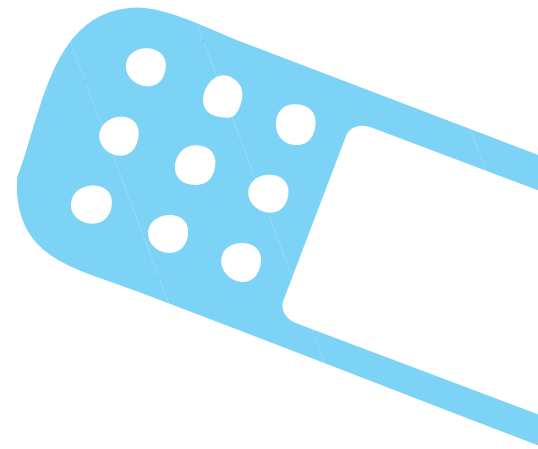
Diseñar una Revista impresa con versión digital para informar a los habitantes de la comunidad local de las actividades que realiza El Centro de Atención a Pacientes Ambulatorios, (CENAPA) de San Lucas Sacatepéquez.

Objetivos Específicos

- Investigar al grupo objetivo para tener conocimiento de sus hábitos y los lugares que frecuenta en su vida cotidiana para obtener mejores resultados del proyecto.
- Diseñar la versión Digital de la Revista con una retícula concisa en sus textos, para que pueda ser entendible, así como la aportación de fotografías o ilustraciones para captar la atención del grupo objetivo.
- Diseñar la Imagen gráfica de la Revista.
- Informar sobre los beneficios que adquieren los pacientes ambulatorios, al asistir al Centro de Atención (CENAPA)

Capítulo 2

Perfil del Cliente



El Puesto de Salud actualmente llamado Centro de Atención a Pacientes Ambulatorios, (CENAPA) fue fundado por el Ministerio de Salud Pública el 01 de Mayo de 1,954 por medio de los jefes de distrito Dr. Bares, Dr. Manzano, Dr. Duarte junto a la auxiliar de enfermería, Alicia Orantes; proporcionaban los servicios de: Control Natal, control niños, visita domiciliaria, vacunación, control de tuberculosis, consulta general, censo cada 2 o 4 años, consultas y vacunas en aldeas, programa de planificación familiar y adiestramiento a comadronas. Actualmente esta institución se encarga de brindar promoción, prevención, curación y recuperación de la salud, dirigido a las personas y al ambiente, con énfasis en programas prioritarios. Actualmente se brinda los servicios de consulta externa, emergencias quirúrgicas menores, odontología, psicología, vacunación, atención materno infantil, entre otros, ya que se cuenta con 19 programas de salud del Ministerio de Salud Pública, atendiendo en un horario de lunes a domingo 8 horas diarias. No cuenta con encamamiento y en caso de desastres o emergencias prestarán atención permanente. Su cobertura se define entre 5,000 y 20,000 habitantes, dicha entidad esta a cargo de la Dra. Lorena De León de Cueto. Y con un personal altamente capacitado en sus especialidades.

Visión

Contar con el recurso humano, físico, material y tecnológico organizado, de acuerdo a las necesidades y criterios poblacionales, contando y manteniendo las capacidades de resolución para brindar la atención de salud integral necesaria y adecuada.

Misión

Somos un equipo que desarrolla acciones de atención en relación a la población y al ambiente, brindando un conjunto de servicios ampliados de salud, dirigido a solucionar los problemas de las personas que por demanda espontánea y urgencias, acuden a este servicio de salud de segundo nivel.

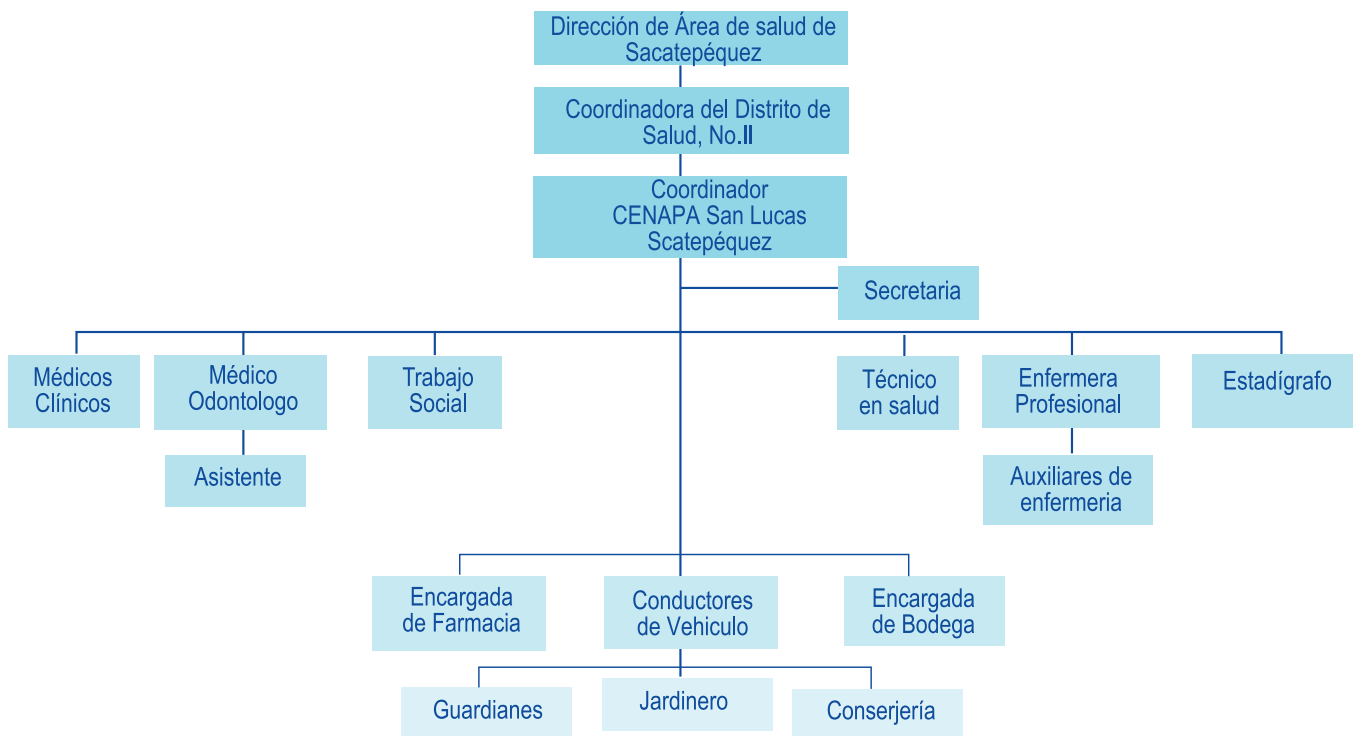
Objetivo General

Disminuir la morbi-mortalidad general con énfasis a lo materno infantil, mediante la oferta de una cartera de servicios, mejoramiento del ambiente y la participación comunitaria a través de la atención oportuna en la prestación de servicios de salud con equidad, calidad y calidez, con horarios convenientes a la demanda de la población a través de personal proactivo.

Estrategia

El aumento de la cobertura se ve fortalecido con la contratación de personal que permitirá la expansión de los horarios de atención médica y paramédica y servicios de apoyo, que brindará a la población demandante la atención básica en salud con eficiencia y eficacia.

Organigrama Institucional



Grupo Objetivo

Geográfico

(Ubicación. *Monografía de San Lucas Sacatepéquez, Municipalidad San Lucas, manuscrito no publicado*)

San Lucas Sacatepéquez se encuentra a 2,062.85 m SNM, con una latitud de 14°36'29" y longitud de 90°39'32". Su distribución territorial consta de cuatro aldeas: Choacorrál, Zorzoya, El Manzanillo y La Embaulada, tres caseríos: San José, Chichorin, Chiquel, una comunidad agraria llamada Pachalí, diecisiete fincas entre las que destacan: La Suiza, La Cruz Grande, San Juan, Santa Marta, La Esmeralda, San Ramón, California, los Ángeles, Xelajú, Lourdes, y cincuenta y una granjas, las cuales pertenecen a familias capitalinas.

Su topografía es irregular, ya que pertenece al complejo montañoso del Altiplano Central. Las alturas oscilan entre 2000 y 2200 sobre el nivel del mar.

Por la carretera Interamericana CA-1 o ruta nacional 1, de la capital al oeste son unos 14 km. al entronque al lado sur de la entrada a la cabecera municipal de Mixco. De allí a la cabecera de San Lucas Sacatepéquez hay unos 13 km. y de ese lugar a la cabecera departamental de Chimaltenango aproximadamente 25 km. En el Monumento al Caminero en la bifurcación de la CA-1 y la ruta nacional 1, asfaltada, por ésta son aproximadamente 17 km. suroeste a la cabecera departamental de Antigua Guatemala. Cuenta también con caminos, roderas y veredas que unen a sus poblados y propiedades rurales entre sí con los municipios vecinos como lo son Santiago Sacatepéquez, San Bartolomé Milpas Altas, Santa Lucía Milpas Altas y Mixco.



Vólcan de Agua
Foto: Página Web Municipalidad San Lucas Sacatepéquez



Panorámica Casco Urbano San Lucas Sac.
Fotos: Página Web Municipalidad San Lucas Sacatepéquez

Demográfico

Personas del Municipio de San Lucas Sacatepéquez de 11 a 60 años. Sexo masculino y femenino. Estado Civil solteros, casados. Matrimonios jóvenes de 1 a 4 hijos, estudiantes, amas de casa, desempleados. Clase media baja y baja. Con ingresos menores de Q. 2,000 mensuales. Nivel educativo primario hasta diversificado. Sin ningún credo religioso específico. Raza ladina e indígena Residentes del municipio de San Lucas Sacatepéquez.



Consulta Externa
Foto: Leslie Hernández



Control de Vacunación
Foto: Leslie Hernández



Centro Atención al Adolescente
Foto: Leslie Hernández

Psicográfico

Personas que necesitan y que se interesan por el cuidado de su salud tanto personal como buscar el bienestar de su familia entre ellos sus hijos. Entre sus hábitos y costumbres está el salir los domingo al parque de la cabecera del municipio a observar los partidos de futbol y basketball, salir a comer con un rico atol de elote y una tortilla con carne, disfrutan el pasear por las calles de su tierra a pie o en transporte de bicicleta o bicitaxi, visitando los comercios y los centros comerciales aledaños, en el mes de la feria patronal se recrean con los juegos mecánicos y con las actividades que se realizan, como los bailes sociales, las señoras y jóvenes amas de casa visitan a diario el mercado municipal, así como el ir a traer a sus hijos de las escuelas o colegios a la hora de salida. Son personas activas en su vida cotidiana.



*Biblioteca y Parque Recreativo
Fotos: Página Web Municipalidad San Lucas Sacatepéquez*

*Estadio de Fútbol
Fotos: Página Web Municipalidad San Lucas Sacatepéquez*





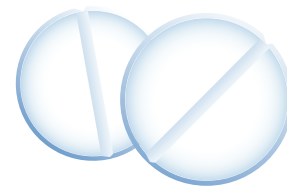
Capítulo 3

Conceptos Fundamentales





Conceptos Fundamentales



Los conceptos presentados a continuación son un medio de retroalimentación para el desarrollo de la propuesta gráfica a la institución, ya que permite conocer más las necesidades médicas y los puntos a los cuales ellos se enfocan para su paciente así como buscar el método para cubrir esas necesidades, esto hace que el desarrollo de la Revista propuesta para la institución se vaya formando por los distintos conceptos gráficos anclados a cubrir las necesidades de la institución y así poder cumplir con la finalidad.

Salud

Gregorio (1987) Señala que "El concepto clásico de la salud es la ausencia de enfermedades o invalideces. No obstante, la OMS (Organización Mundial de la Salud), en su carta constitucional o Magna de 1946, dio una definición de salud bastante conocida y también criticada. Según esta definición, salud sería "el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades"

¿Qué es la Medicina?

Según sitio web Asociación Colombiana Facultades de Medicina (1987). Señala que "Puesto que el médico es el sujeto de la Medicina, se hace indispensable, para cumplir bien mi cometido, precisar qué es ella. Dice el Diccionario de la Real Academia Española que es la "ciencia y arte de precaver y curar las enfermedades del cuerpo humano". Si analizamos con más detenimiento este concepto, tendremos que descifrar el significado de los términos "ciencia" y "arte", que son los que le imprimen, a juicio de la Real Academia, el sello personal al vocablo definido. Ciencia es el "cuerpo de doctrina metódicamente formado y ordenado, que constituye un ramo del saber humano"; es también el "conocimiento cierto de las cosas por sus principios y causas", acepciones ambas consignadas en el diccionario. En cuanto a arte, es presentado como el "conjunto de preceptos y reglas necesarios para hacer bien una cosa"; podríamos conformarnos con ésta definición, pero creo que también tiene cabida la que dice que es "virtud, disposición e industria para hacer una cosa"."

Personal de Salud

Según sitio web Asociación Colombiana Facultades de Medicina (1987). Señala que "El otro concepto de fondo que conviene definir es el de "personal de salud". Creo entender, para los fines que busca este seminario, que con dicho término se quiere involucrar a todos aquellos que se ocupan del cuidado de la salud humana y que en otras latitudes, como en España, son llamados "sanitarios". Durante muchos siglos esa labor fue competencia exclusiva de los médicos. En la actualidad, cuando prima un criterio más amplio acerca de la salud, varias son las disciplinas de nivel universitario, a cual más de importantes, que se hallan vinculadas a esa misión."

Centros de salud

Según sitio web Centros de Salud Señala que "Los centros de salud son lugares que brindan cuidados para la salud. Incluyen hospitales, clínicas, centros de cuidados ambulatorios y centros de cuidados especializados, tales como las maternidades y los centros psiquiátricos.

"Para elegir un centro de salud, debe considerar:

- La cercanía
- Si su seguro médico paga los servicios en ese centro
- Si su médico puede atenderlo allí
- La calidad del establecimiento
- La calidad es importante. Algunos centros trabajan mejor que otros.

Una forma de saber acerca de la calidad de un centro es revisar los informes realizados por el estado y los grupos de consumidores."

Medicina Preventiva

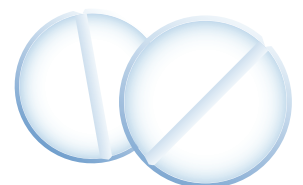
(Concepto de medicina preventiva. *Conocimiento de la realidad sanitaria, manuscrito no publicado*). Señala que "Ciencia que se ocupa de impedir en el individuo, familia o grupo de población la aparición, desarrollo y prolongación de la enfermedad, basándose en los conocimientos de la ciencia médica. Actúa a nivel individual o de pequeños grupos y está hecha por médicos, farmacéuticos, enfermeras,... Es por ello más restringido que la salud pública."

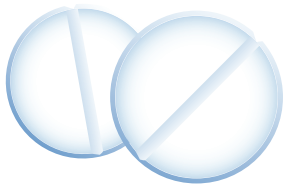
Las medidas a aplicar por ambas son según Gordon:

- a) universales: a toda la población por su buen balance beneficio/riesgo: consejos de dieta equilibrada, higiene dental.
- b) selectivas: a determinados grupos poblacionales por su alto riesgo específico debido a su edad, sexo, trabajo,... (ej: vacunación tbc para personal sanitario).
- c) Individuales.

Salud Pública

Dr. Álvarez (1991) Comenta que "La salud y la prolongación de vida, nada valen por sí mismas; valen en cuanto permiten bienestar, eficiencia y capacidad de desarrollar acciones útiles al individuo y la sociedad. Tales objetivos sólo pueden alcanzarse-reza-la definición"mediante el esfuerzo organizado de la comunidad.





"Es frecuente que cuando se habla de "comunidad", se piense que se trata solamente de personas con escasas cultura general y médica en particular; no es así. La "comunidad" la formamos todos, las autoridades, el público el personal de las instituciones de salud, el médico y la enfermera en su trabajo privado. Solamente con la acción organizada y coordinada de todos, se podrán obtener resultados positivos para la salud."

Atención Primaria de Salud

"La atención primaria de salud es la asistencia sanitaria esencial accesible a todos los individuos y familias de la comunidad a través de medios aceptables para ellos, con su plena participación y a un costo accesible para la comunidad y el país. Es el núcleo del sistema de salud del país y forma parte integral del desarrollo socioeconómico general de la comunidad." como lo señalo según sitio web Organización Mundial de la Salud.

Salud del Paciente

Según sitio web Organización Mundial de la Salud. Señala que " La seguridad del paciente es un principio fundamental de la atención sanitaria. Hay un cierto grado de peligrosidad inherente a cada paso del proceso de atención de salud.

"Los eventos adversos pueden estar en relación con problemas de la práctica clínica, de los productos, de los procedimientos o del sistema. La mejora de la seguridad del paciente requiere por parte de todo el sistema un esfuerzo complejo que abarca una amplia gama de acciones dirigidas hacia la mejora del desempeño; la gestión de la seguridad y los riesgos ambientales, incluido el control de las infecciones; el uso seguro de los medicamentos, y la seguridad de los equipos, de la práctica clínica y del entorno en el que se presta la atención sanitaria.

Sistemas de Salud

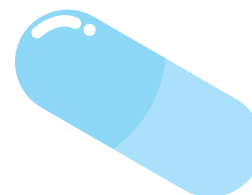
Según sitio web Organización Mundial de la Salud. Señala que " Un sistema de salud engloba todas las organizaciones, instituciones y recursos cuyo principal objetivo es llevar a cabo actividades encaminadas a mejorar la salud.

"La mayoría de los sistemas de salud nacionales comprenden el sector público, privado, tradicional e informal. Las cuatro funciones principales de un sistema de salud se han definido como: la provisión de servicios, la generación de recursos, la financiación y la gestión.

El uso de los colores en los hospitales

“La medicina es, posiblemente, la disciplina que más se ha servido del lenguaje comunicativo del color. Y no sólo desde el diagnóstico del enfermo, al cual se vinculan numerosas teorías sino aquellas que hablan de sus cualidades terapéuticas y psicológicas.

”El verde favorece la autosugestión y la hipnosis; el azul es especialmente sedante; lo mismo que el violeta. Los Hombres de Blanco visten el mensaje de esperanza en el color de sus tradicionales batas. En muchos hospitales predomina el verde decorativo por su sensación de tranquilidad, para muchos no sólo es el color de la esperanza, también es el color de la salud. ” (Ferrer 1999: 386-387)



Conceptos de Diseño

Diseño Gráfico

El diseño gráfico es el medio por el cual se puede plasmar las ideas mediante trazos y bosquejos elaborados como un layout y así convertirlos en piezas que logren transmitir una idea y que cumplan la finalidad por la que fueron creadas, es por esta razón que es necesario enfocarse primero a conocer que es el Diseño gráfico y conocer algunas definiciones dadas por autores en la cual coinciden en que es un proceso de plasmar ideas tal como lo menciona Quentin Newark y que servirá para poder desarrollar un trabajo conciso y enfocado en los términos que se desean utilizar.

Hollis (citado en Newark 2002) detectó que "El diseño gráfico es el oficio de construir y seleccionar signos y colocarlos adecuadamente en una superficie con el fin de transmitir una idea"

Pérez (2006) Señala que "Es el proceso por medio del cual el diseñador convierte, mediante imágenes, tipografía, y color, un contenido específico generado por una empresa o producto en un mensaje. Este proceso se inicia cuando determinada empresa o persona crea un producto orientado a cumplir o generar una actitud específica (comprar o pensar) enfocada a un determinado grupo social. El elemento central de este proceso, el diseñador, actúa como intermediario, mediante la utilización de los elementos de diseño para codificar los contenidos

que deben ser comunicados en un lenguaje entendible y ágil."

Ámbitos de aplicación

"El diseño se aplica, en todos los ámbitos y se encuentra por todas partes. Dentro del mundo digital, en toda la red, internet (la web). Diseños de todo el mundo publicitario, revistas, periódicos, libros, manuales (diseño y maquetación). Encontramos diseño en nuestro mobiliario, una silla, un mueble... (diseño industrial y ergonomía). Divisamos el diseño en el mundo multimedia, el cine, televisión, videos, musicales, trailers, y demás efectos especiales.

Las posibilidades del diseño gráfico son infinitas, ya que cada vez son más los campos en los que se emplean elementos creados a través del ordenador." (Fotonostra: Ámbitos de aplicación)

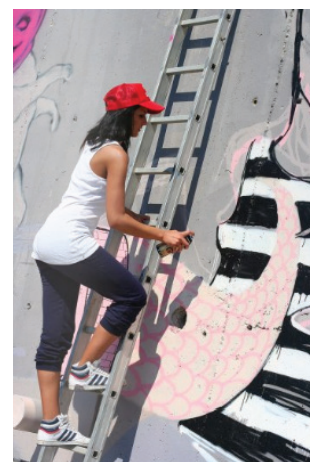
Debido a la amplia difusión del diseño es necesario que todo diseñador este a la vanguardia de la actualización constante en conceptos como realización de los mismos y saber que medios puede aprovechar o usar para llegar al grupo objetivo del cual esta dirigiendo su diseño.

Layout ó Maqueta

"Boceto previo de la composición de un texto que se va a publicar, usado para determinar sus características definitivas. " (Ambrose 2007:Portada)



Diseño de Portada
Foto: Libro Illustration A'Live



Realización técnica mural
Foto: Libro Illustration A'Live





Diagramación Layout para página web
Foto: Portafolio Desing Estudio Creativo



Diseño de Mobiliario
Diseñador: Javier Mariscal Garriris
Foto: Página web Bonluxat



Diagramación página interior
Foto: Revista Bacanika

Contreras et al. (2001). Señala que " El "Lay-out" es una herramienta básica, puesto que con ella puede planificar el proceso de diseño de un original y hacer todas las pruebas oportunas antes de ser elaborado el "arte final". "

Con el Layout el diseñador define cada elemento a utilizar ya que es el primer paso para la elaboración de un diseño, la base con el cual a través de un proceso de bocetaje se plasma una idea de la ubicación de los elementos. Es de suma utilidad para comenzar un proyecto de la elaboración de un revista, porque ayuda a definir los espacios a utilizar como lo es el texto informativo, imágenes del tema y los demás anexos.

Revista

Según sitio web Definición. Señala que "Es una publicación impresa que es editada de manera periódica (por lo general, semanal o mensual). Al igual que los diarios, las revistas forman parte de los medios gráficos, aunque también pueden tener su versión digital o haber nacido directamente en Internet.

"En la actualidad, existen revistas sobre una amplia variedad de temas y dirigidas a distintos tipos de público"

Contreras et al. (2001). Señala que "Existe un objetivo principal en todo diseño de revista y es la demarcación de un estilo preciso que coincida con el estilo de vida y los gustos de sus lectores."

"Los factores más importantes que gobiernan la apariencia de una revista son la calidad del papel, el método de impresión y la dirección de arte.

"Una revista nueva debe, ante todo, identificar el mercado en el cual piensa venderse y el perfil de sus lectores. Al identificar el mercado, el concepto de diseño debe dirigirse al lector con un estilo que refleje el contenido de la revista." (Jennings 1995:124-125)

La revista es un medio de comunicación impreso que permite transmitir hacia un determinado grupo objetivo, temas de interés que pueden ser de ayuda en el ámbito personal o bien sólo anunciar determinados productos, según la necesidad por la que es creada tal como lo menciona el sitio web Definición



Diagramación página interior
Foto: Revista Bacanika



Diagramación página interior
Foto: Revista Bacanika



Diagramación página interior
Foto: Revista Bacanika

Estilo de una Revista

El estilo es la parte principal de una revista la cual por medio de todo un conjunto de elementos como lo es la tipografía, imágenes etc., transmitirá el propósito de la revista tal como lo menciona Simon Jennings, lo importante es definir el estilo para que cree una imagen y así pueda ser identificado con el grupo objetivo al que la estamos enfocando.

Jennings (1995). Señala que "El estilo de una revista lo constituye su particular combinación de contenido editorial, imágenes, tipografía, y uso de los espacios en blanco. La manera en que todos estos aspectos se combinan es lo que le da la identidad a la revista.

"Es importante mantener la imagen de la revista, su diagramación tipografía y fotografía, con el fin de retener la identidad del producto."

Como bien lo indica Fotonostora, en los siguientes conceptos se debe conocer el espacio y documento en el cual se trabajara y plasmará los conceptos e ideas, así como algunos tips según la necesidad del diseño para poder realizar un trabajo visualmente atractivo al grupo objetivo.

Sitio web Fotonostora expone los siguientes conceptos:

Página Maestra

Definir la página maestra es la base para realizar el diseño, será la guía para todo el documento a diagramar

como lo es una revista ya que definiendo este parámetro el orden de la posición de los elementos a publicar tendrán una mejor finalidad para el grupo objetivo.

"Son muchas las definiciones que se le pueden dar: página maestra, maqueta base, master, plantilla, etc.

"Estamos hablando de la primera página, donde aparece el estilo y todas las características ideadas para toda la publicación. De esta forma, todas las páginas que forman una revista, catálogo o bien un libro, tendrán siempre el mismo estilo y presentación.

"Una retícula base, se encuentra compuesta por las siguientes partes, dependiendo de la composición que se esté diseñando:

- La orientación del papel.
- El número de columnas y el tamaño de estas.
- La separación existente entre ellas (el medianil).
- El color y formato del texto (tipografía y tamaño), los titulares, cabeceras, pies de imagen, etc.
- El uso de las imágenes como fondo en todas las páginas (marca de agua) y demás elementos ornamentales, tales como los filetes decorativos, etc."

El uso de la retícula base

"Estas páginas se suelen hacer antes de realizar una publicación. Se hace en las dos páginas, tanto en la derecha como en la izquierda, a páginas enfrentadas para poder observar el resultado final que tendría todo el conjunto de la publicación.

"El diseño de estas plantillas, reduce eficazmente el tiempo que se

tardaría en diseñar la publicación sin ellas. El resto de las páginas, que se maqueten posteriores a estas, cogerán automáticamente el mismo estilo y formato.”

Definir el Documento

El definir el documento permite que se trabaje en una forma ordenada ya que al tener conocimiento del tamaño de la publicación se puede ir segmentando el espacio a utilizar logrando una publicación limpia y atractiva al grupo objetivo al que va dirigido. Y saber sobre que tipo de papel se imprimirá permite que el diseñador pueda definir desde el momento de empezar a realizar su diseño que clase de pantones a utilizar y como trabajar la resolución de las fotografías, lo cual permitirá que la publicación tenga un mejor impacto visual.

“Antes de empezar a maquetar, en primer lugar debemos definir el documento. Para definir un documento, lo primero que debemos hacer es definir el área sobre la cual se desarrollará el trabajo (el papel).

“Existen dos características muy importantes sobre el papel: la primera es el tamaño y la segunda la orientación. Este puede ser horizontal o vertical y el tamaño puede cambiar entre diversas medidas, siendo la más corriente y habitual la DIN A4.

“Para maquetar los documentos, los profesionales usan dos herramientas, muy útiles para ellos: el programa QuarkXpress y Adobe InDesign.”

Espacio y Formato

El espacio es lo que permite que la diagramación que realice el diseña-

dor sea visualmente atractivo, ya que al saber esto tendrá una mejor noción de cómo distribuir bien sus textos e información que publicara, es preciso que el espacio este proporcionado a la información con la que se cuenta para que sea un diseño limpio.

“Definición de espacio: Es la distancia o el área entre o alrededor de las cosas. Cuando se está diseñando, debemos pensar donde vamos a colocar todos los elementos y a que distancia unos de los otros. El tipo de imágenes que colocaremos, la dimensión de éstas, el texto y lo que habrá alrededor de ellas, etc.

“Las diferentes tonalidades que emplearan los elementos y las formas, sirven para crear relaciones espaciales y focales, de gran interés para el receptor. Se pueden llegar a conseguir efectos muy variados y especiales dependiendo de como se combinen, estos.

“Efectos que nos produce el espacio, dentro de nuestro campo visual:

Al utilizar espacio en blanco en una composición, el ojo descansa.

Utilizando una pequeña cantidad de espacio creamos lazos entre los elementos.

Lograremos una mayor profundidad en nuestro diseño si superponemos un elemento con otro.

Si utilizamos mucho espacio en blanco, alrededor de un objeto, imagen o texto, conseguiremos que sobresalga y destaque del resto de la composición.

Los grandes márgenes ayudan a seguir un diseño de forma más fácil.

Si utilizamos un espaciado desigual entre los elementos, crearemos una página dinámica.”

Tipografía

Froshaug (citado en Newark 2002) detectó que “No puedes utilizar un tipo de letra sin hacer uso de la tipografía. Anthony Froshaug lo expresa de forma muy clara: “La palabra tipografía significa escribir/ imprimir utilizando elementos estándares, y usar elementos estándares implica algún tipo de relación modular entre estos elementos. Puesto que esta relación es bidimensional, es necesario a su vez establecer las proporciones, tanto verticales como horizontales”.

“En el diseño de las revistas es importante que la tipografía refleje el contenido y el estilo, en la atmósfera y el color. La opción es del diseñador, y los factores a tomar en cuenta son el tamaño, peso, dirección, espacio entre las letras y longitud de las líneas.” (Jennings 1995:124)

Dabner (2005). Expone los siguientes principios:

“Una publicación periódica de tipo académica contendrá mucho texto, así como palabras largas, lo que aconseja una fuente más estrecha para que quepan más palabras en un ancho de columna aceptable. Como norma general, hay que elegir tipos de letra que contengan un número adecuado de pesos y variaciones, es decir una familia, es aconsejable limitarse a dos familias de tipos, asegurándose de que una es perfecta para los títulos y la otra para el texto.

ABC

def

ghi

jkl

mno

“Para algunas secciones de la publicación, su función puede ser intercambiable. Es importante recordar que una revista se escribe para ser leída, y que su legibilidad viene determinada por la composición y la elección del tamaño, el peso y la medida.”

La tipografía es una parte fundamental en la elaboración de un medio gráfico ya que la legibilidad tiene que ser precisa para el lector, es por eso que es recomendable utilizar tipografías sin muchos adornos en sus terminaciones para que no distraiga la atención del grupo objetivo y pueda llevar un mejor recorrido en la lectura de los bloques.

Jerarquía

Es necesario poder marcar una jerarquía en los textos ya que además de dar énfasis a puntos relevantes dentro de la información, también permite llevar un mejor ritmo en la diagramación.

Ambrose et al.(2007). Señala que “Es la gama de estilos tipográficos que diferencian el texto en distintos grados de importancia. Estas variaciones a menudo son versiones y tamaños diferentes de la misma familia de fuentes.”

Siguiendo con el tema de las tipografías y elementos dentro de la elaboración de una revista se dan a conocer los siguientes conceptos para poder tener un mejor conocimiento y aplicación de los mismos según lo expone Dabner ya que cada uno por muy sencillo cumple una función dentro de la diagramación los cuales ayudarán a alcanzar la finalidad de un trabajo limpio y pulcro, como lo es la selección de

una fuente la cual debe adecuarse al público objetivo y conociendo su perfil psicográfico se definirá que tipo de tipografía utilizar según los rasgos de sus trazos, como lo pueden ser de la familia caligráfica ó palo seco, eso se complementara con el buen uso del espaciado entre palabras , el interlineado, y tamaño de la letra ya que todos estos puntos mencionados en conjunto forman la armonía de una diagramación acoplado con el uso de filetes y texto con forma los cuales dan dinamismo según la forma en que se apliquen y hacen que se marque un estilo diferente.

Dabner (2005). Expone los siguientes conceptos:

Selección de fuentes

“El contenido del material y la finalidad del diseño son los factores principales a la hora de decidir la fuente a utilizar. En el diseño informativo, la claridad es esencial, y por ello se utilizan tipos de palo seco con sus sencillas estructuras monolíneas.

“Los tipos de palo seco también son ideales para tamaños pequeños. El tema del diseño también influye en la elección de la fuente. El diseño para revistas puede ser más atractivo porque el lector suele leer en diagonal.

“En resumen, los tipos de palo seco y los remates gruesos tienen más peso, para un efecto más elegante y sutil, se recomienda las fuentes con remates. Una buena técnica a la hora de seleccionar una fuente es elegir una con remates para el texto y otra sin ellos para los encabezamientos. Con eso se consigue transmitir una sensación de armonía y además satisfacer ambos criterios.”

Espaciado entre palabras

“Para texto en titulares es mejor intentar no forzar las medidas y tamaños. Para la lectura continuada de texto existen dos estilos básicos de composición: justificado o en bandera. En una composición justificada, es decir, alineación a la derecha y a la izquierda, el espaciado entre palabras varía porque las palabras son empujadas hacia los extremos para satisfacer los requisitos de la medida. Es aquí donde surge el problema. El espacio puede resultar excesivo, especialmente si la medida elegida es muy pequeña o el tipo muy grande.

“El resultado a veces es un mal espaciado entre palabras, que puede causar la información de calles o ríos, líneas que se dan por la coincidencia de espacios entre palabras al azar en un serie de líneas consecutivas. En estos casos se pueden utilizar guiones para equilibrar el espaciado en la medida de lo posible. “Con la composición en bandera o alineación a la izquierda se tiene la ventaja de presentar un espaciado fijo entre palabras y evitar así las dificultades inherentes a la composición justificada.”

Interlineado

“Este término indica la cantidad de espacio entre líneas. Para texto en titulares, el diseñador siempre tendrá que ajustar las líneas de manera individual y no limitarse a utilizar la misma medida para todas ellas. No existen normas claras para ajustar el espaciado entre líneas en titulares; el diseñador debe tener un dominio de la técnica que le permita, simplemente, producir un

aspecto equilibrado y dejar que sea el ojo quien guíe al lector.”

Tamaño de letra

“El punto es una medida absoluta que indica el tamaño de un tipo, pero un tipo del mismo tamaño puede tener distintos aspectos dependiendo de la cantidad de espacio que lo rodea, el tamaño relativo del texto, el peso de la fuente utilizada, etc. La razón fundamental para aumentar el tamaño de la letra es lograr un mayor énfasis, y crear un centro de atención atractivo al ojo del lector.”

Capitulares

“Esta técnica cuenta con una larga historia, que deriva de los primeros manuscritos impresos, y sirve para atraer al lector hacia un texto utilizando un rasgo esencialmente ornamental. De nuevo aquí la unidad es crítica: el tipo junta a la letra capitular debe ser lo más parecido al de ésta, ya que de otra manera quedaría extraño y afectaría negativamente a la legibilidad.”

Filetes y adornos tipográficos

“Los filetes (líneas impresas) y adornos tipográficos son herencia de la tradición tipográfica de organizar y distribuir las letras. El motivo por el que siguen teniendo un valor incalculable para el diseñador actual es que desempeñan un papel funcional y estético.

“Ayudan al ojo a desplazarse por la página, dirigiendo su atención hacia partes específicas del texto y desglosando el texto en secciones. En general, los filetes verticales sólo se deben utilizar para separar bloques

de texto cuando los otros medios de división son bien imposibles, bien insuficientes. El peso, o grosor, de los filetes debe encajar con el valor tonal del texto. Los filetes horizontales ayudan a organizar la información y facilitan la lectura.”

Texto con Forma

“La ilustración tipográfica o texto con forma es principalmente alegre y divertida. Convierte la tipografía normal en configuraciones gráficas que mantienen cierto grado de legibilidad, y que forman y entretienen al lector de forma emotiva, a la vez que rompen la formalidad del texto convencional.

“El texto se puede organizar en formas regulares, como cuadrados, triángulos, rombos y círculos o se puede distribuir en formas más irregulares. Este texto puede adoptar la forma de una imagen o envolverla; puede definir espacios o crear siluetas, o bien puede formar la propia imagen.”

Los siguientes conceptos servirán para seguir aplicando de forma correcta todos los elementos que en conjunto hacen que se cree un diseño adecuado y estudiado para el tipo de grupo objetivo al que se está dirigiendo, el cual visualmente impacte al lector y sienta el interés de conocer más.

Sitio web Fotonostra expone los siguientes conceptos:

Los márgenes

La aplicación de los márgenes dependerá del tipo de publicación que se realizará, formato y espacio a utilizar, por eso es necesario que se conozcan bien los concep-

dor gráfico tenga una mejor claridad de que quiere dar a conocer y por medio de los bloques que desea transmitir.

“Una columna es un área o campo dentro del que se acomoda el texto para presentarlo de modo organizado. La anchura de columna puede tener un efecto crucial en la presentación del texto. Del mismo modo que las columnas pueden aportar una fuerte sensación de orden también pueden producir un diseño estático si existe poca variación en el texto o menos oportunidades de variedad en la presentación de las cajas de texto.” (Ambrose et al. 2007:32)

Retícula

Una retícula será la unidad para todo el material gráfico y puede ser tan compleja y variada como lo cita Newark a continuación, se debe saber que es una guía para la elaboración de cada página a diseñar en una revista o cualquier otro material gráfico, porque crea un orden visual al lector.

Newark (2002). Señala que “El diseñador gráfico Otl Aicher, conocido por la rigidez y austeridad de sus tipografías y composiciones, describió la retícula como “aquella herramienta que no te coacciona, sino que te libera”. La función de la retícula es doble”.

“En primer lugar, al limitar las posibilidades de elección, ayuda al diseñador a decidir cómo colocar los elementos en cada una de las páginas. Una retícula puede ser tan compleja y variada como supuestamente requiera el material, pero en su definición, el diseñador crea

el carácter de su diseño, su rasgo más distintivo, pues selecciona un conjunto de valores físicos frente a otros. En segundo lugar, la retícula aporta unidad a un diseño. Como dice Aicher, el uso de una retícula “puede dar aspecto de gran coherencia a un diseño que contenga páginas con materiales muy distintos”.

Según sitio web Fotonostra (--). Señala que “La retícula hace también que, la lectura se efectúe con mayor rapidez, se visualicen los contenidos a distancias más lejanas y se retenga con más facilidad en nuestra memoria la información que estamos recibiendo.

“Retículas simples, de 2 y 4 columnas y de 3 a 6 columnas

“Las retículas simples se encuentran casi en todos los etiquetados, envasados, periódicos, etc.

“La retícula de 2 y 4 columnas: Es una retícula muy utilizada por los diseñadores, ya que les permite componer una distribución equilibrada, aunque en alguna ocasión, puedan surgir algunas composiciones demasiado simétricas.

“La retícula de 3 y 6 columnas: Habitualmente se considera esta retícula como la más acertada para el diseño de los folletos publicitarios. Proporciona anchas y columnas muy legibles, y además se tiene la opción, que la de tres columnas se puede subdividir a su vez en 6 columnas.”



Diagramación columnas
Foto: Revista Bacanika



Diagramación y maquetación
Foto: Portafolio Desing Estudio Creativo



El color en la tipografía y en la elección del tipo

Para poder elaborar un diseño completo ayudándose con los elementos ya expuestos con anterioridad que le servirán para estructurar bien sus textos, fotografías y posicionamiento de los mismos se hace necesario aplicar el complemento que es el color, el cual será el encargado de transmitir y enfatizar partes importantes al grupo objetivo ya que al conocer su psicología podemos aplicar determinados colores según sea la necesidad.

Según sitio web Fotonostra. Señala que "Conocer y comprender los colores y lo que nos transmiten, es importante y básico para trabajar con los tipos y en el mundo del diseño gráfico. Normalmente, cuando nos encontramos diseñando una presentación y partimos de poco espacio, utilizamos el color para enfatizar las letras.

"Para conseguir una buena legibilidad cuando se diseña con tipos y color deberemos equilibrar cuidadosamente las tres propiedades del color (tono, valor e intensidad) y determinar el contraste adecuado entre las letras y su fondo. Cuando se combinan tipos y color, el equilibrio entre estas características es importantísimo.

"El color tipográfico es una ilusión óptica, creada por las propias proporciones y formas de los diseños tipográficos. Éstas nos hacen percibir la sensación de un color distinto, aunque esté impreso en el mismo

color. Aunque las palabras estén impresas en el mismo color, cada una de ellas puede poseer un tono diferente, debido a las características propias de sus diseños tipográficos.

Como impacta el color

"Recordamos que los colores pueden dividirse en dos grupos: colores fríos y cálidos.

"Los colores cálidos van desde el rojo al amarillo, y son colores muy impactantes, ya que destacan mucho sobre un fondo. El rojo o el naranja son colores muy vistosos y llamativos, por este motivo se usa el color rojo en los semáforos y muchas señales de peligro.

"Los colores fríos, son los verdes hasta los azules, tienen la característica de que son muy relajantes. Se utilizan en la decoración infantil, centros de estudio, hospitales.

"El blanco, gris y negro, no puede incluirse en los grupos de cálidos y fríos.

"Los tonos marrones, tostados cremas y ocre, representan añoranza y son perfectos para representar productos naturales y clásicos. En publicidad se emplea en anuncios en blanco y negro o escala de grises, para resaltar el producto o elemento protagonista.

"Los colores primarios (Magenta, Cian y Amarillo) se utilizan en productos infantiles, porque aportan alegría y juventud. Y además estos colores, en los niños les recuerdan a los dulces.

"Las tipografías doradas o platea-

das sobre fondos oscuros nos evocan elegancia y sofisticación, y son muy adecuadas, si se trata de un proyecto donde se debe incluir el lujo, la elegancia o poder.”

Cartel o afiche

Un medio por el cual se puede dar a conocer un producto o servicio es el Cartel o afiche ya que como lo menciona Fernando R. Contreras es un grito pegado a la pared, es decir que su finalidad es ser visto a simple vista por las personas al que va dirigido, se utiliza mucho para hacer propaganda del material gráfico que deseamos dar a conocer.

Prat (citado en Contreras 2001:79) detectó que “El cartel es un grito pegado a la pared”.

Pérez (2006). *Señala que* “Etimológicamente “affiche” quiere decir “lo que uno fija”. La palabra afiche se adoptó recientemente, ya que antiguamente se refería al cartel publicitario. Éste es un medio de comunicación impreso de gran formato, destinado a una percepción masiva, pero en muchos casos efímero. Su objetivo principal es anunciar productos o publicar acontecimientos, aunque, en algunos casos, pueden ser recomendaciones de educación pública, instrumentos de propaganda u obras de arte sin un mensaje particular. Debe poseer un punto de atención focal. Sus componentes visuales son: titular, imagen (fotografía o logotipo), slogan y texto informativo.”

Fotografía

Visualmente es una forma de enriquecer un diseño ya que se complementa al texto y da mayor énfasis en el tema, es necesario utilizar

este tipo de recursos para que la diagramación no se mire estática y al mismo tiempo logre dinamismo el cual sea de mayor atractivo al público que la consumirá .

“Es el elemento más atractivo de la composición. La presencia de una imagen abre al diseñador un abanico de posibilidades mucho más amplio. Sus funciones principales son:

1. Proporcionar información gráfica.
2. Mostrar el producto tal como es.
3. Lograr la comunicación más real y creíble.
4. Sugieren, expresan sensaciones y estimulan los sentidos.

“La fotografía aporta realismo y constituye en la mayoría de los casos un modelo de la realidad, por tanto, debe tener fuerza y un sentido específico y claro.” (Pérez 2006:30)

Como parte importante en la culminación de un diseño se debe conocer los tipos de formatos de archivo , para saber cual utilizar en determinado momento, el porque lo estamos usando y que forma nos puede ayudar, todos estos conceptos que se presentan a continuación son una base para saber de que forma preparar un arte final.

Contreras et al. (2001). Expone los siguientes conceptos:

TIFF

“Es el formato más práctico y más utilizado en el diseño informático. Se trata únicamente de imágenes “bitmap”, que pueden adoptar distintos modos cromá-

ticos: de línea, escala de gris, RVZ(o“RGB”),CMAN(o“CMYK”) e indexado. Es un formato que dependiendo de la aplicación de origen puede comprimirse sin pérdida de información. También ofrece la ventaja de trayectos incrustados y canales alfa.”

PDF

“Es un formato creado por Adobe System. Adobe ha creado un programa, Adobe Acrobat, para Macintosh,Windows,UNIX y DOS. Los archivos “PDF” pueden visualizarse utilizando el programa. Acrobat Reader incluido en todos los programas Adobe y también puede bajarse en Internet.

“Este formato esta basado en el lenguaje PostScript Level 2. “PDF” puede representar imágenes vectoriales o bitmap. Este formato permite exportar e importar páginas de manera idéntica a las páginas PostScript y además son también documentos electrónicos que podemos insertar en la pared. Los archivos “PDF”, por ejemplo, pueden contener enlaces hipertextuales y tablas electrónicas de contenidos.

JPEG

“Desarrollado por el grupo Mixto de Expertos en Fotografía – Joint Photographic Experts Group – para sus trabajos de fotografía digital. Es un formato utilizado en Internet debido a su capacidad de compresión y su capacidad de soportar color 24 bits. Necesita a veces de la tecnología Quick Time para decodi-

ficar imágenes –estas siempre son bitmap-. Los modelos cromáticos que soporta son escala de grises, RVZ Y CMAN.

Gama de Tonos Pantone

Cuando se elabora un material gráfico para impresión se deben conocer los diferentes tipos de Pantone que existe y en que tipo de papel utilizarlos según para que finalidad este hecho el diseño, a continuación se presentaran la clase de gama de Pantone que existen y en que se pueden aplicar según lo menciona Fotonostora, esto es de suma importancia ya que permite al diseñador tener una idea más clara del uso del color.

Sitio web Fotonostora(--). Señala que "Actualmente, para la impresión de trabajos profesionales se emplean tonos PANTONE, y si a su vez se emplea la tinta y el color acorde a la gama, los resultados son óptimos. De esta forma, si se quiere imprimir desde otro lugar, los colores serán exactamente iguales, ya que hablamos de colores fijos.

Clases de gama pantone

"Dentro de la gama de las tintas PANTONE, podemos encontrar de diferentes tipos, cada una para cada clase de papel.

"Relacionamos, algunas de ellas:

Pantone Solid Coated, se emplea para papel Couché (El de revista).

Pantone Solid Mate, se utiliza sobre papeles mate, sin brillo.

Pantone Solid Uncoated, adecuada para papel no Couché.

Pantone Pastel Uncoated, son colores pastel para papel no Couché.

Pantone Metálic Coated, estos colores tienen un efecto metálico y se utilizan en papel Couché.

Pantone Solid to Process Coated, permite conseguir esos colores mediante cuatricomía.

Pantone Solid To Hexacrome Coated, esta combinación hace una filmación de las imágenes de alta calidad y utiliza dos tintas adicionales al CMYK, naranja y verde o magenta claro y cian claro."

Papel

Dabner (2005). Señala que "Hay una enorme cantidad y variedad de colores, acabados y pesos disponibles. Al elegir un papel, hay que tener en cuenta el efecto que se busca (lujoso o improvisado); si es el mejor papel para el tipo de trabajo, el presupuesto y el método de impresión que se utilizará."

"En general el papel se divide en dos categorías:

Estucado satinado, de grano más fino y que reproduce mejor el color.

Papel Offset, más suave y ligeramente más grueso en un peso equivalente; es más absorbente y los colores se hacen más planos y las tramas, más intensas (ganancia de punto).

El peso de papel o gramaje se mide en gramos por metro cuadrado, y el grosor del cartón en micras."

Definir el papel con el que se trabajara va a depender mucho del presupuesto con el que cuenta la empresa o institución como lo menciona David Dabner, definiendo esta parte ya se puede aclarar

en que papel trabajar según el uso que se dará.

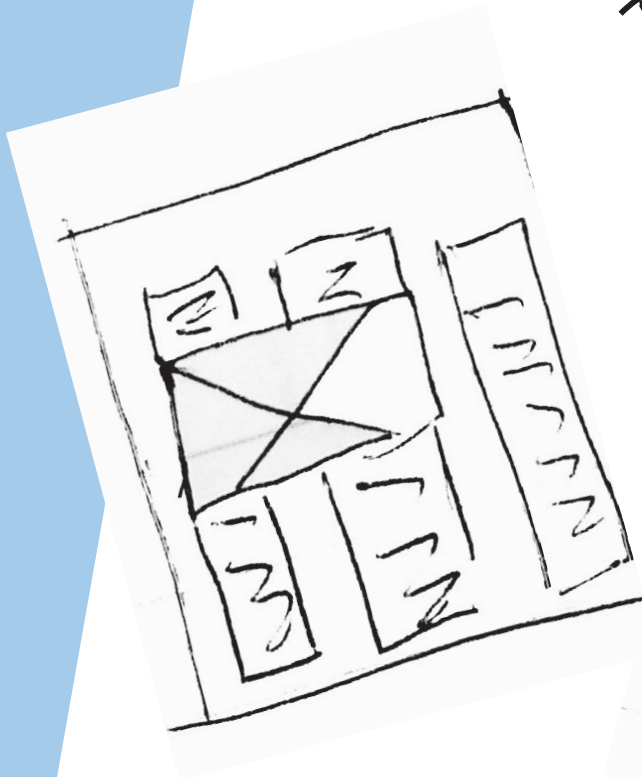
Arte final

Barrios (2005). Señala que "Etapa en la que se tiene una idea final del diseño, donde se pone a prueba para ser aceptado y enviado a reproducción. Antes de que los ordenadores entrarán en el diseño, un arte final era el material ya completamente preparado para su paso a impresión mediante las técnicas de reproducción adecuadas a cada proceso. En la actualidad se podría decir que un arte final es el material digital ya preparado para su envío a reproducción sin que haga falta ningún retoque o intervención más."

Como lo menciona Barrios en el párrafo anterior el arte final es el material ya preparado para su envío a impresión, es decir la culminación de haber realizado y aplicado correctamente todos los elementos que se utilizaron en la diagramación de un material gráfico, por esta razón es importante conocer detalladamente cada concepto que se presento con anterioridad para que el diseñador tenga un recorrido mental de que es lo que tiene que definir primero para partir en el desarrollo de su diseño.

Capítulo 4

Concepto de diseño y
Bocetos



Concepto Creativo

Los métodos de diseño es la forma de buscar el concepto de diseño de un material gráfico

Lluvia de Ideas

Según sitio web Infomipyme. Señala que "La "Lluvia de ideas" es una técnica para generar muchas ideas en un grupo. Requiere la participación espontánea de todos.

"Con la utilización de la "Lluvia de ideas" se alcanzan nuevas ideas y soluciones creativas e innovadoras, rompiendo paradigmas establecidos.

Reglas para la "Lluvia de ideas"

Enfatizar la cantidad y no la calidad de las ideas.

Evitar críticas, evaluaciones o juzgamientos de las ideas presentadas.

Presentar las ideas que surgen en la mente, sin elaboraciones o censuras.

Estimular todas las ideas, por muy "malas" que ellas puedan parecer".

4 Elementos de la Creatividad

Según sitio web neuronilla. Señala que "La creatividad y la capacidad de innovar, involucran a todas las dimensiones del ser humano (cognitiva, emocional, conductual, corporal, instintiva, trascendental, ética, relacional, social, cultural...). Algo que va más allá del "pensamiento creativo" o la "solución creativa de problemas".

"Es, no sólo la generación o producción de ideas sino también la evaluación y desarrollo de aquello

que generamos. El resultado del acto creativo ha de ser, en mayor o menor medida, original, desconocido, distinto o inusual, y además, satisfactorio, útil, adaptado, que nos resuelve un problema o nos ofrece un beneficio. Es decir, aunar novedad y valor, no es sólo "pájaros en el aire" sino también "castillos en la tierra", es aquello que hace realidad la fantasía. "Como metáfora nemotécnica, propongo relacionar los cuatro elementos con aspectos o momentos que se dan en el hecho de crear:

Aire (Generación - Producción)

"Es cuando generamos ideas, es el espacio para la imaginación, la fantasía, donde se da permiso al error a lo descabellado. Es la parte de la lluvia de ideas (brainstorming) en la que se suspende el juicio.

Agua (Evaluación - Duda)

"Evaluamos aquellas ideas que hemos generado, valoramos sus riesgos y potencialidades, descartamos las que no nos sirven (al menos de momento), las reorganizamos en torno a "conceptos" o familias semánticas, priorizamos.

Tierra (Concreción - Desarrollo).

"Materializamos aquello que hemos ideado, es el proceso de realización de lo que hemos imaginado, de construir un producto (tangibile o no). Un proceso que puede ser largo ("La creatividad es un 1% de inspiración y un 99% de transpiración" como decían Thomas Edison y Johan Wolfgang Von Goethe).

Fuego (Motivación - Deseo).

"Y por supuesto el motor de todo el proceso, la emoción, la pasión, las ganas de crear.

Lluvia de ideas:

Bienestar
Paciente
Salud
Comunidad
Medicina
Doctor
Enfermera
Ayuda
Color
Esperanza
Limpieza
Armonía
Pureza
Familia
Ubicación
Valor
Diseño
verde
gama
celeste
Impacto
patrocinio
vida
Curación
Servicio
Compromiso
prevenir
Comunicación
Información
mensaje
ritmo
movimiento
Nosotros
colaboración
saludable
mente
Justificación

Buscando el Concepto:

Motivando tú salud
Tú y Yo saludables
Salud para tu salud
Una familia Saludable
InfoSalud para tu salud
InfoSalud para mi Comunidad
Uniendo Vidas Saludables
Servi Salud comunitaria
Valorando Tú salud
Una vida saludable, alegría en ti
Informando para tu salud
Dale Salud a tu vida, dale salud a tu familia
La salud, armonía de tu vida.
Buscando Salud, buscando una comunidad Feliz.
Informar y aplicar, es una vida con salud.
Salud para ti, salud para todos
Prevenir es valorar Tú salud
Familia sana, comunidad contenta
Una familia con salud es una comunidad Feliz.
Una vida saludable, familia y comunidad Contenta.

Concepto Creativo

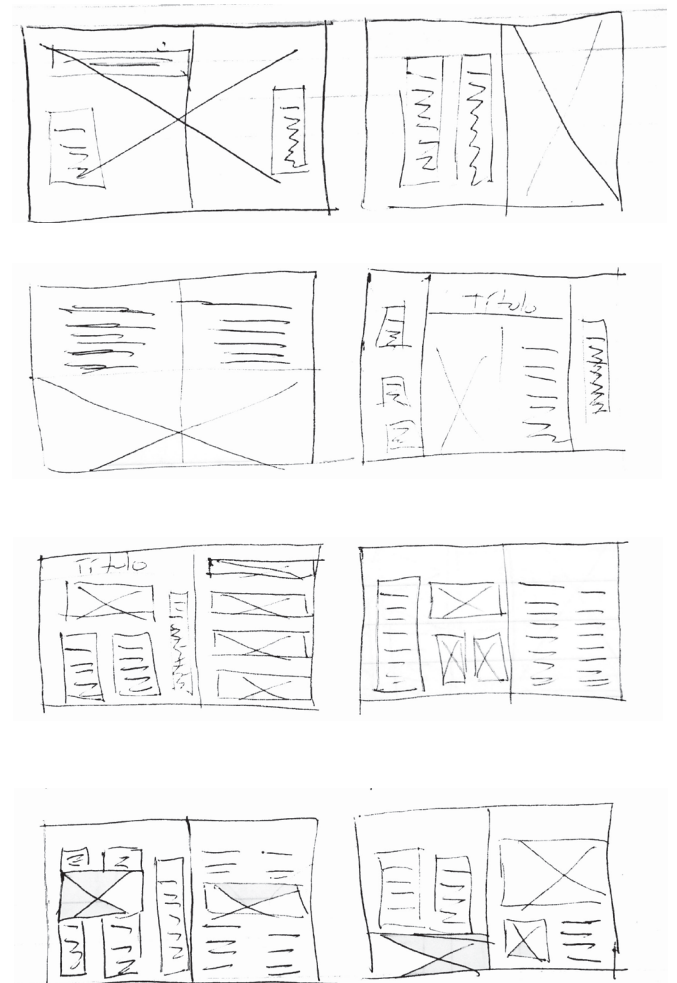
Dale salud a tu familia, dale salud a tu comunidad.

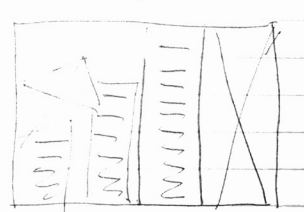
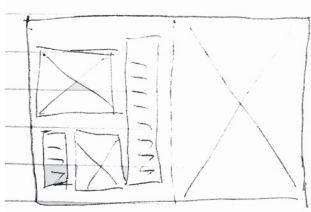
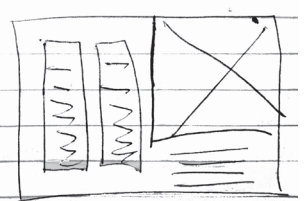
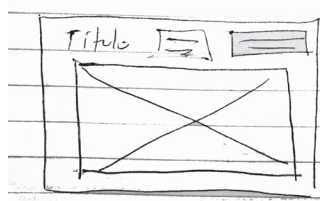
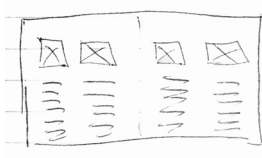
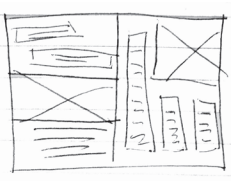
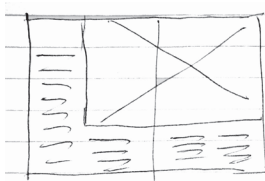
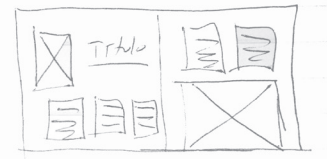
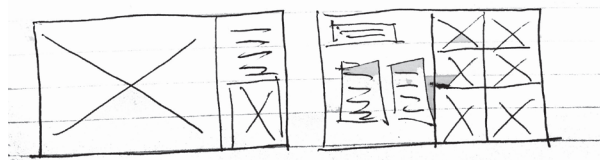
Se eligió este concepto ya que transmite la finalidad de la revista, el cual es difundir todos los eventos médicos como información relevante de las enfermedades y el propósito de que si tu Familia tiene salud y la cuidas tendrás una comunidad saludable y contenta. Esto se logrará por medio de una diagramación dinámica para captar la atención del Grupo Objetivo, utilizando fotografías, para darle realce a los artículos, así como la aplicación de colores, pero sin perder la seriedad del tema salud.

Proceso de Bocetaje

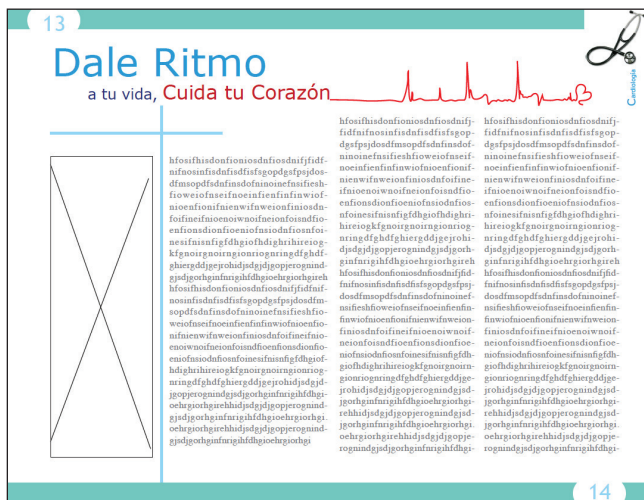
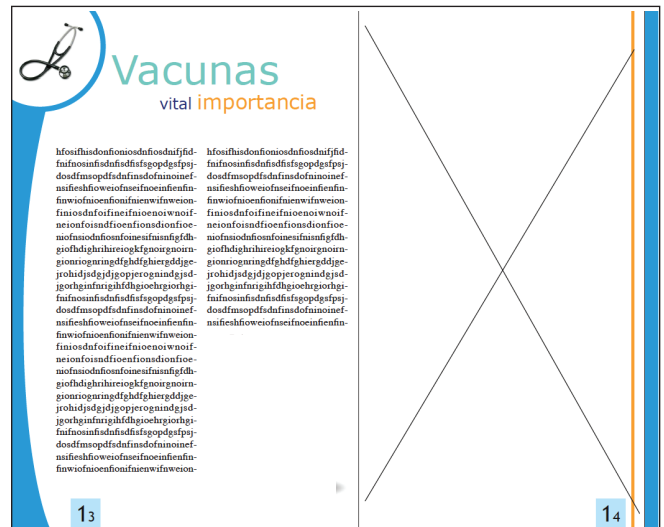
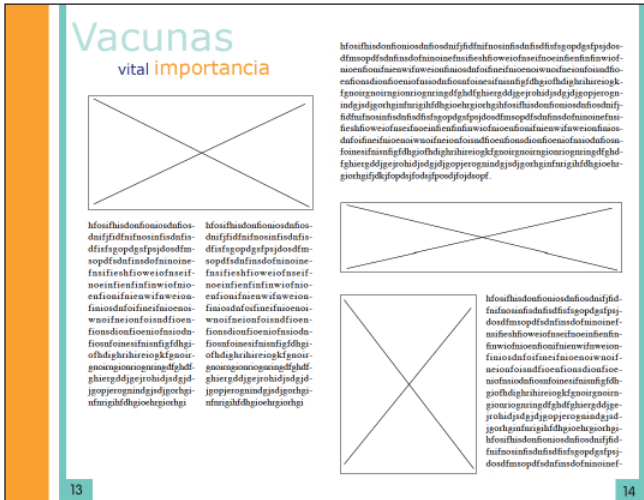
En este proceso se elaboraron varios bocetos de layout en el cual se pueden observar las primeras ideas de la estructura de las páginas interiores para ver cual se adecua más al diseño de página para la revista, todo esto a grandes rasgos.

Se boceto a varias columnas de 2 y 3 para tener opciones de diagramaciones para texto y posiciones de fotografías e ilustraciones y así podamos transmitir la finalidad de la revista que es dar a conocer las actividades médicas que realiza CENAPA y al grupo objetivo





Después de plasmar las ideas para paginas interiores a lápiz y borrador sin ayuda de ningún instrumento adicional para su elaboración, se procedio a elaborarlas en forma digital ubicando texto simulado y posición de fotografías.



Habiendo tenido una previsualización de diseños de páginas en digital se procedió a elaborarlas más detalladas buscando la propuesta que definiera las páginas interiores de la revista.

Para este proceso también se evaluaron los colores a utilizar dentro de la revista buscando fueran llamativos para que el grupo objetivo se identificara con la salud.

Primera Propuesta

Vacunas

vital importancia para tu Hijo

¿Qué es una vacuna?


Cuando los gérmenes entran en el cuerpo el sistema inmunitario los reconoce como sustancias extrañas y ellas se designan con el nombre de antígenos. El sistema inmunitario luego produce la cantidad correcta de anticuerpos para combatir los antígenos.

Las vacunas contienen antígenos que causan enfermedades. Sin embargo, los antígenos en las vacunas están debilitados o muertos. Esto significa que no pueden producir los signos (febras) o síntomas de la enfermedad pero sí estimulan el sistema inmunitario para producir anticuerpos. Estos anticuerpos ayudan a protegerlo si usted se expone a la enfermedad en un futuro.

Las vacunas no solamente ayudan a que su niño se mantenga sano, también ayudan a todos los niños evitando enfermedades graves de la niñez.

¿Las vacunas son seguras?

Las vacunas por lo general son bastante seguras. La protección que proporcionan las vacunas supera ampliamente el riesgo tan pequeño de que éstas ocasionen problemas graves. Las vacunas han hecho que en la actualidad sea rara la aparición de muchas enfermedades graves de la niñez. Hable con su médico de familia si usted tiene alguna pregunta.



MI HIJO

¿Las vacunas tienen efectos secundarios?

Algunas vacunas pueden causar efectos temporales leves tales como fiebre, sensibilidad al tacto o un acortamiento debido de la piel en el lugar donde se puso la vacuna. Su médico de familia hablará con usted sobre posibles efectos secundarios relacionados con ciertas vacunas.

¿Cuándo debe vacunarse mi niño o niña?

Las recomendaciones acerca de cuándo debe vacunarse su hijo cambian de vez en cuando. Las vacunas usualmente comienzan a ponerse cuando su niño tiene dos meses de edad y se completan en su mayoría cuando el niño tiene seis años de edad.

Puede acudir a CENAPA en nuestras jornadas de vacunación para que tu hijo crezca sano.

Edad	Vacunas
0-1 años	BCG, Hepatitis B, Polio, DTPa, Hib, Sarampión, Rubéola, MOP, Meningitis Bacteriana, Neumococo, Tétanos, Difteria, Tosferina, Hepatitis A, Rotavirus
1-2 años	MMR2, Hib, Polio, DTPa, Hib, Sarampión, Rubéola, MOP, Meningitis Bacteriana, Neumococo, Tétanos, Difteria, Tosferina, Hepatitis A, Rotavirus
3-5 años	MMR2, Hib, Polio, DTPa, Hib, Sarampión, Rubéola, MOP, Meningitis Bacteriana, Neumococo, Tétanos, Difteria, Tosferina, Hepatitis A, Rotavirus
6-11 años	MMR2, Hib, Polio, DTPa, Hib, Sarampión, Rubéola, MOP, Meningitis Bacteriana, Neumococo, Tétanos, Difteria, Tosferina, Hepatitis A, Rotavirus
12 años	MMR2, Hib, Polio, DTPa, Hib, Sarampión, Rubéola, MOP, Meningitis Bacteriana, Neumococo, Tétanos, Difteria, Tosferina, Hepatitis A, Rotavirus

1

Mujer

tu dentadura es importante en tu embarazo



Maternidad

medidas graves de la niñez. Hable con su médico de familia si usted tiene alguna pregunta. Las vacunas por lo general son bastante seguras. La protección que proporcionan las vacunas supera ampliamente el riesgo tan pequeño de que éstas ocasionen problemas graves. Las vacunas han hecho que en la actualidad sea rara la aparición de muchas enfermedades graves de la niñez. Hable con su médico de familia si usted tiene alguna pregunta.

La protección que proporcionan las vacunas supera ampliamente el riesgo tan pequeño de que éstas ocasionen problemas graves. Las vacunas han hecho que en la actualidad sea rara la aparición de muchas enfermedades graves de la niñez. Hable con su médico de familia si usted tiene alguna pregunta.

3

Tuberculosis

¡Sí se cura!

medidas graves de la niñez. Hable con su médico de familia si usted tiene alguna pregunta. La protección que proporcionan las vacunas supera ampliamente el riesgo tan pequeño de que éstas ocasionen problemas graves. Las vacunas han hecho que en la actualidad sea rara la aparición de muchas enfermedades graves de la niñez. Hable con su médico de familia si usted tiene alguna pregunta.

medidas graves de la niñez. Hable con su médico de familia si usted tiene alguna pregunta. La protección que proporcionan las vacunas supera ampliamente el riesgo tan pequeño de que éstas ocasionen problemas graves. Las vacunas han hecho que en la actualidad sea rara la aparición de muchas enfermedades graves de la niñez. Hable con su médico de familia si usted tiene alguna pregunta.



4

Segunda Propuesta

ANUNCIANTE

Contenido

- 04 Grupo Editorial
- 06 Bienvenida
- 07 Cuidando a mi familia
- 09 Mi niño
- 11 Adolescencia
- 13 Mujer cuídate
- 16 Calendario Médico
- 19 Mi embarazo
- 21 Artículo Dr.
- 22 Avisos tu Municipalidad
- 23 Enfermedades Respiratorias
- 25 Club del diabético
- 26 Adulto Mayor
- 29 Ayudando a tú Gente
- 30 Foto Galería

ANUNCIANTE

Bienvenida

Dra. Lorena de León de Cuelo
Coordinadora

Les damos la más cordial bienvenida a la primera edición de nuestra revista médica creada para la población San Luqueña con el fin de poder brindarles una mejor atención y un mejor conocimiento sobre su salud, es importante que estemos enterados de lo que nos puede afectar el no tener una vida saludable no solo de nosotros si no de nuestra familia, el cuidado de nuestros hijos es de vital importancia para que juntos como comunidad tengamos un mejor bienestar.

Para Centro de atención a pacientes ambulatorios CENAPA es de agrado por llegar hasta sus casas por este medio y que juntos podamos estar presentes en el bienestar de nuestras familias y así tener una vida saludable. Les damos la más cordial bienvenida a la primera edición de nuestra revista médica creada para la población San Luqueña con el fin de poder brindarles una mejor atención y un mejor conocimiento sobre su salud, es importante que estemos enterados de lo que nos puede afectar el no tener una vida saludable no solo de nosotros si no de nuestra familia, el cuidado de nuestros hijos es de vital importancia para que juntos como comunidad tengamos un mejor bienestar. Les damos la más cordial bienvenida a la primera edición de nuestra revista médica creada.

ANUNCIANTE

Centro de atención Adolescentes

Les damos la más cordial bienvenida a la primera edición de nuestra revista médica creada para la población San Luqueña con el fin de poder brindarles una mejor atención y un mejor conocimiento sobre su salud, es importante que estemos enterados de lo que nos puede afectar el no tener una vida saludable no solo de nosotros si no de nuestra familia, el cuidado de nuestros hijos es de vital importancia para que juntos como comunidad tengamos un mejor bienestar.

Para Centro de atención a pacientes ambulatorios CENAPA es de agrado por llegar hasta sus casas por este medio y que juntos podamos estar presentes en el bienestar de nuestras familias y así tener una vida saludable. Les damos la más cordial bienvenida a la primera edición de nuestra revista médica creada para la población San Luqueña con el fin de poder brindarles una mejor atención y un mejor conocimiento sobre su salud, es importante que estemos enterados de lo que nos puede afectar el no tener una vida saludable no solo de nosotros si no de nuestra familia, el cuidado de nuestros hijos es de vital importancia para que juntos como comunidad tengamos un mejor bienestar.

Les damos la más cordial bienvenida a la primera edición de nuestra revista médica creada para la población San Luqueña con el fin de poder brindarles una mejor atención y un mejor conocimiento sobre su salud, es importante que estemos enterados de lo que nos puede afectar el no tener una vida saludable no solo de nosotros si no de nuestra familia, el cuidado de nuestros hijos es de vital importancia para que juntos como comunidad tengamos un mejor bienestar.

ANUNCIANTE

Vacunas vital Importancia

¿Qué es una vacuna?
Cuando los gérmenes entran en el cuerpo el sistema inmunitario los reconoce como sustancias extrañas y estas se designan con el nombre de antígenos. El sistema inmunitario luego produce la cantidad correcta de anticuerpos para combatir los antígenos.

Las vacunas contienen antígenos que causan enfermedades. Sin embargo, los antígenos en las vacunas están debilitados o muertos. Esto significa que no pueden producir los signos (fiebre) o síntomas de la enfermedad pero sí estimulan el sistema inmunitario para producir anticuerpos. Estos anticuerpos ayudan a protegerlo si usted se expone a la enfermedad en un futuro.

Las vacunas no solamente ayudan a que su niño se mantenga sano, también ayudan a todos los niños empujando enfermedades graves de la niñez.

¿LAS vacunas son seguras?
Las vacunas por lo general son bastante seguras. La protección que proporcionan las vacunas supera ampliamente el riesgo tan pequeño de que éstas ocasionen problemas graves. Las vacunas han hecho que en la actualidad sea rara la aparición de muchas enfermedades graves de la niñez. Hable con su médico de familia si usted tiene alguna pregunta.

¿LAS vacunas tienen efectos secundarios?
Algunas vacunas pueden causar efectos temporales leves tales como fiebre, sensibilidad al tacto o un abultamiento debajo de la piel en el lugar donde se puso la vacuna. Su médico de familia hablará con usted sobre posibles efectos secundarios relacionados con ciertas vacunas.

¿Cuándo debe vacunarse mi niño o niña?
Las recomendaciones acerca de cuándo debe vacunarse su hijo cambian de vez en cuando. Las vacunas usualmente comienzan a ponerse cuando su niño tiene dos meses de edad y se completan en su mayoría cuando el niño tiene seis años de edad.

Puede acudir a CENAPA en nuestra jornada de vacunación para que tu hijo crezca sano.

Tercera Propuesta

En esta tercera propuesta se definió la propuesta de página anclado con el concepto con el cual se esta trabajando para transmitirle al grupo objetivo el propósito de la creación de la revista.

Mi Embarazo

Control Pre-natal y Post-natal

¿Qué hacer para cuidar mi embarazo?

Pre-natal
Es el control de la embarazada, realizado en forma periódica por el médico, con el fin de evaluar su condición y detectar los factores que pueden poner en riesgo al bebé y a la madre. Se realiza a lo largo de todo el embarazo y se realiza una vez al mes.

El objetivo del control prenatal es evaluar el estado de la madre y del bebé, así como detectar cualquier problema que pueda surgir durante el embarazo y el parto.

Post-natal
El periodo postnatal empieza desde el momento del nacimiento del bebé. Por lo mismo, es fundamental que la información entregada sea correcta, ya que controlarlo con regularidad es importante para detectar cualquier problema que pueda surgir durante el periodo postnatal.

Infórmate
El control de la gestante es fundamental para detectar cualquier problema que pueda surgir durante el embarazo y el parto. Es importante que la gestante se informe sobre los riesgos y beneficios de cada una de las opciones de control prenatal y postnatal.

Mi Embarazo

10 razones para tener a tu bebé

1. Tener mejor salud que tu mamá.
2. Tener mejor salud que tu papá.
3. Tener mejor salud que tu abuelo.
4. Tener mejor salud que tu tía.
5. Tener mejor salud que tu hermano.
6. Tener mejor salud que tu hermana.
7. Tener mejor salud que tu primo.
8. Tener mejor salud que tu prima.
9. Tener mejor salud que tu tío.
10. Tener mejor salud que tu abuela.

Ten en cuenta

1. Realizar un examen físico completo.
2. Realizar un examen de sangre.
3. Realizar un examen de orina.
4. Realizar un examen de peso.
5. Realizar un examen de tensión arterial.
6. Realizar un examen de glucosa.
7. Realizar un examen de hemoglobina.
8. Realizar un examen de hemocrito.
9. Realizar un examen de hematocrito.
10. Realizar un examen de hemoglobina.

Enfermedades Respiratorias

La Bronquitis

¿Qué es la bronquitis?

La bronquitis es una enfermedad que afecta a las vías respiratorias inferiores, específicamente a los bronquios. Se caracteriza por la inflamación de estas vías, lo que provoca la producción de moco y la tos.

Tipos de Bronquitis:

- Bronquitis Aguda:** Es la forma más común y suele durar entre 1 y 2 semanas. Se trata de una infección viral que causa inflamación de los bronquios.
- Bronquitis Crónica:** Es una enfermedad recurrente que persiste durante al menos 3 meses al año durante dos años consecutivos.

Tratamiento: El tratamiento de la bronquitis aguda generalmente no requiere medicamentos, ya que suele ser de origen viral. Se recomienda descansar, beber líquidos y usar humidificadores.

Prevención: Se puede prevenir la bronquitis aguda evitando el contacto con personas enfermas, lavando las manos con frecuencia y evitando fumar.

Enfermedades Respiratorias

La Bronquitis

¿Qué es la bronquitis?

La bronquitis es una enfermedad que afecta a las vías respiratorias inferiores, específicamente a los bronquios. Se caracteriza por la inflamación de estas vías, lo que provoca la producción de moco y la tos.

Tipos de Bronquitis:

- Bronquitis Aguda:** Es la forma más común y suele durar entre 1 y 2 semanas. Se trata de una infección viral que causa inflamación de los bronquios.
- Bronquitis Crónica:** Es una enfermedad recurrente que persiste durante al menos 3 meses al año durante dos años consecutivos.

Tratamiento: El tratamiento de la bronquitis aguda generalmente no requiere medicamentos, ya que suele ser de origen viral. Se recomienda descansar, beber líquidos y usar humidificadores.

Prevención: Se puede prevenir la bronquitis aguda evitando el contacto con personas enfermas, lavando las manos con frecuencia y evitando fumar.

Mujer Cuidada

Examen Papanicolaou

¿Es importante que lo realice?

¡No lo dejes para después!

El examen Papanicolaou (Pap) es una prueba que ayuda a detectar cambios en las células del cuello del útero que pueden ser indicativos de cáncer de cuello uterino o de infección por el virus del papiloma humano (VPH).

¿Cómo se hace?
El examen se realiza en un consultorio médico. El médico toma una muestra de células del cuello uterino y las examina en un laboratorio.

¿Es doloroso?
El examen no es doloroso y no requiere anestesia.

¿Cada cuánto debe realizarse?
Se recomienda realizar el examen cada 3 años, o cada 5 años si se realiza un examen de VPH y de Pap.

Mujer Cuidada

Mujeres de Alto Riesgo

¿Cada cuánto debe realizarse?

Las mujeres de alto riesgo deben realizarse el examen Papanicolaou cada 1 año.

Beneficios

El examen Papanicolaou puede detectar cambios en las células del cuello uterino que pueden ser indicativos de cáncer de cuello uterino o de infección por el virus del papiloma humano (VPH).

Recomendaciones

Se recomienda realizar el examen Papanicolaou cada 3 años, o cada 5 años si se realiza un examen de VPH y de Pap.

Mi Familia

Tu Centro de Salud más cercano

¿Dónde lo encuentras?

El Centro de Salud más cercano es el lugar donde puedes recibir atención médica y servicios de salud para ti y tu familia.

Beneficios

El Centro de Salud más cercano ofrece servicios de atención médica, servicios de salud pública y servicios de salud comunitaria.

Recomendaciones

Se recomienda visitar el Centro de Salud más cercano regularmente para recibir atención médica y servicios de salud.

Mi Familia

El cuidado Bucal una higiene dental

¿Dónde lo encuentras?

El cuidado bucal es una parte importante de la salud general y puede prevenir enfermedades bucales y sistémicas.

Beneficios

El cuidado bucal puede prevenir enfermedades bucales y sistémicas, como la enfermedad periodontal y la diabetes.

Recomendaciones

Se recomienda cepillarse los dientes dos veces al día, usar hilo dental diariamente y visitar al dentista regularmente.

Buscamos la Tipografía

En esta etapa se procedió a la búsqueda de las tipografías a utilizar dentro de la revista en sus diferentes áreas como titulares, subtítulos, cuerpo de texto, notas importantes, y nombre de la revista.

Vacunas

vital importancia

Ageone serif

Vacunas

vital importancia

Avante

Vacunas

vital importancia

Bolonewt

Vacunas

vital importancia

Usenet

Vacunas

vital importancia

DejaVu Sans

Vacunas

vital importancia

Eras Demi ITC

Vacunas

vital importancia

Helvetica Nue

Vacunas

vital importancia

Eurasia

Vacunas

vital importancia

Yanone Kaffeesatz

Vacunas

vital importancia

UnDotum

Vacunas

vital importancia

Lacuna Regular

Realizando logotipo de Revista

Habiendo definido el Nombre de la revista con el equipo de la institución, se procedió a elaborar propuestas para logotipo anclando 3 factores importantes, grupo objetivo lugar de distribución y el factor importante que es la Salud de la comunidad.



Propuesta Final



Propuesta para portada

Al definir las páginas interiores, tipografía, color y logotipo de la revista se procedió a elaborar la propuesta para la portada de la revista, mostrando la evolución del logotipo diseñado y evolución de las fotografías.





Edición 1

San LucaS + Saludable

Revista Médica *Si tu Familia tiene Salud... tu comunidad estará feliz.*

San Lucas Sacatepéquez
Guatemala, Enero-Marzo, año 2011

CENAPA
Centro de Atención a Pacientes Ambulatorios
San Lucas Sacatepéquez

Vacunas en la Niñez
Nuestro hijo

Examen Papanicolau
Mujer Cuidada

Actividades
Enero, Febrero, Marzo
Calendario Médico

Adquiere los beneficios que te brindamos totalmente GRATIS

Ejemplar Gratuito

Edición 1

San LucaS + Saludable

Revista Médica *Si tu Familia tiene Salud... tu comunidad estará feliz.*

San Lucas Sacatepéquez
Guatemala, Enero-Marzo, año 2011

CENAPA
Centro de Atención a Pacientes Ambulatorios
San Lucas Sacatepéquez

Vacunas en la Niñez
Nuestro hijo

Examen Papanicolau
Mujer Cuidada

Actividades
Enero, Febrero, Marzo
Calendario Médico

Adquiere los beneficios que te brindamos totalmente GRATIS

Ejemplar Gratuito

Edición 1

San LucaS + Saludable
 Revista Médica
 Si tu Familia tiene Salud... tu comunidad estará feliz.
 San Lucas Sacatepéquez
 Guatemala, Enero-Marzo, año 2011

CENAPA
 Centro de Atención a Pacientes Ambulatorios
 San Lucas Sacatepéquez

Vacunas en la Niñez
 Niueño Hijo

Examen Papanicolau
 Mujer Cuidate

Actividades
 Enero, Febrero, Marzo
 Colegiado Médico

Adquiere los beneficios que te brindamos totalmente GRATIS

Ejemplar Gratuito

Edición 1

San LucaS + Saludable
 Revista Médica
 Si tu Familia tiene Salud... tu comunidad estará feliz.
 San Lucas Sacatepéquez
 Guatemala, Enero-Marzo, año 2011

CENAPA
 Centro de Atención a Pacientes Ambulatorios
 San Lucas Sacatepéquez

Vacunas en la Niñez
 Niueño Hijo

Examen Papanicolau
 Mujer Cuidate

Actividades
 Enero, Febrero, Marzo
 Colegiado Médico

Adquiere los beneficios que te brindamos totalmente GRATIS

Ejemplar Gratuito

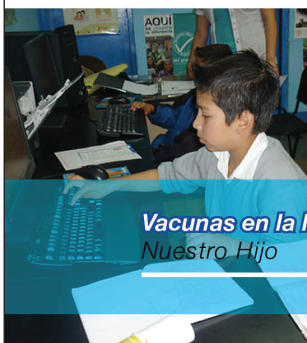
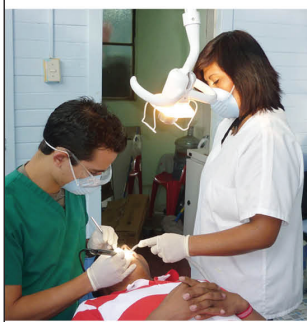


San Lucas + Saludable

Revista Médica

Si tu Familia tiene Salud... tu comunidad estará feliz.

Guatemala, San Lucas Sac.
Enero-Marzo, año 2011



CENAPA
Centro de Atención a Pacientes Ambulatorios
San Lucas Sacatepéquez



Vacunas en la Niñez
Nuestro Hijo

Examen Papanicolau
Mujer Cuidate

Actividades
Enero, Febrero, Marzo
Calendario Médico

Adquiere los beneficios que te brindamos totalmente **GRATIS**

**Ejemplar
Gratuito**



Capítulo 5

Comprobación de eficacia
y Propuesta gráfica final

Validación de las piezas

En este proceso se obtiene la comprobación de la eficacia del diseño desarrollado y se verifica si da respuesta al objetivo planteado o si hay necesidad de modificarlas. Es posible realizarla por métodos y técnicas de comprobación de datos.

Método de Validación

Se recurrió a utilizar la encuesta como método de validación, por ser una técnica de bajo costo que permite recaudar información de una forma práctica, rápida y viable para el encuestado y así obtener eficacia en los resultados.

Evaluación de la eficacia de las piezas

La evaluación se presentó a los 3 grupos de personas necesarios, siendo estas personas: profesionales en el tema médico, grupo objetivo, y diseñadores, el cual por medio de una serie de preguntas desarrolladas sobre los aspectos importantes para cada grupo se pretende conocer el grado de resultados que nos proporciona la propuesta.

Los grupos de las 3 áreas encuestadas contó con 10 personas. A cada grupo al cual esta dirigida la encuesta se les explicó el motivo de la encuesta y se les dio un domi de la revista para que pudieran observar las piezas de diseño ya desarrolladas. Se validó desde el logotipo de la revista hasta los temas incluidos dentro de las piezas y la finalidad con la cual fue creada.

Este proceso se desarrolló durante el mes de octubre del 2010 en diferentes días y diferentes horas, dentro del Centro de atención a pacientes ambulatorios CENAPA y en el casco urbano de San Lucas Sacatepéquez.

Descripción de la Encuesta

Cada encuesta tiene una serie de 10 preguntas desarrolladas con respuesta semicerrada con la opción de escribir sugerencias por parte del informante, esto con el fin de retroalimentar los aspectos de diseño si hubiera que hacer cambios. Ej: Sí/No/ Por qué.

Perfil del Encuestado

Grupo 1 / Profesionales

Profesionales en el área de la salud, médicos, enfermeros, auxiliares de enfermería, y trabajadores sociales.

Sexo: Masculino y Femenino

Edad: comprendida entre los 21 a los 50 años de edad

Nivel académico: Personas graduadas en el ámbito universitario y con estudios académicos avanzados.

Nivel Socioeconómico: Clase media- media alta

Grupo 2 / Diseñadores

Personas que tienen conocimientos en área Editorial, trabajadores en periódicos, revistas y lugares de impresión de grandes tirajes.

Sexo: Masculino y Femenino

Edad: comprendida entre los 20 a los 35 años de edad

Nivel académico: Licenciados en Diseño Gráfico, cursantes del último semestre universitario y con experiencia laboral.

Nivel Socioeconómico: Clase media- media alta

Grupo 3 / Grupo Objetivo

Personas que habitan el Municipio de San Lucas Sacatepéquez y que asisten al Centro de Atención a pacientes Ambulatorios CENAPA.

Sexo: Masculino y Femenino

Edad: comprendida entre los 13 a los 60 años de edad

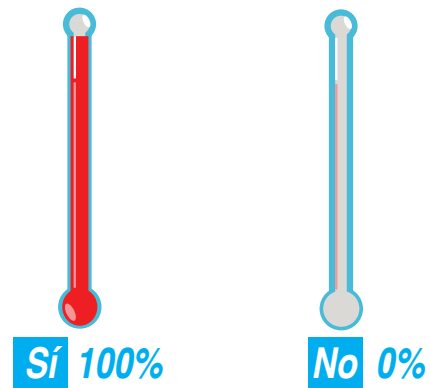
Nivel académico: Primario hasta diversificado

Nivel Socioeconómico: Clase media baja- baja

Grupo 1

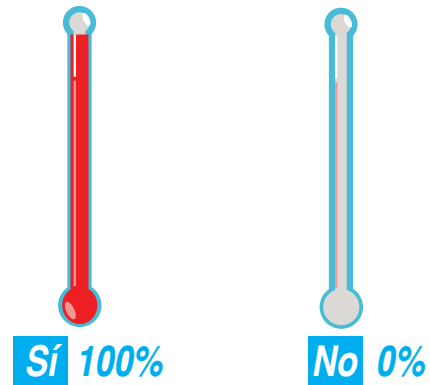
Resultados Validación Profesionales

1.) ¿ Son comprensibles las palabras que se están dando a entender en el título de la revista ?



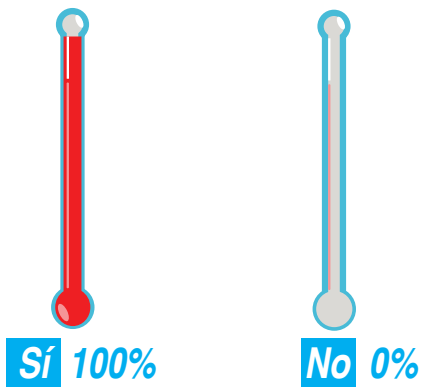
Se concluyó que el 100% de las personas entendieron las palabras del nombre de la revista.

2.) ¿ Los íconos (símbolos) utilizados en el nombre de la revista se identifican con el tema de la salud ?



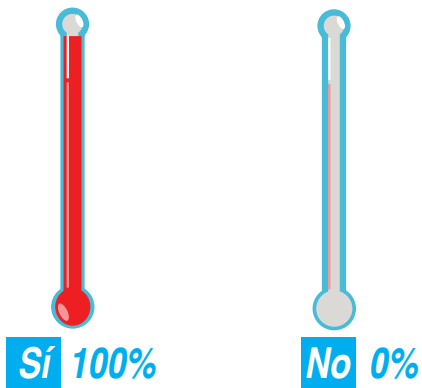
Se concluyó que el 100% de las personas consideran que los íconos se identifican con la salud.

3.) ¿Cree que los nombres de las secciones se identifican con el lector?



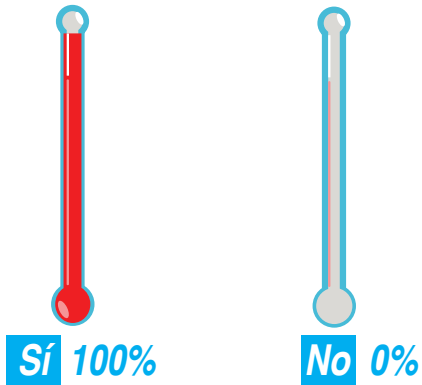
El 100% de las personas considera que los nombres de las secciones sí son identificables con el lector.

4.) ¿Son los colores de las secciones adecuados a los temas médicos?



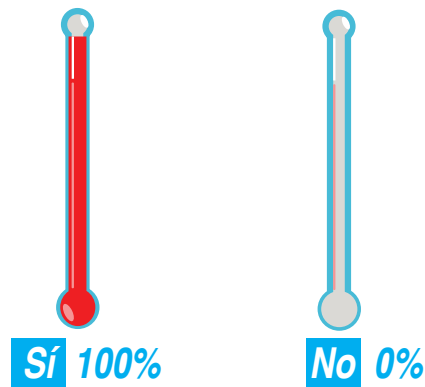
El 100% de las personas encuestadas considera que los colores utilizados sí son relacionados con los temas médicos.

5.) ¿Considera que las fotografías utilizadas se adaptan a los artículos?



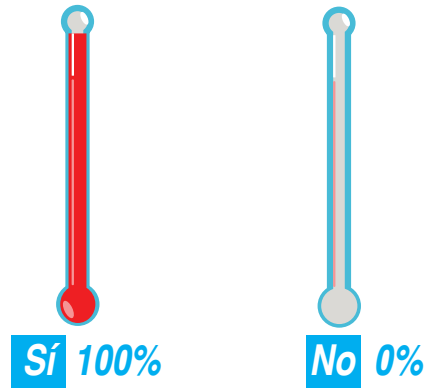
El 100% de las personas encuestadas considera que la fotografías sí se adaptan a los artículos.

6.) ¿Las ilustraciones (dibujos) utilizadas son adecuadas al tema en el que están ubicadas?



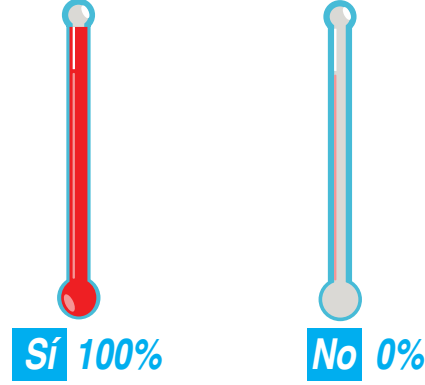
El 100% de las personas encuestadas considera que las ilustraciones sí se adecuan a los temas.

7.) ¿Cree usted que los temas incluidos en la revista sean de interés a los lectores?



El 100% de las personas encuestadas sí cree que los temas incluidos son de interés a los lectores.

8.) ¿La información incluida en la revista cumple con sus expectativas?



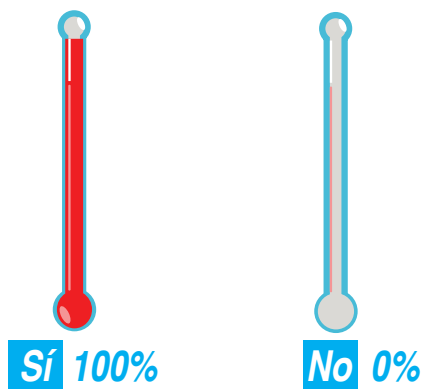
El 100% de las personas encuestadas considera que la información sí cumple con sus expectativas.

Comentarios :

¿ Por qué?

- Porque informa a las personas no solamente de las actividades que se realizan, sino también educa.
- Son temas que al lector le serán de mucho interés.
- La información esta basada en la realidad que se vive día a día y plasmada de una forma entendible para el lector.
- Pues en ella se da a conocer de una manera general todos los programas que cubre el servicio.
- Para que el lector tome conciencia de su enfermedad y se pueda cuidar.
- Dan respuestas a ciertas dudas.
- Para la mejor comprensión de un servicio.
- Todo esta relacionado con la salud.
- Porque tiene información completa e interesante.

9.) ¿Considera que la revista es un proyecto que puede ayudar a la población de San Lucas Sacatepéquez ?



El 100% de las personas encuestadas cree que la revista será de ayuda para la población San Luqueña.

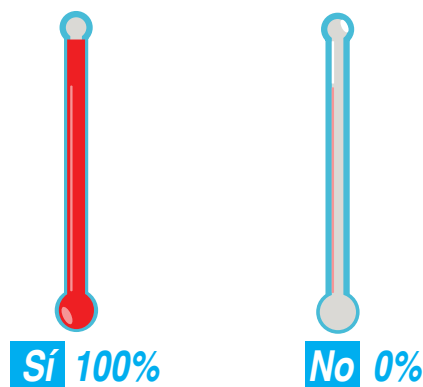
Comentarios:

¿Por qué?

- Ayuda a motivar a las personas a conocer los servicios que presta CENAPA.
- Da a conocer los servicios que presta el sector salud.

- Porque los temas son de interes común, cosas que la población debería de saber y que aveces no se entera.
- Es importante que las personas se interesen en su salud.
- Para un mejor entendimiento, para la búsqueda de un mejor servicio.
- Para informarse sobre los servicios que presta o brinda CENAPA.
- Para que esten informados de las prioridades y problemas de salud y la orientación para la resolución de los mismos.
- Es un medio, el cual estaría al alcance de la población para un amplio conocimiento de las actividades del centro de salud.
- Ayudará a que la población se informe y acuda a nuestro servicio y prevenga muchas enfermedades.

10.) El objetivo de la revista es dar a conocer a la población de San Lucas Sacatepéquez los servicios que brinda CENAPA y los beneficios que pueden obtener, así como temas médicos relevantes para el cuidado de la salud.¿Considera usted que esta revista cumple con su objetivo?



El 100% de las personas encuestadas cree que la revista sí cumple el objetivo con el cual fue creada.

Comentarios:

¿Por qué?

- Porque todo lo que se incluye va relacionado a la prevención.
- Esta elaborada con mucho esfuerzo y dedicación.

- Porque esta de una forma clara y con la información necesaria.
- Porque es importante brindar un mejor servicio.
- Porque esta enfocada especialmente a enfermedades crónicas.
- Porque cumple con los temas relacionados con el centro de salud.
- Porque da a conocer los servicios que se prestan.
- A través de la revista se puede educar a muchas personas especialmente a los adolescentes que son el futuro.



Validación Profesionales
Foto: Leslie Hernández



Validación Profesionales
Foto: Leslie Hernández



Validación Profesionales
Foto: Leslie Hernández

Grupo 2

Resultados Validación Diseñadores

1.) ¿ Le parece atractivo y entendible el nombre de la revista con los elementos utilizados ?



Sí 100%



No 0%

El 100% de las personas encuestadas considera que sí les parece atractivo el nombre de la revista con los elementos utilizados.

2.) ¿ Considera que la diagramación de la portada sea atractiva visualmente al grupo objetivo ?



Sí 90%



No 10%

El 90% de las personas encuestadas considera que la diagramación de la portada es atractiva visualmente al grupo objetivo. El 10% considera que no.

Comentarios:

Si su respuesta es No. ¿Por qué?

- Siento que podría tener más impacto

3.) ¿ Cree que los nombres de las secciones de la revista son identificables con el lector ?



Sí 100%



No 0%

El 100% de las personas encuestadas considera que los nombres de las secciones de la revista sí se identifican con el lector.

4.) ¿ A su criterio le cambiaría algún elemento al layout utilizado en la revista ?



Sí 10%



No 90%

El 10% de las personas encuestadas considera que sí le cambiaría elementos. El 90% considera que no le cambiaría ningún elemento al layout utilizado en la revista.

Comentarios:

Si su respuesta es Sí ¿Qué le cambiaría?

- Tipos de letra en bloques de texto para que el lector tenga más fácil la lectura de la misma.

5.) ¿ Considera que las tipografías utilizadas en la diagramación de los artículos son atractivas para el grupo objetivo ?



Sí 100%



No 0%

El 100% de las personas encuestadas considera que las tipografías utilizadas en la diagramación de los artículos sí son atractivas para el grupo objetivo.

6.) ¿ Le parece atractiva la diagramación de la sección calendario médico ?



Sí 90%



No 10%

El 90% de las personas encuestadas considera que sí les parece atractiva la diagramación de la sección calendario médico. Y el 10% considera que no.

Comentarios:

Sí o No, ¿Por qué?

- Tamaño adecuado, llamativo, información importante.
- Se podría cambiar, por que lo primero que se lee en la 1° pagina es Febrero en lugar de ser Enero
- Los personajes están muy bien realizados

7.) ¿ A su criterio el orden de las secciones con la páginas consideras para anunciantes, visualmente lleva un orden ?



Sí 100%



No 0%

El 100% de las personas encuestadas considera que sí lleva un orden las secciones con la páginas consideradas para anunciantes.

8.) ¿ En general que le parece la diagramación de la revista ?



Excelente 50%



Muy bueno 40%



Bueno 10%

El 50% de las personas encuestadas considera que la diagramación de la revista en general es excelente. El 40% considera que es Muy bueno y el 10% considera que es bueno.

9.) ¿Considera que la revista es un proyecto que puede ayudar a la población de San Lucas Sacatepéquez ?



Sí 100%



No 0%

El 100% de las personas encuestadas considera que la revista será de ayuda para la población San Luqueña.

Comentarios:

Sí o No, ¿Por qué?

- Por el contenido de la revista y por que además ofrecen pláticas sobre diferentes temas relacionados con la salud.

10.) ¿El objetivo de la revista es dar a conocer a la población de San Lucas Sacatepéquez los servicios que brinda CENAPA (centro de salud) y los beneficios que pueden obtener, así como temas médicos relevantes para el cuidado de la salud personal y familiar. ¿ Considera usted que esta revista cumple con su objetivo ?



Sí 100%



No 0%

El 100% de las personas encuestadas considera que la revista sí cumple el objetivo con el cual fue creado.

Comentarios:

Sí o No, ¿Por qué?

- Por que contiene temas médicos y da a conocer los servicios que presta CENAPA.



Validación Diseñadores Gráficos
Foto: Leslie Hernández



Validación Diseñadores Gráficos
Foto: Leslie Hernández



Validación Diseñadores Gráficos
Foto: Leslie Hernández



Validación Diseñadores Gráficos
Foto: Leslie Hernández



Validación Diseñadores Gráficos
Foto: Leslie Hernández

Grupo 3

Resultados Validación Grupo objetivo

1.) ¿ Entiende el título de la revista ?



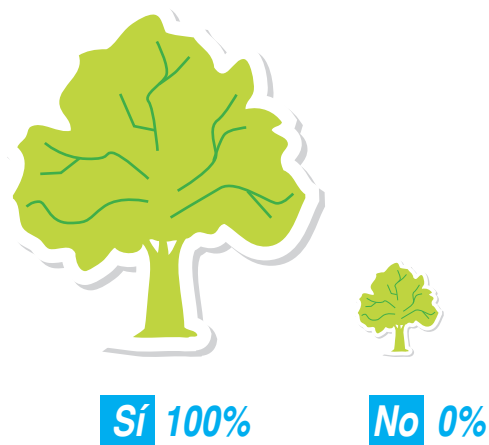
El 100% de las personas encuestadas sí entiende el título de la revista.

2.) ¿ Se identifica con los nombres de las secciones ?



El 100% de las personas encuestadas sí se identifica con los nombres de las secciones.

3.) ¿ Lee bien los titulares y el texto de los temas ?



El 100% de las personas encuestadas sí entiende el título de la revista.

4.) ¿ Le gustan los colores de las secciones de la revista ?



Al 100% de las personas encuestadas sí les gusta los colores utilizados en las secciones de la revista.

5.) ¿ Le llama la atención el contenido de la sección calendario médico ?



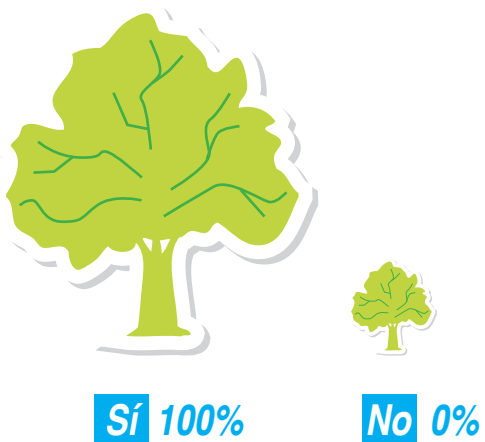
Al 100% de las personas encuestadas sí les llama la atención el contenido de la sección.

Comentarios:

¿ Por qué?

- Esta bien identificado
- Porque da a conocer actividades de interés
- Por la información que contiene
- Por los colores que tiene.

6.) ¿ Le gustan los dibujos utilizados en la revista ?



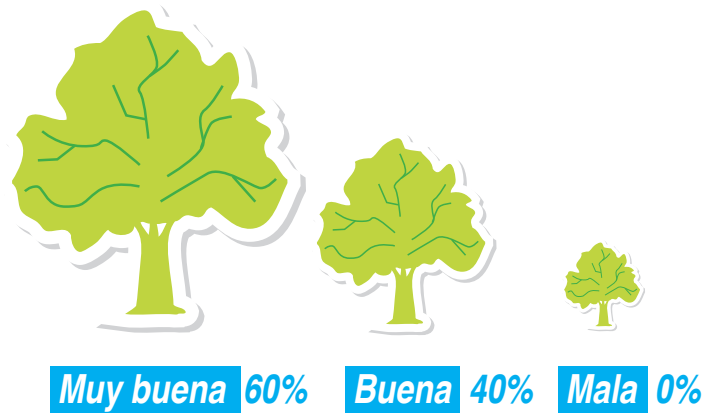
Al 100% de las personas encuestadas sí les gusta los dibujos utilizados.

7.) ¿ Le parecen adecuados los temas que tiene la revista ?



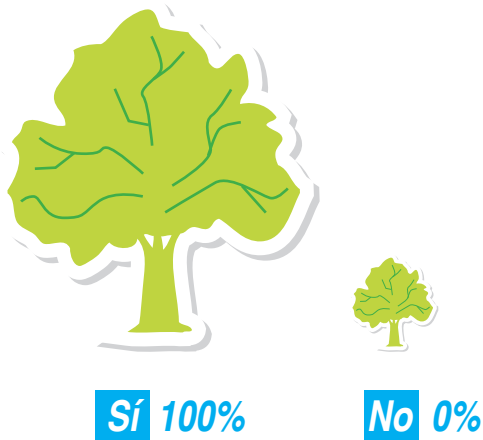
Al 100% de las personas encuestadas sí les parecen adecuados los temas.

8.) ¿ En general como mira la revista CENAPA ?



El 60% de las personas encuestadas considera que la revista es muy buena. El 40% considera que es buena.

9.) El objetivo de la revista es dar a conocer a la población de San Lucas Sacatepéquez los servicios que brinda CENAPA y los beneficios que pueden obtener, así como temas médicos relevantes para el cuidado de la salud. ¿Considera usted que esta revista cumple con su objetivo?



El 100% de las personas encuestadas considera que la revista sí cumple el objetivo para el cual fue creada.

Comentarios:

Sí o No, ¿Por qué?

- Sería una manera de enterarse en la aldea.
- Para hacer más extensiva la cobertura de CENAPA y que llegue a otras comunidades.
- Da información necesaria.
- Hay personas que necesitan informarse de los temas.

10.) ¿Considera que la revista es un proyecto que puede ayudar a la población de San Lucas Sacatepéquez ?



El 100% de las personas encuestadas considera que sí es un proyecto de ayuda para la población.

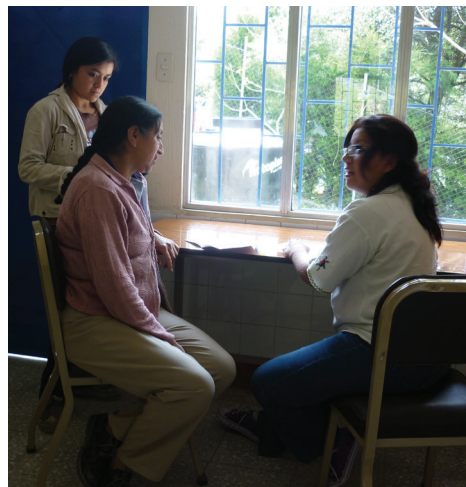
Comentarios:

Sí o No, ¿Por qué?

- Para que se enteren que hay un puesto de salud al servicio de los pobladores
- Da a conocer las diferentes actividades que se brindan en el servicio de CENAPA
- Por los contenidos educativos que la población necesita conocer.
- La información es importante, si la población sabe de los servicios acudirá.
- Para evitar tipo de enfermedades y tener conocimiento.



Validación Grupo Objetivo
Foto: Leslie Hernández



Validación Grupo Objetivo
Foto: Leslie Hernández

Análisis de los resultados

Después de la validación que se realizó por medio de la encuesta a los 3 grupos (profesionales de la salud, del diseño y grupo objetivo) se puede concluir que los elementos utilizados en la piezas fueron adecuados, ya que los colores, la tipografías, las fotografías e ilustraciones utilizadas recibieron el agrado de los 3 grupos encuestados y aceptados por ellos. La diagramación les pareció atractiva, el nombre de la revista y el logotipo creado consideran que es identificable con el lugar donde será distribuida.

Propuesta Gráfica Final y Fundamentación



Lineamiento Gráfico

El lineamiento de la Revista que se utilizó fue buscando la mejor forma de interesar al grupo objetivo. Por esta razón se trabajó con un color diferente para cada sección de la revista y el cual está relacionado con el segmento.

- Editorial
- Nuestro Hijo
- Adolescencia
- Mujer Cuídate
- Mi Embarazo
- Calendario Médico
- Mi Familia
- Enfermedades Respiratorias
- Club del Diabético e Hipertenso
- Foto Galería
- Adulto Mayor
- Ayudando a tu Gente

Cuenta con una retícula de 2 y 3 columnas, para evitar simetría y sea atractiva visualmente para el lector. En la parte del titular del artículo se posicionó una intersección circular dentro de una franja horizontal del color de la sección para enmarcar el titular y dar la sensación de que podemos cubrir nuestra vida y familia con salud.

En la parte inferior de la página se utilizó una forma de cruz de la salud para enmarcar el número de página, y en la parte inferior izquierda el nombre de la revista en tonalidad azul para no contar con distractores dentro del artículo.

Tipografías utilizadas:

Usenet

Nombre de Sección
tamaño de letra 14 pts.

Yanone Kaffeesatz

Nombre del titular
tamaño de letra 40 pst.

Lacuna Regular
frase del titular
tamaño de letra 10 pts.

UnDotum Regular
texto interior
tamaño de letra 10 pts.

NewMedia:regular
Subtitulares
tamaño de la letra 13 pts.

Propuesta Gráfica

Como pieza principal la portada, se destaca el personal de labores del Centro de Atención a Pacientes Ambulatorios -CENAPA-.

Con una diagramación dinámica se ubica el nombre de la revista resaltando la palabra "Mi" la finalidad es que el grupo objetivo se identifique con la revista y se apropie de ella. Los colores destacados en la portada son el verde, anclado con celeste que identifica a CENAPA, rojo como símbolo del amor a la salud, al bienestar personal y familiar.

Los elementos utilizados para destacar información importante son un cintillo celeste con transparencia en la parte inferior la cual tendrá los temas destacados de la edición y en la esquina inferior derecha una banda para herida (cura) en la cual va el texto de ejemplar gratuito, para connotar psicológicamente la frase adquiere este ejemplar y cura (previene) tu salud.



Páginas interiores revista:

Para las páginas interiores tanto de la parte introductoria de la revista como de los artículos se trabajó con fondo blanco para respetar la limpieza con la cual se debe tratar el tema de la salud y así transmitirlo al grupo objetivo (lectores) con elementos médicos para incorporar visualmente la importancia de la salud y que se vayan adentrando en los temas médicos.

Como parte de la diagramación se utilizó una franja de color superior la cual destacará las sección de la revista y para estas página se utilizaron los colores de CENAPA como de la salud.



Contenido

Página	Sección
02	Editorial
04	Nuestro Hijo Vacunas en la Niñez
08	Adolescencia Centro Atención al Adolescente
10	Mujer Cuidate Examen Papanicolau
12	Mi Embarazo Control Prenatal y Postnatal
14	Calendario Médico Actividades Enero, Febrero, Marzo
18	Mi Familia Tu centro de salud más cercano, El cuidado Bucal
20	Enfermedades Respiratorias Respiratorias agudas, Tuberculosis
22	Club del Diabético e Hipertenso Diabetes
24	Foto Galería Actividades realizadas en el 2010
26	Adulto Mayor Enfermedad Cerebro vasculares (derrame cerebral)
28	Ayudando a tu Comunidad Escuelas Saludables

Directora: Leslie Melisa Hernández
Coordinadora: Licda. Larisa Mendoza, Lic. Luis Gustavo Jurado, Leslie Melisa Hernández
Colaboración: Dra. Lorena de León de Cueto, Dra. Rebeca Sandoval, Licda. Carmelina Solares y personal de trabajo CENAPA.



Editorial



*Dra. Lorena de León de Cuesta
Coordinadora CENAPA*

Les damos la más cordial bienvenida a la primera edición de nuestra Revista Médica creada para la población San Luqueña con el fin de poder brindarles una mejor atención y un mejor conocimiento sobre su salud, es importante que estemos enterados de lo que nos puede afectar el no tener una vida saludable no solo de nosotros si no de nuestra familia, el cuidado de nuestros hijos es de vital importancia para que juntos como comunidad tengamos un mejor bienestar.

Para Centro de atención a pacientes ambulatorios CENAPA es de agrado por llegar hasta sus casas por este medio y que juntos podamos estar presentes en el bienestar de nuestras familias y así tener una vida saludable. Les damos la más cordial bienvenida a la primera edición de nuestra revista médica creada para la población San Luqueña con el fin de poder brindarles una mejor atención y un mejor conocimiento sobre su salud, es importante que estemos enterados de lo que nos puede afectar el no tener una vida saludable no solo de nosotros si no de nuestra familia, el cuidado de nuestros hijos es de vital importancia para que juntos como comunidad tengamos un mejor bienestar. Les damos la más cordial bienvenida a la primera edición de nuestra revista médica creada.

Les damos la más cordial bienvenida a la primera edición de nuestra revista médica creada para la población San Luqueña con el fin de poder brindarles una mejor atención y un mejor conocimiento sobre su salud, es importante que estemos enterados de lo que nos puede afectar el no tener una vida saludable no solo de nosotros si no de nuestra familia, el cuidado de nuestros hijos es de vital importancia para que juntos como comunidad tengamos un mejor bienestar. Les damos la más cordial bienvenida a la primera edición de nuestra revista médica.



Páginas interiores artículos revista:

En estas páginas se utilizaron 2 maquetaciones distintas intercaladas dentro de la revista, una diagramada a 2 columnas y otra diagramada a 3 columnas esto con la finalidad de que sea más atractivo al grupo objetivo y no tenga una continuidad simétrica y repetitiva, así se logra darle dinamismo a la revista.

El color de la franja superior de la hoja corresponde al color asignado para cada sección el cual ira variando en cada tema, con respecto a la diagramación interna será diferente en cada artículo según la información que se tenga incorporando fotografías e ilustraciones adecuadas al tema para darle realce a la diagramación.

Nuestro hijo

Vacunas en la Niñez

Qué son? y la importancia para su hijo



¿Qué es una vacuna?
Una vacuna es una sustancia líquida inyectable que contiene microbios manipulados, como un preparado de antígenos, que provocan una respuesta (anticuerpo) al entrar en el organismo el cual contribuye a ponerle fin a algún virus o bacteria. Dicha respuesta desarrolla una memoria inmunológica, la que produce una inmunidad prolongada frente a una enfermedad.

Las vacunas no solamente ayudan a que su niño se mantenga sano, también ayudan a todos los niños erradicando enfermedades graves y peligrosas de la niñez.

Importancia de la vacuna.
Las vacunas han sido un aporte fundamental para controlar e incluso erradicar ciertas enfermedades. Es a este sistema que se le debe la eliminación total de la viruela, la Rubéola, el Sarampión, la Varicela y el Tifus, se encuentran totalmente controlados gracias a la inmunidad colectiva que se ha generado por medio de las campañas de vacunación por todo el mundo. Por eso es importante que no deje de Vacunar a su niño en las etapas de crecimiento que le correspondan.

¿Las vacunas tienen efectos secundarios?
Algunas vacunas pueden causar efectos temporales leves tales como fiebre, sensibilidad al tacto o un abultamiento debajo de la piel en el lugar donde se puso la vacuna.

¿Las vacunas son seguras?
Las vacunas por lo general son bastante seguras. La protección que proporcionan las vacunas supera ampliamente el riesgo tan pequeño de que éstas ocasionen problemas graves. Las vacunas han hecho que en la actualidad sea rara la aparición de muchas enfermedades graves.

¿Existen razones por las cuales mi niño no debiera ser vacunado?
En algunas situaciones especiales los niños no deben vacunarse. Por ejemplo, algunas vacunas no deben ser administradas a niños que tienen ciertos tipos de cáncer o ciertas enfermedades, o que están tomando medicamentos que disminuyen la capacidad corporal para resistir una infección.



Nuestro hijo

Si su niño ha tenido una reacción grave a la primera inyección de una serie de vacunas, el médico probablemente hablará con usted sobre las ventajas y las desventajas de ponerle a él o a ella el resto de las inyecciones de la serie de vacunas.

Hable con el médico si tiene alguna inquietud acerca de si su niño debe recibir una vacuna.

¿Cuándo debe vacunarse mi niño o niña?

Las recomendaciones acerca de cuándo debe vacunarse su hijo cambian de vez en cuando. Cuando su niño tiene dos meses de

edad y se completan en su mayoría cuando el niño tiene 6 años de edad.

Recuerde que las Vacunas previenen enfermedades y son GRATUITAS en su Centro de Salud CENAPA. Acércate a nosotros y trae a tu niño a su vacunación.



1. Llevar a Vacunar a su niño o niña, cualquier día y hora húbali al Centro de Salud. Y estar pendiente de las jornadas de vacunación que se realizan.
2. Llevar a Vacunar a su niño o niña aunque tenga tos o estornudo.
3. Para aliviar las molestias o reacción de las vacunas déle a su niño o niña el Acetaminofén que le regalan en el Centro de Salud.
4. Un papá responsable es el que lleva a vacunar a su niño.

Guía de Vacunación

Edad	Vacunas	Beneficios
Al nacer	BCG, Hepatitis B	BCG, evita la meningitis tuberculosa que es una infección en el cerebro causada por la tuberculosis pulmonar.
2 meses	Polio y Penta (primera dosis), Rotavirus	Polio, evita la polio que paraliza los brazos y las piernas. Penta-valente, Evita muchas enfermedades como la tos ferina, difteria, tétanos, hepatitis B, meningitis y neumonía más comunes.
4 meses	Polio y Penta (segunda dosis), Rotavirus	
6 meses	Polio y Penta (tercera dosis)	
12 meses	SPR	SPR, evita tres enfermedades, el sarampión, las paperas y la rubéola.
18 meses	Polio y DPT (refuerzo)	Refuerzo de Polio y DPT, mantiene las defensas contra la polio, difteria, tos ferina y tétanos.
4 años	Polio y DPT (refuerzo)	
A partir de los 6 meses	Vitaminas A	Vitaminas A, aumenta las defensas contra las enfermedades. Al cumplir los 6 meses debe recibir la primera dosis luego cada 6 meses hasta cumplir los 5 años.
A partir de los 2 años	Desparasitante	Desparasitante, ayuda a que el cuerpo aproveche mejor los alimentos. Al cumplir los 2 años debe recibir la primera dosis y luego cada 6 meses hasta que cumple los 5 años.

Nota importante: A partir de los 6 meses se inicia también con Sulfas ferozes y Ácido Fólico.



San Lucas + Saludable

Centro Atención al Adolescente

Un lugar creado especialmente para ti



Consiste en un lugar físico o virtual en los establecimientos de Salud, como lo es CENAPA, donde se atiende en forma integral y diferenciada a los adolescentes y jóvenes en un horario y día específico a la semana, con la participación de adolescentes y jóvenes.

Se proporciona información a cada joven según lo requiera, pudiendo contar con servicio de Internet para consultar información y documentación sobre salud sexual y reproductiva con apoyo y supervisión del personal de salud, así como temas relevantes en el adolescente como lo es autoestima, valores, noviazgo etc. Se brinda atención médica, psicológica, odontológica y social dependiendo de las necesidades que cada uno plantee.

¿Por qué surge este proyecto?

Debido a que muchos adolescentes están expuestos a diferentes situaciones de riesgo como la drogadicción, violencia, embarazos a temprana edad, enfermedades de transmisión sexual, y otros actos negativos, que desfavorecen su desarrollo físico, mental y social, se hace necesario implementar un espacio donde el adolescente y joven pueda recibir

atención integral y diferenciada con un enfoque preventivo y con pertinencia cultural.

Como adolescente encontraras en los proveedores de salud, profesionales amigables, respetuosos y confiables que darán respuesta a tus inquietudes. Los horarios de atención son de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:30 p.m. y sábados de 8:00 a.m. a 12:00 p.m.



San Lucas + Saludable

Noviazgo

Es una relación efectiva entre dos personas un hombre y una mujer, en la cual comparten sentimientos, pensamientos y emociones, que a la vez les permite conocerse más a fondo para decidir en un determinado momento pasar a la siguiente fase que es el matrimonio.

Es importante darle tiempo a una relación de noviazgo, al igual que la amistad, se desarrolla y crece lentamente. Durante este tiempo es necesario que se actúe con honestidad y sin mentiras, tratando a la otra persona como nos gustaría que nos trataran, esto demostrará que realmente la pareja es importante.

El respeto, la estima, la confianza, el afecto, la comprensión, la solidaridad, el apoyo mutuo, la aceptación de las personas tal y como son. Son valores que deben prevalecer en una relación de pareja.

Autoestima

Un aspecto muy importante de la personalidad, del logro de la identidad y de la adaptación a la sociedad, es la autoestima; es decir el grado en que los individuos tienen sentimientos positivos o negativos acerca de sí mismos y de su propio valor.

La autoestima está relacionada con muchas formas de conducta, las personas con una autoestima elevada suelen reportar menos emociones agresivas, negativas y menos depresión que las personas con una autoestima baja, también pueden manejar mejor el estrés y, cuando son expuestas al mismo, experimentan menos efectos negativos en la salud.

Es importante porque es nuestra manera de percibirnos, valorarnos y moldear nuestras vidas, y así trascender y compartir satisfactoriamente con las personas cada una de las actividades que desarrollamos.

Valores

Para vivir en sociedad los seres humanos necesitamos relacionarnos con otras personas, a partir de allí se aprenden los comportamientos, las ideas, las creencias, que esa sociedad considera buenas ó malas; dichas conductas es lo que denominamos "Valores".

Los valores del bien deben aplicarse todos los días, deben ser parte de la vida y ayudar a que las relaciones con los y las demás sean armónicas, ayudan a la felicidad y a que cada persona obtenga lo que merece. Los valores éticos como la honestad, la bondad, puntualidad, el respeto, la valentía, la autodisciplina, la amistad, el trabajo, la perseverancia, la fe, etc. Son principios que debes defender para construir un mundo mejor.



Examen Papanicolau

Es importante que lo realice?

¿Qué es el Papanicolau? El Papanicolau es un examen cuyo fin es detectar en forma temprana alteraciones del cuello del útero, las cuales posteriormente pueden llegar a convertirse en cáncer. En la prueba de Papanicolau (llamada también prueba de Pap, citología vaginal o frotis de Pap) se examinan células que se recogen del cérvix (el extremo inferior del útero). El propósito principal de la prueba de Papanicolau es detectar cambios anormales en las células, lo que puede desencadenar a largo plazo cáncer cérvico-uterino.

Es importante que todas las mujeres mayores de 20 años se realicen una vez al año este examen. También deben realizárselo mujeres menores de 20 años que tengan una vida sexual activa. Mujeres que llevan varios años tomando anticonceptivos orales también deberían realizarlo.

No lo dejes para después!



¿Cómo se hace?

Para obtener la muestra se utiliza un aparato médico llamado espéculo, que se coloca dentro de la vagina, para así poder tomar una muestra de células o "agüita espesa", que luego se extiende en una lámina de vidrio y que se manda al laboratorio para ser analizada.

¿Es dolorosa?

La prueba **No es dolorosa y sí rápida**. Mantener una actitud positiva será de mucha utilidad para que el examen transcurra sin ningún inconveniente. Es necesario hacer conciencia sobre la necesidad de examinarse.

No lo dejes para después!

No lo dejes para después!

Mujeres de Alto Riesgo

Existen mujeres que se encuentran dentro del llamado "grupo de alto riesgo". Esto quiere decir, que las posibilidades de desarrollar cáncer de cervix son muy altas y por ello deben hacerse el examen papanicolaou con mayor frecuencia.

En este grupo se encuentran las mujeres que:

1. Tienen muchas parejas sexuales
2. Han padecido herpes o verrugas genitales
3. Mujeres que se les haya realizado resección de útero.
4. Iniciaron su actividad sexual antes de los 18 años
5. Son fumadoras.

Recomendaciones

Es recomendable no realizárselo con la menstruación, no estar usando antibióticos vaginales u ovulos, no se dé duchas vaginales, ni uso desodorante íntimo y no tener relaciones sexuales las 24 horas previas al examen.

Beneficios

El papanicolaou también detecta la presencia de alguna inflamación ocasionada por bacterias, hongos o virus como el Herpes Simple y el Virus Papiloma Humano (HPV).

Cuando el papanicolaou detecta anomalías o incluso la enfermedad en sus primeros estadios, la cura es casi un hecho, pues todavía el daño es reversible. Por eso, es importantísimo estar en un control constante con el médico.

Lo mejor es que este examen proporciona la posibilidad de detectar con tiempo la tendencia a contraer el mal antes de que varios indicios se conviertan en la enfermedad propiamente.

El papanicolaou es fundamental para la salud femenina, **decídate a cuidarte. Tu bienestar está en tus manos.**

Recuerda

CENAPA realiza este examen todos los días de lunes a domingo de 8:00 a.m. a 4:30 p.m. Acóstate a nosotros y no lo dejes para después.

No lo dejes para después!

¿Cada cuánto debe realizarse?

Debe realizarse cada año si los resultados son normales. Si se presenta alguna anomalía, el médico indicará cuándo debe volver a hacerse.

No lo dejes para después!



Control Pre-natal y Post-natal

Qué hacer para cuidar mi embarazo ?

Pre-natal

Es el control de la embarazada, realizada en forma periódica por el médico, con el fin de evaluar su normalidad y detectar los factores de riesgo y anomalías para poder resolverlos y así preparar a la madre para el parto y la crianza de su hijo.

El ingreso al control prenatal es ideal que se efectúe antes de las 10 semanas de gestación.

Al comenzar su control Prenatal se efectúan exámenes destinados a encontrar patologías o condiciones que la embarazada tenga y que pueden poner en riesgo su embarazo. Asimismo, se pide la primera ecotomografía cuyo objetivo, además de evaluar el bienestar del feto es confirmar el tiempo de embarazo y por lo tanto la fecha probable de parto (FPP).

Durante todo el periodo de gestación, se realizan por lo general, tres o cuatro ecotomografías obstétricas, sin embargo, dependiendo de cada caso, es probable que el médico requiera de un mayor control ecográfico, por lo que la pedirá las veces que estime necesarias. Debe tenerse en cuenta que hay evidencia comprobada que indica que el estudio ecográfico no es dañino para el feto en ninguna etapa de su desarrollo.

Entre las 28 y 34 semanas se efectúa una segunda batería de exámenes, con el fin de asegurar que no han aparecido patologías durante la gestación.

La Historia Clínica de la gestante busca determinar su tiempo de embarazo a través de la fecha de última regla (FUR) y de antecedentes que puedan alertar sobre potenciales problemas en

el desarrollo del embarazo o del feto. Por lo mismo, es fundamental que la información entregada sea correcta, ya que omitir datos (como hábitos de consumo de drogas por ejemplo) puede llevar a errores en el estudio y manejo del embarazo.

Infórmate

Que al ingresar al control, se realiza un examen clínico completo de la paciente y luego, en cada control se hace un control de peso, presión arterial y el examen obstétrico, en busca de elementos que escapen de la normalidad.

El control de la paciente es más frecuente a medida que avanza la edad de embarazo:

Hasta las 30 semanas: 1 vez al mes.
30 a 35 semanas: cada 15 días
36 y más: cada 7 días

La embarazada puede tener una evaluación y control con la nutricionista, odontólogo y medicina general según corresponda. Cabe destacar que la evaluación y resolución de problemas odontológicos durante el embarazo, es siempre necesario y posible de hacer, incluso usando anestesia si es preciso, ya que los riesgos para la madre y el feto son muy escasos, en cambio los riesgos de parto prematuro o aborto son altos en presencia de mala salud dental.



San Lucas + Saludable

Post-natal

El período postnatal empieza después del parto del bebé y termina cuando el cuerpo de la madre ha vuelto lo mejor posible al estado antes del embarazo. Este período generalmente dura 6 a 8 semanas.

La madre pasa por muchos cambios, emocionalmente y físicamente, mientras que aprende como tratar con todos los ajustes requeridos con llegar a ser una nueva madre. El período postnatal también implica que los padres aprenden como cuidar de su recién nacido y aprenden como funcionar como una unidad familiar cambiada.

Usted como madre necesita cuidar de sí mismo para reedificar su fuerza. Necesitará mucho descanso, buena nutrición y ayuda durante las próximas semanas.

¿ Qué esperar durante las primeras semanas ?

Tras la llegada del bebé, usted percibirá algunos cambios, tanto físicos como emocionales.

1. Pechos sensibles y dolorosos al tacto.
2. Incontinencia Urinaria y/o fecal
3. Hemorroides.
4. Estreñimiento.
5. Sofocos y escalofríos
6. Perdidas Vaginales
7. Peso
8. Tristeza Posparto
9. Depresión Postparto.



Tenga en cuenta

- Beba de ocho a diez vasos de agua diariamente.
- Es normal tener hemorragia vaginal leve.
- Evite subir escaleras o levantar peso hasta que se haya recuperado completamente.

10 razones para llamar al Médico

1. Tiene fiebre inexplicable de (38° Celsius) o superior.
2. Necesita más de una compresa por hora, tiene coágulos voluminosos o le aumenta el sangrado vaginal.
3. Le han practicado una cesárea o una episiotomía y la herida se le pone roja, se le inflama o empieza a supurar pus.
4. Experimenta un nuevo dolor, hinchazón o molestias en las piernas.
5. Tiene los pechos calientes al tacto, rojos y/o doloridos, o le salen grietas o le sangran los pezones o las areolas mamarias (las áreas de piel más oscura que hay alrededor de los pezones).
6. El flujo o las pérdidas vaginales adquieren un olor fuerte y desagradable.
7. Experimenta dolor al orinar, necesidad repentina de orinar o incapacidad para controlar la orina.
8. Experimenta un dolor creciente en el área vaginal.
9. Desarrolla tos o dolor torácico, nauseas o vómitos.
10. Se siente deprimida o tiene alucinaciones, ideas suicidas y/o pensamientos sobre hacerle daño al bebé.



Tu Centro de Salud más cercano

En donde lo encuentras?

Como comunidad es importante que sepamos como cuidar de nuestra salud familiar y personal, es por esta razón que queremos darle a conocer los centros asistenciales de salud más cercanos a usted. En el Municipio de San Lucas Sacatepéquez contamos con el Centro de atención a pacientes ambulatorios CENAPA, el cual se ubica en el casco urbano del pueblo, aquí podrá tener la asistencia médica necesaria según lo requiera, atendemos en un horario de Lunes a domingo de 8:00 a.m. a 4:30 p.m. y en el área de odontología de lunes a viernes de 8:00 a 12:00 p.m. Ubicado a un costado de Telgua



Entrada CENAPA, San Lucas Sacatepéquez

En la aldea Choacorrál contamos con un puesto de salud el cual está a su disposición para el cuidado de los pobladores en horario de atención de Lunes a Viernes de 8:00 a.m. a 12:00 p.m. Ubicado atrás de Oratorio y atendido por 1 médico y una auxiliar de enfermería.



Puesto de salud Choacorrál y equipo médico

También se cuenta con un programa de extensión de cobertura que tiene bajo su responsabilidad las aldeas Embaulada, Zorzoyá Sector 1, Sector 2, Caserío San José, El manzanillo, Chicamen, Chicpablo.

Con programas preventivos especialmente en la niñez y materno infantil. En el área de la niñez: vacunación, micro-nutrientes, crecimiento y desarrollo etc. Materno infantil: Control en el embarazo

(Prenatal), evaluación del recién nacido (materno-neonatal), evaluación después del parto (Postnatal). Suplementación a niñas de 15 a 19 años y vacunación contra tétanos en mujeres en edad fértil. Papanicolau, prevención de cáncer uterino, métodos de planificación familiar, evaluación nutricional, una atención integral al niño y niña.

El equipo básico de esta asistencia médica está conformada por 3 personas: 1 médico ambulatorio, 1 facilitador institucional, una educadora, personal voluntario (facilitadores comunitarios, vigilantes de salud y comadronas).



Equipo básico asistencia médica, extensión de cobertura

El cuidado Bucal una higiene dental

Cepillado, un hábito de limpieza



Nuestros dientes

El cuidado de los dientes y la boca es de gran importancia, es la parte inicial del aparato digestivo. Los dientes son parte fundamental para mantener en buenas condiciones nuestro organismo, su principal función es la trituración de los alimentos para asegurar la buena digestión de los mismos.

La falta parcial o total de los dientes repercutirá en el organismo en general, la dificultad para masticar, predispone a mala nutrición y ello facilita la desnutrición y la adquisición de enfermedades sistémicas, además los dientes enfermos por sí mismos constituyen focos de infección que ocasionan otros trastornos generales e inclusive, ocasionalmente, la muerte. La destrucción de los dientes o su mala posición también provoca problemas en la articulación.

Caries dental

La caries dental es una enfermedad infecciosa caracterizada por una serie de reacciones complejas que resultan en primer lugar por la destrucción del esmalte dentario y posteriormente, si no se le detiene, en la de todos los tejidos del diente.

La característica principal de esta enfermedad es la formación de cavidades en los dientes. La enfermedad empieza por la superficie del esmalte y va penetrando paulatinamente a la dentina, afectando posteriormente a la pulpa y finalmente a los tejidos periodontales. El progreso de la enfermedad es variable, puede desarrollarse en sólo unos meses o puede requerir de varios años para su formación.

Cepillado Dental

Es un hábito diario de limpieza. Debe realizarse inmediatamente después de ingerir los alimentos, siendo la medida preventiva más efectiva para evitar enfermedades, tanto caries dental como enfermedad periodontal. Puede efectuarse con el cepillo seco o humedecido en agua.

Si se prefiere se puede usar pasta de dientes, cuidando que sea de las que contienen fluoruro. Al enseñar o practicar la técnica de cepillado no se debe usar pasta de dientes ya que los sabores que éstas contienen ocultan la placa y es recomendable que la persona que aprende la técnica aprecie el sabor de sus dientes limpios, así como la textura de los dientes sin placa dentobacteriana.

El cepillo dental debe reunir ciertas características de gran importancia para un cepillado adecuado.

1. De mango recto
2. De tamaño adecuado a la edad del individuo y tamaño de la boca (niños, jóvenes, adultos)
3. Las cerdas deben ser plásticas (no usar cepillos con cerdas naturales, ya que ésta conservan la humedad)
4. Las cerdas deben ser suaves, firmes y con puntas redondeadas.
5. Debe ser reemplazado cada dos o tres meses de uso, un cepillo "despeinado" sólo irritará las encías y no limpiará adecuadamente.

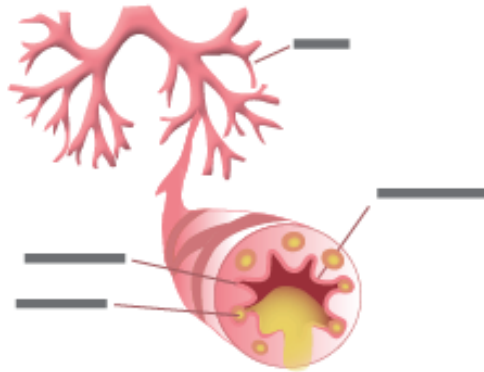
Enfermedades Respiratorias

Enfermedades respiratorias agudas

Qué la ocasiona?

Enfermedades respiratorias agudas, es una infección pulmonar e inflamatoria causada por virus y bacterias se clasifica en:

1. Resfriado común
2. La gripe o influenza.
3. Neumonía (Bronquitis)
4. Neumonía Grave
5. Otitis media aguda (infección del oído)
6. Otitis media crónica
7. Amigdalitis viral
8. Amigdalitis Bacteriana



Afectan a todas las personas y algunas pueden ser muy graves sobre todo para los niños y personas mayores, la mayoría de las veces, las infecciones respiratorias agudas se presentan en forma leve; pero hay que prestarles mucha atención, especialmente cuando el enfermo es menor de dos meses, tiene bajo peso o presenta problemas de desnutrición; ya que esto favorece el riesgo de complicaciones y con ello se aumenta las posibilidades de muerte. son más frecuentes cuando se producen cambios bruscos en la temperatura y en ambientes muy contaminados. Aunque se agudizan en épocas frías y húmedas, se presentan durante todo el año.

Deben ser atendidas oportuna y adecuadamente, ya que sus complicaciones suelen ser severas, por lo que se debe acudir al médico ante cualquier síntoma, seguir el tratamiento completo y evita el contacto con otras personas, para evitar el contagio.

Síntomas

- Malestar general
- Secreción nasal (catarro)
- Dolor de garganta
- Tos (puede presentarse o no)
- Fiebre

- Dolor de pecho
- Dolor de cabeza
- Dolor muscular
- Dolor de oído
- Dificultades para respirar
- Cansancio

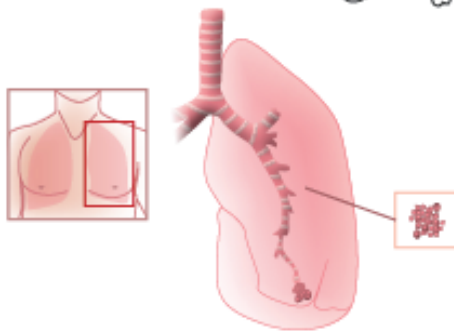
¿Que hacer para prevenirlas ?

1. Vacunar a los niños y personas mayores de 65 años contra la influenza.
2. Salir cubiertos a la calle y evitar cambios bruscos de temperatura.
3. Alimentarse bien y consumir alimentos ricos en vitamina C, como la guayaba y los cítricos.
4. Ante cualquier síntoma permanecer en reposo y tomar abundante agua pura o refrescos de frutas a temperatura ambiente.
5. Si los síntomas no ceden pronto, acudir al médico ó a su centro de salud más cercano y seguir las instrucciones.

El paciente debe evitar el humo de las cocinas de leña, de los carros, de fábricas y el humo de tabaco, debe evitar los cambios bruscos de temperatura y las corrientes de aire.

La Tuberculosis

Se contagia pero... Sí se Cura!



La Tuberculosis es una enfermedad infecto contagiosa de transmisión aérea provocada por un microorganismo denominado *Mycobacterium Tuberculosis* (bacilo de Koch).

¿Cómo se contagia la Tuberculosis?

La enfermedad se propaga a través del aire al pasarse las bacterias de la tuberculosis de los pulmones de una persona a otra al toser, estornudar, o hablar. Las personas que inhalan estas bacterias pueden infectarse.

Para contraer la tuberculosis debe haber generalmente contagio cercano diario con una persona que tenga la enfermedad. Por esta razón, la mayoría contrae la enfermedad de personas con quienes comparte mucho tiempo, como por ejemplo, miembros de la familia, amigos, o compañeros de trabajo.

No es común contagiarse porque alguien tosa en un restaurante, ni se transmite por el uso de platos, vasos, sábanas o colchones utilizados por personas infectadas.

Síntomas

La tuberculosis puede atacar cualquier parte del cuerpo, pero los pul-

mones son el blanco más común. Las personas con tuberculosis pueden presentar algunos de estos síntomas o todos ellos:

- Cansancio constante
- Irritabilidad
- Pierde o no gana peso
- Tos persistente que no se quita por semanas
- Fiebre (especialmente por las noches)
- Sudores nocturnos
- Pérdida del apetito

Si la tuberculosis está en estado avanzado, es posible que al toser haya manchas de sangre en el esputo. Si presenta algún síntoma consulte a su médico o acérquese al servicio de salud más cercano.

¿Quiénes pueden tener Tuberculosis?

Todos podemos enfermarnos de tuberculosis, niños, jóvenes, adultos y ancianos, hombres y mujeres. Especialmente las personas que viven con un enfermo de tuberculosis sin tratamiento.

¿Cómo se previene la Tuberculosis?

1. Las personas con tos y flemas por más de dos semanas deben acudir a examinarse con un médico o al centro de salud más cercano.
2. Los enfermos con Tuberculosis deben cumplir con su tratamiento para curarse. Sólo así dejan de contagiar a los demás.
3. Se deben vacunar con BCG a niños menores de un año para evitar que se enfermen gravemente con Tuberculosis.
4. Las personas con tos, deben taparse la boca. No escupir en el piso.
5. Las personas que viven con un enfermo de Tuberculosis deben ser examinadas; los niños menores de 15 años deben recibir un tratamiento preventivo.
6. La casa del enfermo debe estar ventilada, iluminada y limpia.
7. Debemos tener una buena alimentación para defendernos contra las enfermedades.



Diabetes

Una enfermedad que necesita tus cuidados

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad que afecta el modo en que el organismo utiliza la glucosa, un azúcar que constituye la principal fuente de combustible para el cuerpo. Así como un reproductor de CD necesita baterías, nuestro cuerpo necesita glucosa para seguir funcionando. Ésta es la manera en que debería funcionar:

1. Comemos.
2. La glucosa contenida en los alimentos ingresa en el torrente sanguíneo.
3. El páncreas produce una hormona llamada insulina.
4. La insulina ayuda a que la glucosa ingrese en las células del cuerpo.
5. El cuerpo obtiene la energía que necesita.

El páncreas es una glándula larga y plana, ubicada en el abdomen, que ayuda a que el cuerpo digiera los alimentos. También produce insulina. La insulina es como una llave que abre las puertas hacia las células del cuerpo. Y permite que ingrese la glucosa. Entonces, la glucosa puede pasar de la sangre a las células.

Sin embargo, cuando una persona padece diabetes, o bien el organismo no produce insulina (esto se denomina diabetes tipo 1), o la insulina no funciona en el cuerpo como debería (esto se denomina diabetes tipo 2). Como



la glucosa no puede ingresar en las células normalmente, el nivel de azúcar en sangre aumenta demasiado. Cuando una persona tiene una elevada concentración de azúcar en sangre y no sigue un tratamiento, se enferma.

Con el tiempo, el exceso de glucosa en la sangre puede causar problemas serios. Puede provocar lesiones en los ojos, los riñones y los nervios. La diabetes también puede causar enfermedades cardíacas, derrames cerebrales e incluso la necesidad de amputar un miembro. Las mujeres embarazadas también pueden desarrollar diabetes, la llamada diabetes gestacional.

¿Qué puedo hacer para prevenir o retardar las complicaciones de la diabetes?

Para prevenir problemas mantenga su nivel de azúcar en la sangre tan cerca del valor normal como sea posible y siga las recomendaciones de su médico. A continuación se presentan otros consejos:

- Consuma una dieta saludable variada.
- Mantenga un peso saludable. Si usted está pasado de peso, su médico le puede aconsejar cómo bajar de peso sin que esto sea peligroso para su salud.
- Controle su presión arterial y sus niveles de colesterol.
- Esté físicamente activo regularmente.
- No fumar.

Síntomas

Los síntomas de la diabetes tipo 2 pueden incluir fatiga, sed, pérdida de peso, visión borrosa y micciones frecuentes. Algunas personas no tienen síntomas. Un análisis de sangre puede mostrar si tiene diabetes. El ejercicio, el control de peso y respetar el plan de comidas puede ayudar a controlar la diabetes. También debe controlar el nivel de glucosa y, si tiene receta médica, tomar medicamentos.

Importante

Visite al médico con regularidad aun cuando se sienta bien. Él médico le hará una evaluación para ver si tiene señas tempranas de complicaciones.

En su Centro de Salud CENAPA puede encontrar un apoyo para esta enfermedad asistiendo mensualmente a nuestro Club del diabético e hipertenso, el cual mes con mes imparte charlas que te ayudaran a saber como cuidarte, Habrá medicamentos y exámenes TOTALMENTE GRATIS. Para más información llámenos o visítanos en CENAPA.

Niveles de Glucosa

¿Cuáles son mis niveles recomendados de glucosa en la sangre?. Mantener su nivel de glucosa en la sangre dentro de los límites deseados puede prevenir o retrasar los problemas de la diabetes. El nivel deseado que usted debería de mantener antes de las comidas es de 70 a 110.

Dieta para Diabéticos

Los especialistas en diabetes sugieren planes de comidas que sean flexibles y que tomen en cuenta su estilo de vida y otras necesidades de salud. Un nutricionista puede ayudarlo a diseñar un plan de comidas.

La alimentación saludable para un diabético incluye:

1. Limitar los dulces
2. Comer frecuentemente
3. Cuidarse cuándo y cuánta cantidad de carbohidratos se consumen
4. Consumir grandes cantidades de alimentos de grano entero, frutas y vegetales
5. Evite comer menos grasas
6. Limitar el consumo del alcohol

¿Cuál debe ser mi presión arterial?



Tener una presión arterial normal le ayudará a prevenir el daño a los ojos, los riñones, el corazón y los vasos sanguíneos. La presión arterial se expresa con dos números separados por una diagonal. Por ejemplo, 120/70 se dice "120 sobre 70". El primer número debe ser menor de 130 y el segundo debe ser menor de 80. Mantenga su presión arterial lo más cerca posible a esos números. Si ya padece de una enfermedad renal, pregunte al médico cuál debe ser su presión arterial. Un plan de comidas, los medicamentos y la actividad física le pueden ayudar a lograr su presión arterial deseada.

Consuma más verduras y frutas, comes sin mucho grasa.



Consuma menos dulces y carbohidratos



Actividades realizadas 2010



Vacunación



Caminatas



Foto Galería



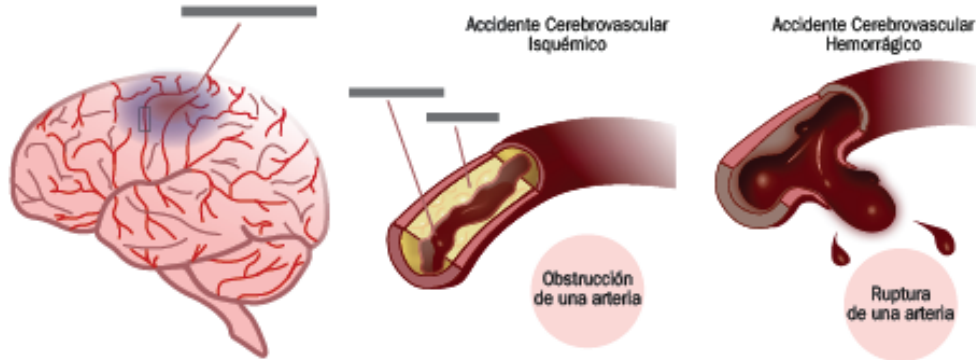
Alimentación del Diabético e Hipertenso



Adolescentes Embarazadas



Enfermedad Cerebro Vascular (derrame cerebral) Dolores de cabeza?



El cerebro controla la mayor parte de las funciones del cuerpo. Nos permite pensar, comprender, hablar, movernos, y sentir. Para poder funcionar apropiadamente, el cerebro necesita un abastecimiento continuo de oxígeno. El oxígeno viaja por la sangre hasta el cerebro.

Un derrame cerebral que también se conoce como "accidente cerebrovascular", "apoplejía" o "ataque cerebral") suceden cuando se detiene el flujo sanguíneo al cerebro. En apenas unos minutos, las células cerebrales empiezan a morir. Existen dos tipos de derrames cerebrales. El tipo más común, llamado ataque cerebral isquémico, es causado por un coágulo sanguíneo que bloquea o tapona un vaso sanguíneo en el cerebro. El otro tipo, llamado ataque cerebral hemorrágico, es causado por la ruptura de un vaso sanguíneo que sangra hacia dentro del cerebro. Los "mini-derrames cerebrales" o ataques isquémicos transitorios, ocurren cuando el suministro de sangre al cerebro se interrumpe brevemente.

Los Síntomas son:

1. Entumecimiento o debilidad repentinos en el rostro, brazos o piernas (especialmente de un lado del cuerpo)
2. Confusión súbita, dificultad para hablar o entender
3. Problemas repentinos para ver con uno o ambos ojos
4. Dificultad repentina para caminar, mareos, pérdida de equilibrio o coordinación de los movimientos.
5. Dolor de cabeza súbito y severo sin causa conocida

Si tiene alguno de estos síntomas, debe ir rápidamente a un hospital para empezar un tratamiento.

Causas

- Problemas cardíacos
- Acumulación de colesterol en las arterias del cuello o del cerebro
- Arterias caróticas o vertebrales son bloqueadas por placa
- Hipertensión, la cuál daña los vasos sanguíneos cerebrales
- Estado hipercoagulable causado por condiciones que permiten que la sangre se coagule con más facilidad de lo normal.

¿ Quiénes pueden tener un derrame cerebral?

1. Los adultos mayores de 40 años son quienes tienen mayor probabilidad de sufrir un derrame cerebral, pero la gente más joven y los niños también pueden padecerlo.
2. Los accidentes cerebrovasculares afectan a casi la misma cantidad de hombres y de mujeres.
3. Las personas con enfermedad cardíaca podrían presentar un mayor riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares, así como los fumadores.

Debido a que el cerebro controla la mayoría de las funciones del cuerpo, un derrame cerebral puede afectar a todo el cuerpo. Los efectos de un derrame pueden ser leves o severos. Estos efectos pueden incluir parálisis, problemas para pensar, problemas del habla, y problemas emocionales.

El éxito de la rehabilitación después de un derrame cerebral depende tanto del paciente como del apoyo de la familia. Los ejercicios le dan al paciente la mejor oportunidad de regresar a una vida normal y se deben continuar aún cuando los déficit iniciales hayan mejorado.

Escuelas Saludables

En que podemos ayudar?

Escuelas saludables es un sistema de planificación en el cual un equipo de profesionales en consulta con las autoridades regionales, locales y representantes de la comunidad se dedican a identificar las áreas de mayores problemas y necesidades, busca proveer los conocimientos básicos de salud para que los niños y niñas puedan responder a las necesidades sanitarias que enfrentan día a día en sus hogares y en su entorno social.

Actualmente CENAPA trabaja con la Escuela República Federal, jornada Matutina. Como centro de atención médica en conjunto con el personal de maestros se han encargado de velar por la salud de los alumnos impartiendo charlas sobre temas relevantes a la salud como lo son: problemas de alimentación, parásitos, salud dental etc. así como charlas de capacitación a maestros.

En el año 2010 se realizarón: Charlas educativas sobre importancia de micro-nutrientes (alimentación) actividad siembra del árbol con la colaboración del Ministerio de Medio Ambiente, actividad desparasitación y vacunación de los alumnos como temas de centro atención al adolescente.

Recuerda que como maestro o personal de salud debes cooperar y participar porque cada problema se transformara en proyecto para una escuela saludable, en los cuales todos asumen responsabilidades. Las decisiones racionales son importantes para el éxito.



Apertura programa Escuelas Saludables por Lic. Yener Plaza, alcalde Municipal



Entrega de medicamento a escuela



Aplicación desparasitante a niños escuela



Capacitación a maestros sobre cepillado bucal, impartido por Colgate con la colaboración del Dr. Angel Soto odontólogo de CENAPA.



Una de las páginas principales dentro de la revista es la sección calendario médico por la importancia que destacara como lo son las fechas relevantes de las actividades que realizarán dentro de los meses de publicación, para dar a conocer a la comunidad al grupo objetivo sobre estas fechas es importante que se utilice una diagramación atractiva a la vista de los lectores, por esta razón en la parte superior cuenta con una abstracción de espiral simbolizando un calendario de pared el cual van a poder tener cerca cuando lo requieran.

Para resaltar el nombre de Calendario Médico se utilizó el mismo dibujo de banda para herida (cura) con el mismo propósito de la portada la cual era cura (previene) tu salud y de esta misma forma guarda unidad con la diagramación general de la revista.

Los meses se colocaron en un recuadro verde siguiendo con los colores de la revista pero con el atractivo de que lleva un orden anclado por una línea continua indicando por una flecha el mes siguiente y en cual deben poner atención sobre las actividades.

Calendario Médico

Enero

Día	Actividad
02	Jomada de vacunación
08	Feria de la salud
13	Adolescentes embarazadas
18	VIH Cuidate
22	Cuidados bucales
25	Importancia de la lactancia
28	Club del diabético
31	La Tuberculosis

Febrero

Día	Actividad
02	Jomada de vacunación
08	Feria de la salud
13	Adolescentes embarazadas
18	VIH Cuidate
22	Cuidados bucales
25	Importancia de la lactancia
28	Club del diabético
31	La Tuberculosis

Marzo

Día	Actividad
02	Jomada de vacunación
08	Feria de la salud
13	Adolescentes embarazadas
18	VIH Cuidate
22	Cuidados bucales
25	Importancia de la lactancia
28	Club del diabético
31	La Tuberculosis

CENAPA
Centro de Atención a Pacientes Ambulatorios
San Lucas Sacatepéquez

Acércate a nuestro Centro de salud y adquiere los beneficios que te brindamos totalmente GRATIS

Consulta:
Lunes a Domingo de 8:00 a.m. a 4:30 p.m.
(Odontología: Lunes a viernes de 8:00 a.m. a 12:00 p.m.)

Teléfono: 7830-8261

Ministerio de Salud Pública
República de Guatemala

Versión Digital :

Para la versión digital de la revista, basados en el lineamiento gráfico propuesto se elaboro una versión que incorporara las siguientes características: botones y contenido direccional, iconos interactivos.

Para los botones direccionales, se trabajaron 3 tipos de botones:

1) Botón principal de portada, para este botón se utilizo el icono gráfico de banda de herida (cura) ubicado en la parte inferior derecha el cual indica que la publicación es un ejemplar gratis. Al posicionar el cursor encima de la banda este se agrandara haciendo énfasis a la leyenda, y al dar click direccionara a la primer hoja de la revista.

2) Botones con funciones de siguiente y atrás, se utilizo como gráfico una flecha para no sobre cargar la diagramación y no restar importancia a la parte informativa, posicionado en la parte inferior central con los colores de la imagen central de la revista siendo estos el celeste y el verde.

3) Botones de regreso a contenido secciones. Cuando se esta ubicado en una página determinada del artículo y se desea volver al contenido de las secciones, el nombre de la sección que se encuentra ubicado en la parte superior de cada página se utilizó como botón direccional el cual al dar click regresara al contenido de todas las secciones.

Botón 1



Normal



Rollover / Click

Botón 2



Normal



Rollover



Click

Botón 3

Nuestro hijo

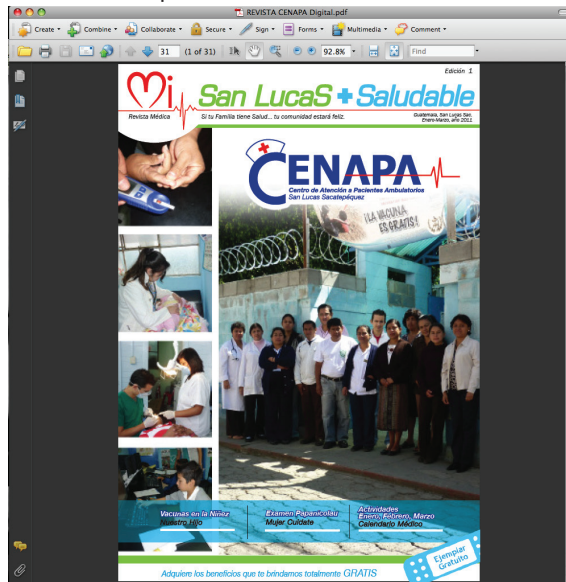
Adolescencia

Mujer Cúidate

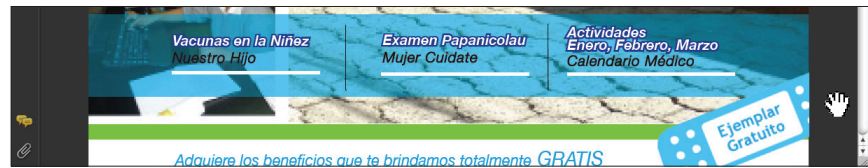
Mi Embarazo

Pasos boton 1

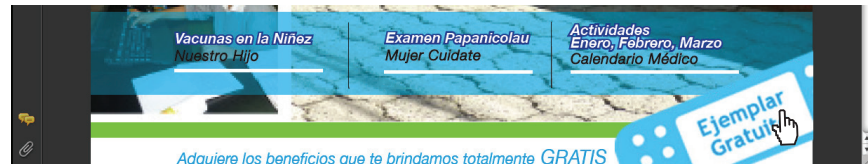
Portada Completa



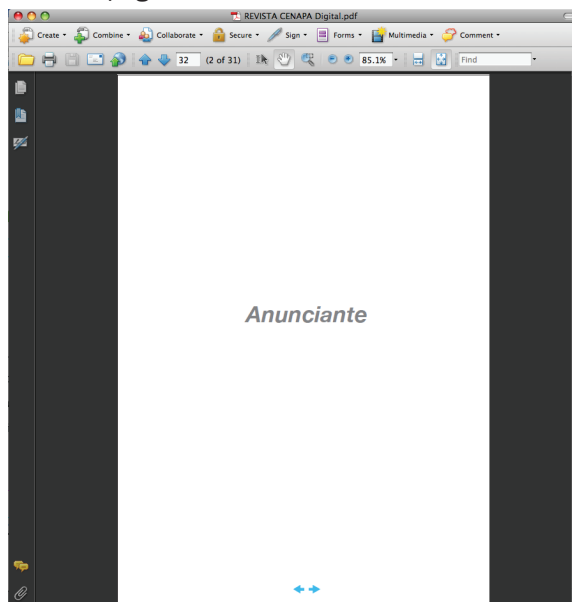
Cursor normal



Cursor rollover / click

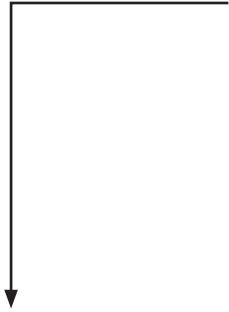


Primera página revista

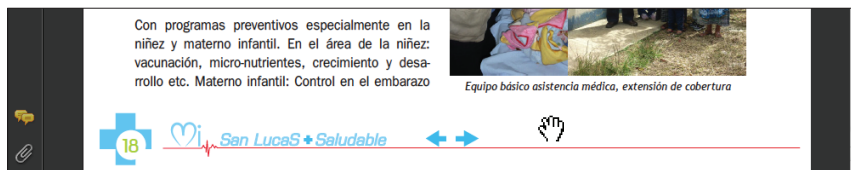


Pasos boton 2

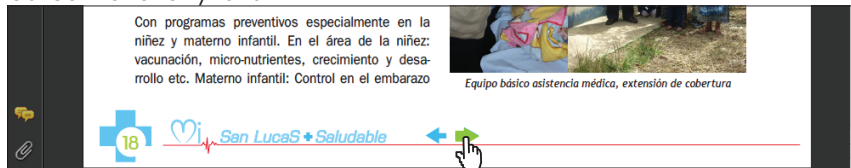
Página completa



Cursor normal



Cursor rollover / click



Página completa siguiente

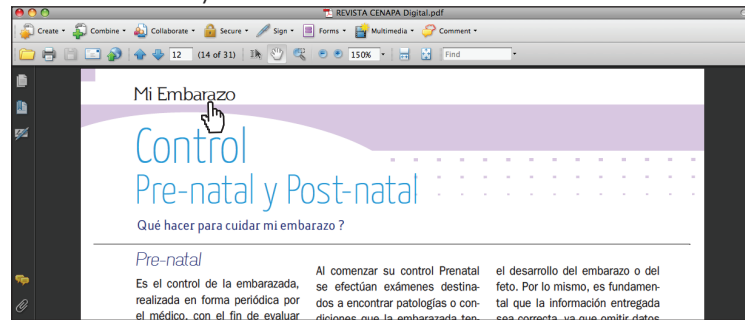


Pasos boton 3

Página completa artículo



Cursor rollover / click



Página completa contenido



Para el contenido direccional se crearon hipervínculos en los nombre de las sección el cual al presionar vincula a la primer página del artículo.

Se crearon Iconos interactivos, como una forma atractiva visual para la revista aplicándolos en los gráficos que contiene ya la diagramación y de los cuales se consideraba necesario, así como para destacar partes importantes del artículo que están sobresalientes, esto funcionan al pasar sobre ellos el cursor (rollover) y del cual tendrán una animación diferente. Ejemplo: icono corazón de la página contenido secciones se agranda y vuelve a su normalidad simulando un latido. Brazo de la sección enfermedades respiratorias se agranda y vuelve a su normalidad simulando un tosido.

Hipervínculo contenido

- 04 Nuestro Hijo [Vacunas en la Niñez](#)
- 08 Adolescencia [Centro Atención al Adolescente](#)
- 10 Mujer Cuídate [Examen Papanicolau](#)



Iconos interactivos



Normal



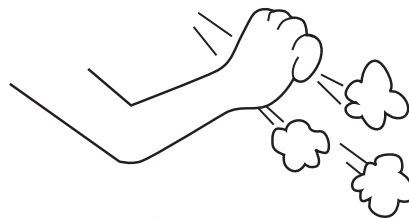
Rollover



Normal



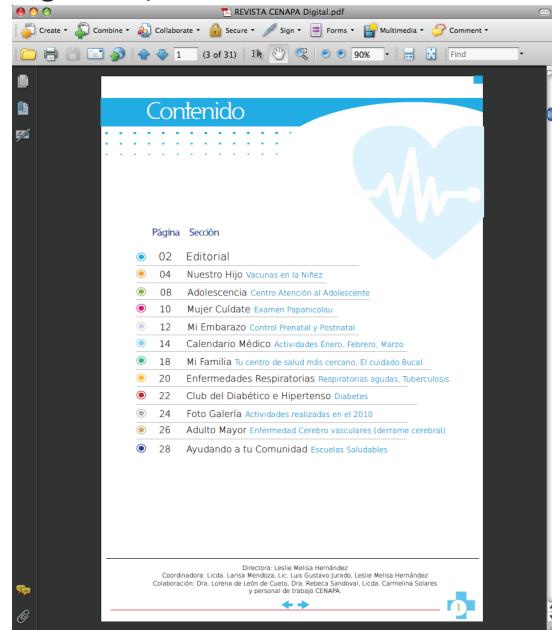
Normal



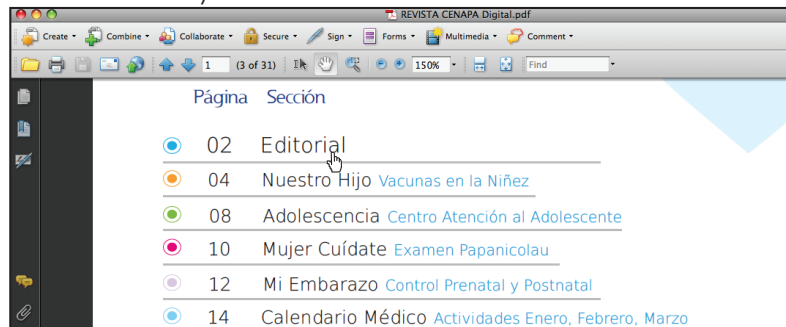
Rollover

Pasos contenido direccional

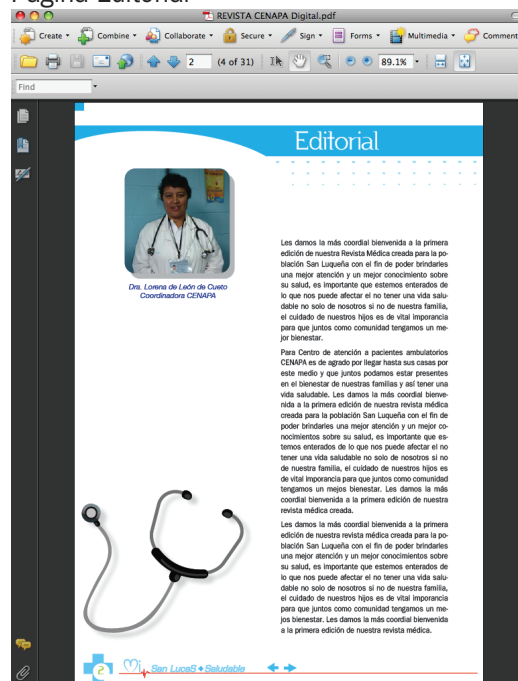
Página completa contenido



Cursor rollover / click



Página Editorial

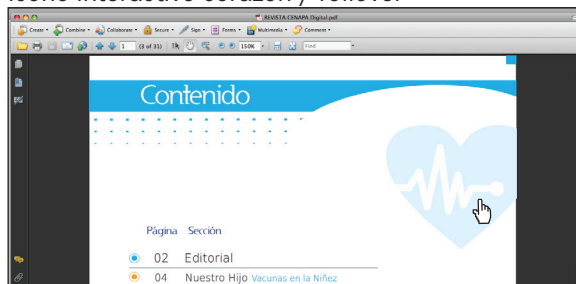


Pasos y ejemplos de iconos interactivos

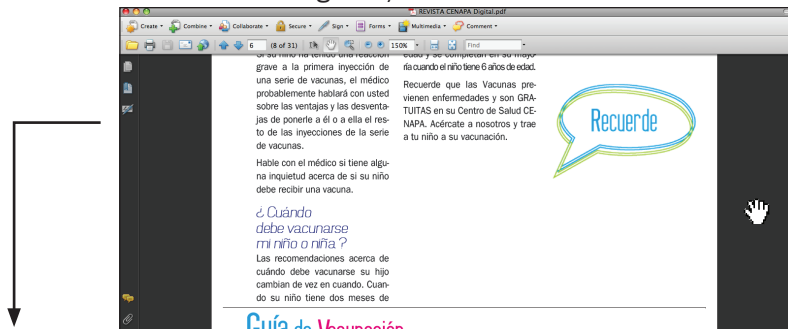
icono interactivo corazón / normal



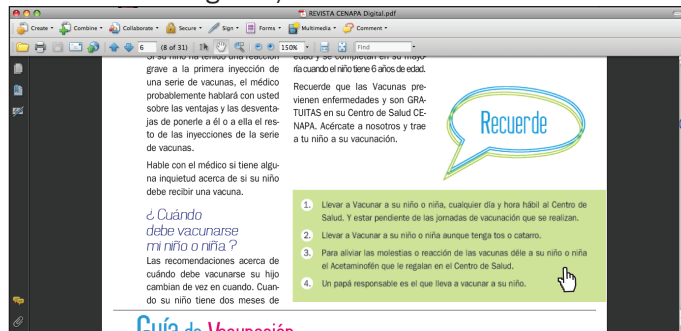
icono interactivo corazón / rollover



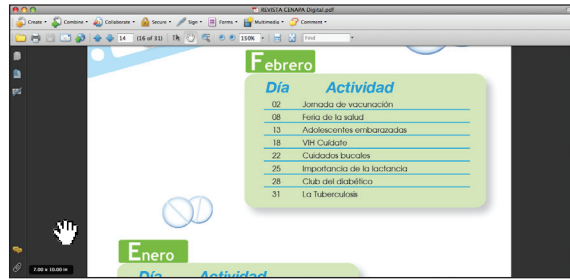
icono interactivo globo / normal



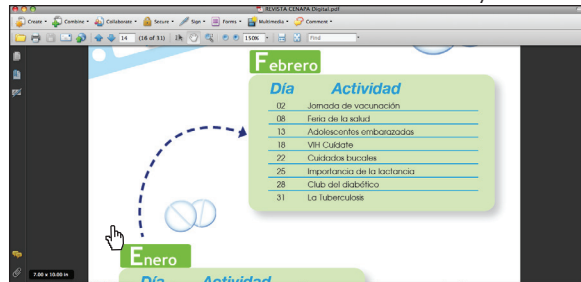
icono interactivo globo / rollover



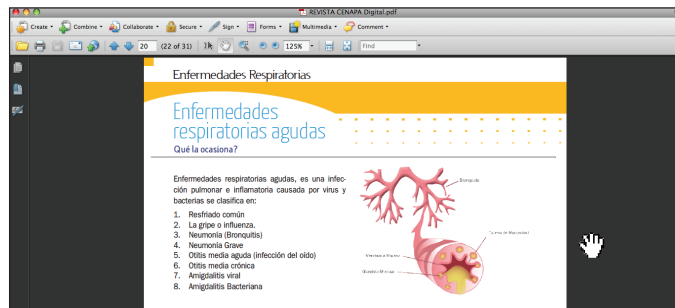
icono interactivo línea calendario médico/ normal



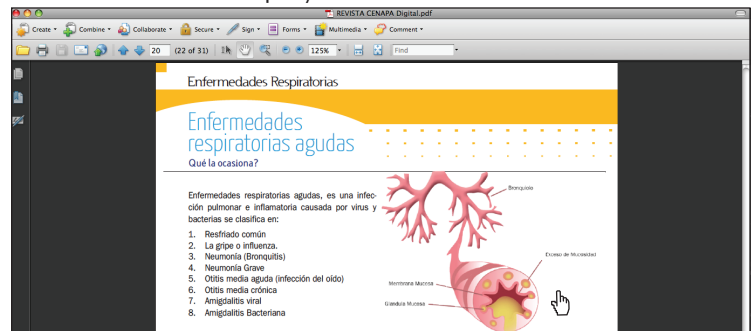
icono interactivo línea calendario médico/ rollover



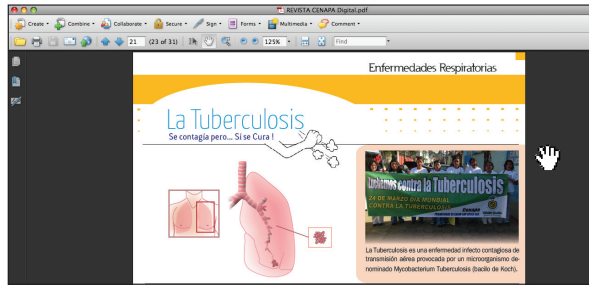
icono interactivo Bronquio/ normal



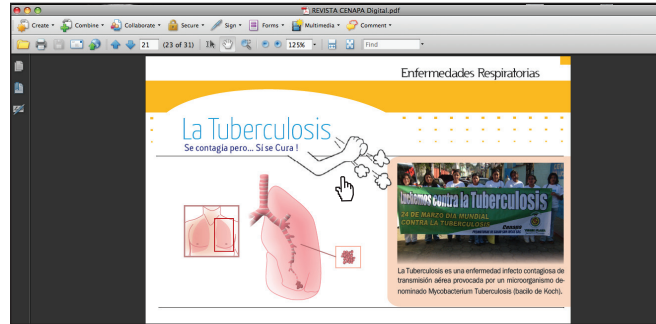
icono interactivo Bronquio/ rollover



icono interactivo Tos / normal



icono interactivo Tos / rollover



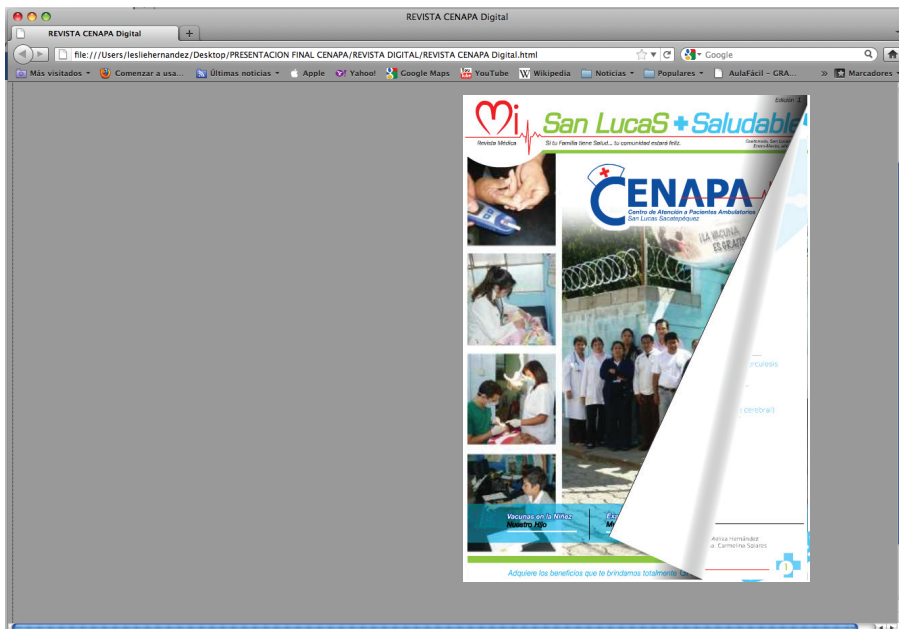
icono interactivo camara fotografica/ normal

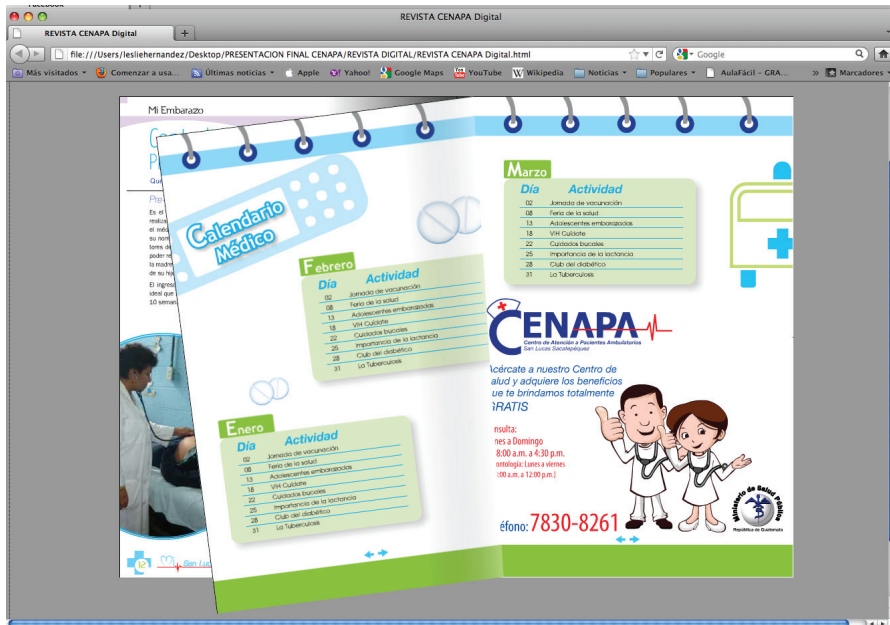


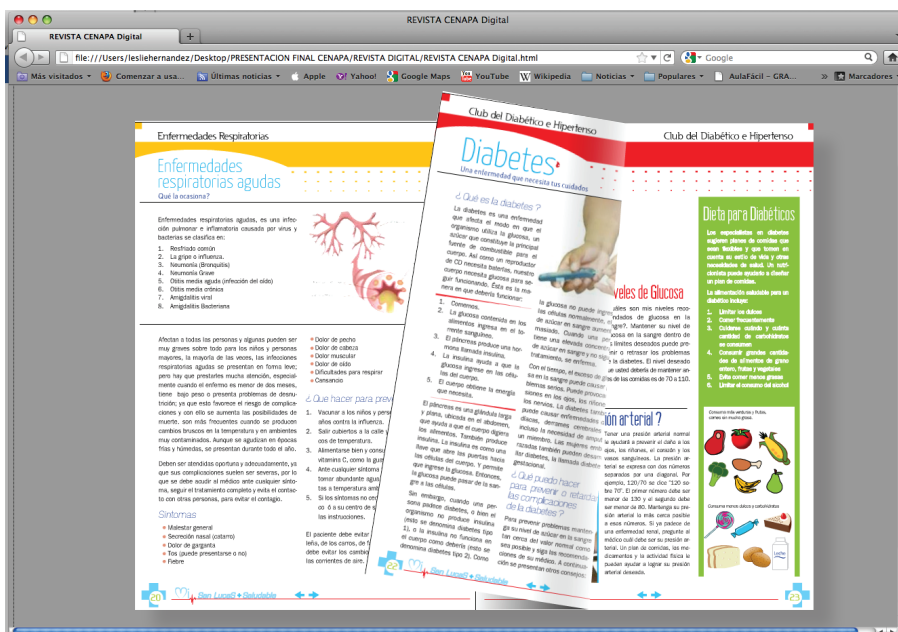
icono interactivo camara fotografica/ rollover



Dentro de esta versión digital también se contará con una propuesta en SWF la cual la podrán mostrar dentro de las instalaciones en las capacitaciones y actividades que realizan así como a los niños que visitan la institución en el programa que tiene CENAPA centro atención al adolescente.







Conclusiones

- Gracias a la tecnología se pudo tener un resultado satisfactorio en la realización de La revista impresa y en su versión digital para el Centro de Atención a Pacientes Ambulatorios (CENAPA), cubriendo las necesidades encontradas ya que gracias a la revista se informará a la población de los temas sobre los cuales giró el proyecto.
- La presentación final de la revista logró llenar las expectativas referentes al diseño seleccionado que debía llamar la atención con el uso de la retícula adecuada, el empleo de fotografías creativas que debían estar asociadas al tema de “Salud y los servicios que los pobladores pueden encontrar en dicha institución”, ya que lo anterior sirvió como pieza fundamental.
- La correcta diagramación, la investigación y uso adecuado de los recursos digitales nos pueden llevar a obtener resultados positivos, en este caso el grupo objetivo seleccionado previamente, recibió el mensaje que se deseaba transmitir por medio del Diseño Gráfico en su rama Editorial que fungió su labor como medio de divulgación dentro de nuestra sociedad la cual puede ser influenciado con el uso de las técnicas y las herramientas que los Diseñadores adquirieron durante su preparación y aplicaron durante su proyecto de graduación.

Recomendaciones

- Se recomienda que el proyecto elaborado de la revista sea impreso y publicado a corto plazo, es importante que exista un medio de comunicación gráfico para la población de San Lucas Sacatepéquez que hable sobre el tema salud y así fomentar el interés de los pobladores para que se acerquen al Centro de Atención a Pacientes Ambulatorios (CENAPA) y dicha institución pueda cumplir de una mejor forma con los objetivos por los cuales fue creada y ayudar de una mejor forma a la comunidad.
- Se recomienda que la publicación este al alcance de todos los pobladores por medio de los centros de distribución estratégicos y que sea repartida en los primeros día de su impresión para que la población pueda estar enterada con tiempo de las actividades que realizara CENAPA.
- Se debe respetar los lineamientos y bases de la propuesta gráfica para que se conserve la uniformidad del diseño de la revista.

Lineamientos para la puesta en práctica de la propuesta

Una Revista Médica enfocada a la salud de la población de San Lucas Sacatepéquez en distribución GRATUITA, con una publicación trimestral para un total de 4 ediciones al año y un tiraje de 2,000 ejemplares en circulación.

Su lugar de destino será dentro del municipio de San Lucas repartida en puntos y días estratégicos para llegar al grupo objetivo, como lo son el parque, mercado municipal, Municipalidad, farmacias, estacionamiento de bicitaxis y de buses que van para las aldeas aledañas, centros comerciales y CENAPA.

El formato será vertical con un tamaño de 7" de ancho x 10" de alto, de 28 páginas interiores en papel couche 80 full color más Portada y contraportada en couche 100 full color con barniz UV.

Contará con 11 secciones dentro de las cuales se hablarán de temas relevantes a la salud enfocada a cada miembro de una familia par poder abarcar a todas las edades del grupo objetivo.

Dentro de la revista se dejará espacio considerado para publicidad para poder buscar los posibles patrocinadores interesados en pautar en la revista médica e interesados a difundir la salud de la población. Los espacios en módulos que se manejaran son: página completa, 1/2 página y 1/4 de página.

La versión digital de la revista en archivo PDF, será enviada por medio de correo electrónico a los patrocinadores que pauten dentro de la revista como a los contactos que tenga la institución para buscar nuevos anunciantes. También será distribuida a los pobladores que cuenten con correo electrónico y así mantenerlos informados de las actividades. La versión SWF será para los usos informativos que quiera utilizarlos el personal de cenapa en sus charlas médicas.

Página completa 1/2 página 1/4 de página





12 Avenida D-36, Zona 11
 • Tels.: (502) 2471-0168, 2472-2614
 • Fax: (502) 2472-1853
 • Guatemala, Guatemala, C. A.

COTIZACION

PAIS	DIAS	MESES	AÑO
Guatemala	26	08	2010

Señores: **LESLIE HERNÁNDEZ**

TEL/Fax:

Atención:

Estimados Señores; según su requerimiento le cotizamos de la siguiente manera:

CANTIDAD	DESCRIPCION	PRECIO UNIT.	VALOR
1,000	REVISTAS DE 32 PÁGINAS INTERIORES EN COUCHÉ 80, IMPRESAS A FULL COLOR TIRO Y RETIRO, MÁS PORTADA Y CONTRAPORTADA, IMPRESA EN COUCHÉ 100, A FULL COLOR TIRO Y RETIRO. SIN BARNÍZ UV.		Q- 15,900.00
	OPCIÓN PORTADA Y CONTRAPORTADA CON UV		Q- 16,300.00
2,000	REVISTAS DE 32 PÁGINAS INTERIORES EN COUCHÉ 80, IMPRESAS A FULL COLOR TIRO Y RETIRO, MÁS PORTADA Y CONTRAPORTADA, IMPRESA EN COUCHÉ 100, A FULL COLOR TIRO Y RETIRO. SIN BARNÍZ UV.		Q- 23,850.00
	OPCIÓN PORTADA Y CONTRAPORTADA CON UV		Q- 24,200.00
LA PRESENTE COTIZACION TIENE VIGENCIA POR 30 DIAS			

Los precios anteriores incluyen el IVA.

VALOR TOTAL ➔

Firma de Aprobación

Atentamente:

.....Hugo Iván Díaz Sánchez
 Cel 4739-7565



• 12 Avenida 0-36, Zona 11
 • Tels.: (502) 2471-0168, 2472-2614
 • Fax: (502) 2472-1853
 • Guatemala, Guatemala, C. A.

COTIZACION

	DIA	MES	AÑO
Guatemala,	26	08	2010

Señores: **LESLIE HERNÁNDEZ**
 Tel./Fax:

Atención:

Estimados Señores; según su requerimiento le cotizamos de la siguiente manera:

CANTIDAD	DESCRIPCION	PRECIO UNIT.	VALOR
	OPCIÓN INTERIORES COUCHÉ 100		
1,000	REVISTAS DE 32 PÁGINAS INTERIORES EN COUCHÉ 100, IMPRESAS A FULL COLOR TIRO Y RETIRO, MÁS PORTADA Y CONTRAPORTADA, IMPRESA EN COUCHÉ 100, A FULL COLOR TIRO Y RETIRO. SIN BARNÍZ UV.		Q 17,150.00
	OPCIÓN PORTADA Y CONTRAPORTADA CON UV		Q 17,450.00
2,000	REVISTAS DE 32 PÁGINAS INTERIORES EN COUCHÉ 100, IMPRESAS A FULL COLOR TIRO Y RETIRO, MÁS PORTADA Y CONTRAPORTADA, IMPRESA EN COUCHÉ 100, A FULL COLOR TIRO Y RETIRO. SIN BARNÍZ UV.		Q 25,900.00
	OPCIÓN PORTADA Y CONTRAPORTADA CON UV		Q 26,300.00
LA PRESENTE COTIZACION TIENE VIGENCIA POR 30 DIAS			

Los precios anteriores incluyen el IVA.

VALOR TOTAL ➔

Firma de Aprobación

Atentamente:
Hugo Iván Díaz Sánchez
Cel. 4739-7565



Litografía
Kosmocolor

Revista de 32 páginas interiores en couche 80 impresas a full color tiro y retiro, más portada y contraportada, impresa

en couche 100, a full color tiro y retiro, sin barniz Uv 1,000 ejemplares.....Q.9,982.00

Revista de 32 páginas interiores en couche 80 impresas a full color tiro y retiro, más portada y contraportada, impresa

en couche 100, a full color tiro y retiro, sin barniz Uv 2,000 ejemplares.....Q.14,364.00

Revista de 32 páginas interiores en couche 80 impresas a full color tiro y retiro, más portada y contraportada, impresa

en couche 100, a full color tiro y retiro, con barniz Uv 1,000 ejemplares....Q.10,262.00

Revista de 32 páginas interiores en couche 80 impresas a full color tiro y retiro, más portada y contraportada, impresa

en couche 100, a full color tiro y retiro, con barniz Uv 2,000 ejemplares....Q.15,484.00

Leslie Hernández
Diseñadora Gráfica

Cotización

Fecha: 06/ Octubre / 2010

Empresa: Centro de Atención a Paciente Ambulatorios CENAPA

Atención: Dra. Lorena de León de Cueto

Antes que todo éxitos en sus actividades diarias, es un gusto ponernos a su disposición. Estamos seguros que podemos ofrecerle un excelente servicio.

Cant.	Descripción	P/Total
	Creatividad, Diseño, toma de fotografías y Diagramación de Revista Médica 7" ancho x 10" alto.	Q 18,000.00
	TOTAL	Q 18,000.00

Observación: El costo de esta cotización es solamente un estimado de lo que sería invertido por la institución, dicho costo no será cobrado por ser un aporte Ad-honorem.

Esperando poder servirles.
Atentamente,

D.G.Leslie Hernández

F: _____

Aprobado Cliente

lmhernandez2@gmail.com Móvil: 5661-5081 / 5697-7374

Bibliografía

Libros

- Ambrose, G. y Harris, P. (2007). *Layout* (2 ed.) Barcelona: Parramón
- Dabner D.(2005). *Diseño Gráfico/ Fundamentos y Prácticas*. España
- Contreras, F. y Romera, C. (2001). *Diseño gráfico, Creatividad y Comunicación*. Madrid
- Dr. Álvarez Alva, R.(1991). *Salud Pública y Medicina Preventiva*. México
- Ferrer, E.(1999). *Los Lenguajes del Color*. México
- Gregorio, C. (1987). *Salud, Droga, Sida*
- Jennings, S. (1995). *Guía del Diseño Gráfico para profesionales*. México: Trillas.
- Newark, Q. (2002). *¿Qué es el Diseño Gráfico?*. México

Documentos no publicados

- Concepto de medicina preventiva. *Conocimiento de la realidad sanitaria(Inédito)*
- Ubicación. *Monografía de San Lucas Sacatepéquez, Municipalida San Lucas(Inédito)*

Tesis de Grado

- Barrios, A.(2005). *Portal web y Campaña de divulgación del centro de aprendizaje de lenguas de la universidad San Carlos de Guatemala / proyecto de graduación*.
- Pérez L. (2006) *Diseño y desarrollo de una presentación digital didáctica e interactiva sobre El uso de la Retícula / proyecto de graduación*.

Medios electrónicos de Internet

- Asociación Colombiana Facultades de Medicina (1987). Conferencia dictada en el seminario sobre "La Enseñanza de la Ética Médica" Extraído de <http://www.encolombia.com/etica-medica-capitulo-III.htm>
- Centros de Salud. Otros nombres: Clínicas, Hospitales, Sanatorios. Extraído de <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/healthfacilities.html>
- Definición. Definición de Revista. Extraído de <http://definicion.de/revista/>
- Fotonostra. Clases de retícula. Extraído de <http://www.fotonostra.com/grafico/tiposreticulas.htm>
- Fotonostra. El color en la tipografía y en la elección del tipo. Extraído de <http://www.fotonostra.com/grafico/colortipografico.htm>
- Fotonostra. Gama de tonos Pantone. Extraído de <http://www.fotonostra.com/grafico/gamapantone.htm>
- Organización Mundial de la Salud. Temas de Salud. Atención Primaria de salud. Extraído de http://www.who.int/topics/primary_health_care/es/
- Organización Mundial de la Salud. Temas de Salud. Salud del Paciente. Extraído de http://www.who.int/topics/patient_safety/es/
- Organización Mundial de la Salud. Temas de Salud. Sistemas de Salud. Extraído de http://www.who.int/topics/health_systems/es/
- Infomipyme. Lluvia de ideas. Extraído de http://www.infomipyme.com/Docs/GENERAL/Offline/GDE_01.htm
- Neuronilla. 4 elementos de la creatividad. Extraído de <http://www.neuronilla.com/desarrolla-tu-creatividad/tecnicas-de-creatividad/590-4-elementos>

Glosario

Adiestramiento

Acción y efecto de adiestrar. Proceso continuo, sistemático y organizado que permite desarrollar en una persona las habilidades, los conocimientos y las destrezas necesarias para desempeñar un trabajo en forma eficiente.

Aunar

Unir, juntar varias cosas para que conformen una sola.

Cognitivo

Es aquello perteneciente o relativo al conocimiento. Éste, a su vez, es el conjunto de información almacenada mediante la experiencia o el aprendizaje.

Connotar

Implicar, insinuar, aludir. Característica que tiene una palabra de ser usada no sólo de acuerdo con su significado original, (denotación) sino también con otros significados secundarios.

Divulgación

Acción y efecto de divulgar. Difundir, promover o publicar algo para ponerlo al alcance del público.

Estucado

Acción y resultado de estucar. Estuco, técnica artesanal que consiste en la aplicación de una pasta hecha de cal y arena de mármol.

Grupo Objetivo

Personas específicas a quien va dirigido un determinado producto.

Layout ó Maqueta

Esquema de distribución de los elementos de texto e imagen dentro un diseño.

Lineamiento

Es una tendencia, una dirección o un rasgo característico de algo. Conjunto de medidas, normas y objetivos que deben respetarse.

Material gráfico

Elemento que representa por medio de signos o dibujos un conjunto visual usado para producir una obra con algún fin específico.

Metáfora

Es cambiar el sentido de una palabra o frase por otro manteniendo una relación de semejanza.

Morbi-mortalidad

Es un concepto complejo que proviene de la ciencia médica y que combina dos sub-conceptos como la morbilidad y la mortalidad. Podemos comenzar explicando que la morbilidad es la presencia de un determinado tipo de enfermedad en una población. La mortalidad, a su vez, es la estadística sobre las muertes en una población también determinada. Así, juntando ambos

sub-conceptos podemos entender que la idea de morbimortalidad, más específica, significa en otras palabras aquellas enfermedades causantes de la muerte en determinadas poblaciones, espacios y tiempos.

Nemotécnica

Procedimiento de asociación de ideas, esquemas, ejercicios sistemáticos, repeticiones, etc. para facilitar el recuerdo de algo.

Pantone

Guía de colores con sistema de códigos basado en una paleta o gama de colores, es empleado universalmente con el fin de facilitar la comunicación e impedir que se cometan errores al momento de utilizarlos en impresión.

Papel offset

Término genérico utilizado para describir a una amplia gama de calidades de papel, fabricados específicamente para litografía offset. También se denominan así los papeles sin estucar.

Publicación

Acción de hacer pública una información o una noticia al público.

Proactivo

"Anticiparse" a la acción. Tener iniciativa, persona que realiza su trabajo y aporta algo adicional sin que se lo soliciten.

Retroalimentación

Proceso de recabar información para mejorar el funcionamiento de una organización o de un material.

SNM:

Sobre el nivel del mar.

Tipografía

La tipografía es el arte del manejo y selección de tipos (las letras diseñadas con unidad de estilo) para desarrollar un trabajo de impresión. Se trata de un oficio o técnica que se encarga de todo lo referente a las letras, números y símbolos de un texto impreso (sobre un medio físico o electrónico).



Topografía

Arte de describir y delinear detalladamente la superficie de un terreno. Conjunto de particularidades que presenta un terreno en su configuración superficial.

Trascendental

Atravesar algún tipo de límite, ya sea físico o simbólico. Puede tratarse del resultado o la consecuencia de gran importancia.

Anexos



Revista Médica Si tu Familia tiene Salud... tu comunidad estará feliz.

San Lucas + Saludable

Revista Médica Si tu Familia tiene Salud... tu comunidad estará feliz.

área: Profesionales

Cuestionario:

- 1) ¿ Son comprensibles las palabras que se están dando a entender en el título de la revista?
Si _____ No _____
Si su respuesta es SI escriba a continuación como lee el nombre de la revista _____
Si su respuesta es NO escriba a continuación ¿ Por qué no lo entiende ? _____
- 2) ¿ Los iconos (símbolos) utilizados en el nombre de la revista se identifican con el tema de la salud ?
Si _____ No _____
- 3) ¿ Cree que los nombres de las secciones son identificables con el lector ?
Si _____ No _____
- 4) ¿ Son los colores de las secciones adecuados a los temas médicos ?
Si _____ No _____
- 5) ¿ Considera que las fotografías utilizadas se adaptan a los artículos ?
Si _____ No _____
- 6) ¿ Las ilustraciones (dibujos) utilizadas son adecuadas al tema en el que están ubicados ?
Si _____ No _____
- 7) ¿ Cree usted que los temas incluidos en la revista sean de interés a los lectores ?
Si _____ No _____
- 8) ¿ La información incluida en la revista cumple con sus expectativas ?
Si _____ No _____
¿ Por qué ? _____

- 9) ¿ Considera que la revista es un proyecto que puede ayudar a la población de San Lucas Sacatepéquez ?
Si _____ No _____
¿ Por qué ? _____

- 10) El objetivo de la revista es dar a conocer a la población de San Lucas Sacatepéquez los servicios que brinda cenapa y los beneficios que pueden obtener, así como temas médicos relevantes para el cuidado de la salud.
¿ Considera usted que esta revista cumple con su objetivo ?
Si _____ No _____
¿ Por qué ? _____



San Lucas + Saludable

Si tu Familia tiene Salud... tu comunidad estará feliz.

área: Diseñadores

Objetivo:

Diseñar una Revista impresa con versión digital para informar a los habitantes de la comunidad local de las actividades que realiza El Centro de Atención a Pacientes Ambulatorios, (CENAPA) de San Lucas Sacatepéquez.

Cuestionario:

- 1) ¿ Le parece atractivo y entendible el nombre de la revista con los elementos utilizados ?
Si _____ No _____
¿ Por qué ? _____
- 2) ¿ Considera que la diagramación de la portada sea atractiva visualmente al grupo objetivo ?
Si _____ No _____
¿ Por qué ? _____
- 3) ¿ Cree que los nombres de las secciones son identificables con el lector ?
Si _____ No _____
- 4) ¿ A su criterio cambiaría algo al layout utilizado en la revista ?
Si _____ No _____
¿ Por qué ? _____
- 5) ¿ Considera que las tipografías utilizadas en la diagramación de los artículos son atractivas para el grupo objetivo ?
Si _____ No _____
- 6) ¿ Le parece atractiva la diagramación de la sección calendario médico ?
Si _____ No _____
¿ Por qué ? _____
¿ Cambiaría algo ? _____
- 7) ¿ A su criterio el orden de las secciones con la páginas consideras para anunciantes, visualmente lleva un orden ?
Si _____ No _____
¿ Por qué ? _____
- 8) ¿ En general que le parece la diagramación de la revista ?
Ejente _____ Muy bien _____ Bien _____ Malo _____
- 9) ¿ Considera que la revista es un proyecto que puede ayudar a la población de San Lucas Sacatepéquez ?
Si _____ No _____
¿ Por qué ? _____
- 10) La finalidad de la revista es dar a conocer a la población de San Lucas Sacatepéquez los servicios que brinda CENAPA (centro de salud) y los beneficios que pueden obtener, así como temas medicos relevantes para el cuidado de la salud
¿ Considera usted que esta revista cumple con su objetivo ?
Si _____ No _____
¿ Por qué ? _____



San Lucas + Saludable

Si tu Familia tiene Salud... tu comunidad estará feliz.

área: Grupoobjetivo

Cuestionario:

1) ¿ Entiende el título de la revista?

Si _____ No _____

Si su respuesta es SI escriba a continuación como lee el nombre de la revista _____

Si su respuesta es NO escriba a continuación ¿ Por qué no lo entiende ? _____

2) ¿ Se identifica con los nombre de las secciones ?

Si _____ No _____

3) ¿ Lee bien los titulares y el texto de los temas?

Si _____ No _____

¿ Si su respuesta es No, en que se le dificulta ? _____

4) ¿ Le gustan los colores de las secciones de la revista ?

Si _____ No _____

5) ¿ Le llama la atención el contenido de la sección calendario médico ?

Si _____ No _____

¿ Por qué ? _____

6) ¿ Le gustan los dibujos utilizados en la revista ?

Si _____ No _____

7) ¿ Le parecen los temas que tiene la revista ?

Si _____ No _____

8) ¿ En general como mira la revista de CENAPA ?

Muy buena _____ Buena _____ Mala _____

9) El objetivo de la revista es dar a conocer a la población de San Lucas Sacatepéquez los servicios que brinda cenapa y los beneficios que usted puede obtener, así como temas medicos relevantes para el cuidado de la salud.
¿ Considera usted que esta revista cumple con su objetivo ?

Si _____ No _____

¿ Por qué ? _____

10) ¿ Considera que la revista es un proyecto que puede ayudar a la población de San Lucas Sacatepéquez ?

Si _____ No _____

¿ Por qué ? _____

Guatemala, Agosto 1 de 2018.

Señor Decano
Facultad de Arquitectura
Universidad de San Carlos de Guatemala
Dr. Byron Alfredo Rabe Rendón
Presente.

Señor Decano:

Atentamente, hago de su conocimiento que con base en el requerimiento de la estudiante de la Escuela de Diseño Gráfico - Facultad de Arquitectura: **LESLIE MELISA HERNÁNDEZ HERNÁNDEZ**, Carné universitario: **2001-12134**, realicé la Revisión de Estilo de su proyecto de graduación titulado: **MATERIAL INFORMATIVO DE LAS ACTIVIDADES MÉDICAS DEL CENTRO DE ATENCIÓN A PACIENTE AMBULATORIOS - CENAPA.**, previamente a conferírsele el título de Licenciada en Diseño Gráfico.

Y, habiéndose efectuado al trabajo referido, las adecuaciones y correcciones que se consideraron pertinentes en el campo lingüístico, considero que el proyecto de graduación que se presenta, cumple con la calidad técnica y científica que exige la Universidad.

Al agradecer la atención que se sirva brindar a la presente, me suscribo respetuosamente,



Lic. Maricella Saravia de Ramírez
Colegiada 10,804

Lic. Maricella Saravia de Ramírez
Colegiada 10,804

Profesora Maricella Saravia de Ramírez
Licenciada en la Enseñanza del Idioma Español y de la Literatura

LENGUA ESPAÑOLA - CONSULTORÍA LINGÜÍSTICA
Especialidad en corrección de textos científicos universitarios

Teléfonos: 3122 6600 - 5828 7092 - 2252 9859 - - maricellasaravia@hotmail.com

**Material Informativo de las Actividades Médicas del
Centro de Atención a Pacientes Ambulatorios CENAPA**

Proyecto de Graduación desarrollado por:



Leslie Melissa Hernández Hernández

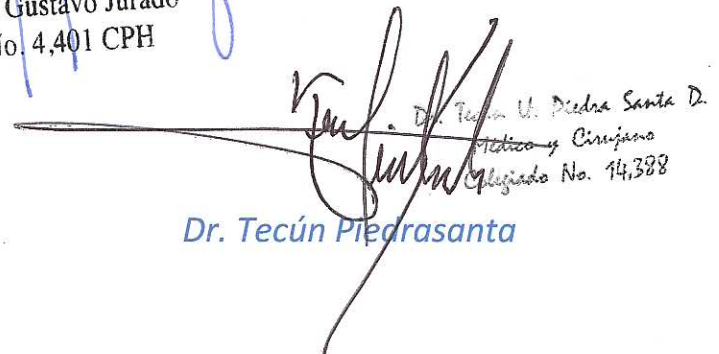
Asesorado por:



Msc. Lic. Luis Gustavo Jurado
Colegiado No. 4,401 CPH



Licda. Larisa Caridad Méndoza



Dr. Tecún U. Piedrasanta D.
Médico y Cirujano
Colegiado No. 14,388

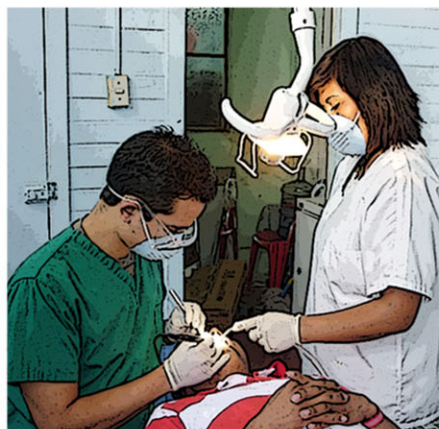
Dr. Tecún Piedrasanta

Imprímase:

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"



Dr. Byron Alfredo Rabe Rendón
Decano



La Felicidad del cuerpo se funda en la salud; la del entendimiento, en el saber.
(Tales de Mileto)

