



UNIVERSIDAD DON VASCO A. C.

Clave: 8727-31

INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE MÉXICO

UDV escuela de
Diseño

Fomento de la actividad física en el Adulto Mayor

**“Guía en video de actividades físicas y consejos
de alimentación para la tercera edad”**

**Tesis profesional que para obtener el título de
Licenciado en Diseño y Comunicación Visual**

Presenta: Ramón Arroyo Amezcua

Asesor: LDG Kenneth Luis Treviño Cassilly

Uruapan, Michoacan, agosto de 2009



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimientos

A mi Madre, que no podría expresarle con palabras todo lo que le debo, tu me diste la vida, tu absorbiste todo sufrimiento para que nunca llegara a nosotros. Aunque ahora entregara mi vida por ti, aun así quedaría en deuda contigo. Eres fuerte, eres incansable, eres maravillosa.

A mi Hermana, por crecer a mi lado, por ser un ejemplo, por ayudarme y por creer en mi.

A mi Abuelita, por cuidarme cuando mi madre realizaba largas jornadas de trabajo y por inculcarme los valores que obtuvo durante toda su vida.

A mi Hermano Adan, tu guiaste mi niñez, me apoyaste, me defendiste, eres grande y ahora eres un ángel en el firmamento.

A mis amigos que me apoyaron cuando más los necesité.

A mis Asesores, por guiarme en este proyecto.

Índice

	Pag
Introducción	1
Índice	2
Problemática	3
Objetivos	4
Capítulo 1: Uruapan.	
1.1 Historia de Uruapan.	5
1.2 Características más importantes de Uruapan.	7
1.3 Situación actual de la ciudad de Uruapan.	10
Capítulo 2: Tercera edad.	
2.1 Definición y características de la tercera edad.	16
2.2 Afecciones más frecuentes de la tercera edad.	23
2.3 Situación actual del problema.	27
2.4 Tercera edad, estilo de vida y costumbres.	30
Capítulo 3: Actividad física en personas de la tercera edad.	
3.1 ¿Qué es la salud ?.	33
3.2 Ejercicio y calidad de vida.	37
3.3 Terapias adecuadas de la tercera edad.	40
Capítulo 4: Diseño.	
4.1 Historia del Diseño.	45
4.2 Historia del Diseño en México.	50
4.3 El Diseño y la comunicación visual en México.	55
4.4 Áreas del diseño.	57
4.5 Función del Diseño y comunicación visual en la sociedad.	65
Capítulo 5: ¿Qué se ha hecho?	68
Capítulo 6: Propuesta de Solución Gráfica.	
6.1 Matriz de posibles soluciones.	90
6.2 Brief: Planteamiento de la solución.	92
6.3 Realización del video.	105
6.4 Identidad gráfica del video.	107
Conclusión	133
Bibliografía	134

Introducción

En la actualidad las personas se han olvidado de la importancia de la actividad física, una de las ventajas más sobresalientes es que retarda la aparición de la osteoporosis, en las personas hipertensas, produce una disminución de las cifras de tensión arterial y mejora el sueño e induce una sensación de bienestar general. La poca cultura física que se tiene en la ciudad de Uruapan se va transmitiendo de generación en generación y llegará un punto en que se pierda por completo, gracias a las comodidades de la vida moderna. El problema en esta tesis tratará la falta de actividad física en personas de la tercera edad.

El primer capítulo habla de la ciudad de Uruapan, Michoacán, habla de su historia, sus características más importantes y la situación actual de la ciudad. Se debe de conocer el lugar donde se presenta el problema para tener una mejor visión de él.

El segundo capítulo habla de la tercera edad, sus características, también de su estilo de vida y costumbres, la

situación actual que viven en la ciudad de Uruapan y las enfermedades que más, les aquejan.

El tercer capítulo habla de lo qué es la salud, así como del ejercicio asociado con la calidad de vida, también se describen terapias adecuadas de actividad física para personas de la tercera edad y se trata a profundidad el caso de Uruapan Michoacán y su problema de falta de actividad física en personas de la tercera edad.

El cuarto capítulo habla, de la historia del diseño a nivel mundial y también en México, además de las áreas del diseño, que ayudarán para resolver el problema y las funciones del diseño y comunicación en la sociedad.

El capítulo cinco, es un análisis de lo que se ha hecho en diferentes lugares, para resolver problemas similares al que se está tratando en esta tesis.

El capítulo seis será la solución final para resolver el problema.

Planteamiento del problema

Con el pasar del tiempo las capacidades físicas de un ser humano se empiezan a deteriorar, pero el deterioro más evidente o grande se comienza a notar a partir de los 60 años de edad y más las capacidades que tiene de movimiento, necesarias para realizar actividades físicas que se sabe son fundamentales para mantener los músculos fuertes.

Actualmente, en la ciudad de Uruapan existen varias instancias gubernamentales que ofrecen programas que propician el ejercicio físico en las personas de 60 años en adelante, pero la poca asistencia a las sesiones que ofrecen los hace poco efectivos.

Consecuentemente, por desconocer la forma para incrementar su actividad física y que su salud sea beneficiada, las personas de la llamada tercera edad no realizan en su hogar ningún tipo de ejercicio y son por lo tanto propensas a enfermarse, cuestión que obviamente también afecta a sus familiares, quienes no pueden estar al cuidado de ellos todo el día, ya que están ocupados en sus actividades personales.

Por lo tanto, es necesario informar y estimular a las personas de la tercera edad a mejorar su calidad de vida evitando por ejemplo la depresión, por medio de la realización de ejercicios físicos en su propio hogar.

Y concienciar a las instituciones que ofrecen ayuda mediante aparatos como: sillas de ruedas, andaderas y muletas, de la importancia de su apoyo para lograrlo ya que dichos aparatos son otorgados a personas que podrían resolver su falta de movilidad con terapias físicas adecuadas, cuando los aparatos deberían facilitarse a otras personas que en verdad las necesiten, ya sea por presentar secuelas de embolia, por sufrir algún tipo de parálisis o por algún otro motivo.

Debe tomarse muy en cuenta que no todas las personas pueden desplazarse a los lugares donde se realiza actividad física y que dada su edad el traslado representa además un riesgo.

Objetivos

Problema:

La falta de actividad física entre personas de la tercera edad en la ciudad de Uruapan Michoacán, provoca enfermedades que podrían evitarse si ésta se realizara y así poder mejorar su salud.

Objetivo general:

Motivar a las personas de la tercera edad para que realicen actividad física, con rutinas adecuadas que puedan realizar en su hogar, evitándoles traslados peligrosos.

Objetivo específicos:

- Conocer el número de personas de la tercera edad que viven en Uruapan, Michoacán.
- Describir las enfermedades que pueden evitarse al realizar actividades físicas.
- Investigar las actividades físicas que pueden realizar las personas de la tercera edad y los beneficios de cada una.
- Informar a las personas de la tercera edad acerca de las ventajas y beneficios del ejercicio.
- Buscar a los instructores adecuados para mostrar las rutinas.
- Encontrar espacios adecuados para la realización de la actividad física.
- Decidir el equipo técnico y humano que se va a necesitar.
- Realizar el proyecto.



Capítulo 1

Uruapan

1.1-Historia de Uruapan

Nuño de Guzmán, conquistador español, pretendía la conquista de las tierras tarascas con mentalidad sanguinaria, después de quitarles el oro y atormentar a los habitantes de la región, da muerte al último rey purépecha Caltzontzin Tanganxoan, reparte las tierras a encomenderos y obliga a los indígenas a salir huyendo y a refugiarse en las serranías. Poco tiempo después llegan los evangelizadores (misioneros españoles) a tratar de tranquilizar a los nativos. Estos misioneros llegaron a conquistar la región de forma pacífica, por medio de la evangelización, creando obras en beneficio de los indígenas. Los primeros evangelizadores y los más importantes en llegar fueron los franciscanos, seguidos por los agustinos en el año de 1524 encabezados por Fray Martín de Valencia y donde venía Vasco de Quiroga, quien llegó a ser muy querido por los indios y conocido como Tata



"Templo de la Inmaculada".

Vasco (primer obispo y civilizador de Michoacán).

A la llegada del segundo grupo de evangelizadores, los superiores de las órdenes les asignaron distintos lugares para trabajar. Los españoles envían a Michoacán a Fray Juan de San Miguel, originario de Revilla de Camargo, provincia de Cantabria al norte de España, quien buscó y convenció a los antiguos moradores de estas tierras a que regresaran. El nombre Uruapan, proviene del vocablo purépecha Uruapani que significa "El florecer y fructificar de una planta al mismo tiempo", esto se podría traducir como "Lugar donde todo florece". fue fundada alrededor del año 1533, gracias al franciscano Fray Juan de San



"Antiguo Uruapan, Michoacán".

Miguel, quien tuvo la magnífica visión de urbanizar las comunidades que existían en esta región. Entre tantas cosas Fray Juan de San Miguel se dedicó a trazar la ciudad basándose en el modelo español de la época del Renacimiento según el cual las calles iban de norte a sur y de oriente a poniente, en tanto que el centro se encontraban edificios religiosos, de atención social o gubernamentales, fue dividido en barrios, que eran considerados de alguna manera como comunidades autónomas y con costumbres propias. Los nombres de los barrios, siguiendo su disposición por parte norte y dando vuelta al pueblo en el sentido de las manecillas del reloj; San Juan Bautista, San Miguel, San

Francisco, La Magdalena, San Juan Evangelista, San Pedro y Santo Santiago. En el centro del pueblo el de la Trinidad y en la zona conocida actualmente como los Riyitos en el barrio de los Reyes. Cabe destacar que el fundador de la ciudad de Uruapan, tuvo especial interés en que los pobladores aprendieran oficios, entre ellos las artesanías. Es indiscutible que tanto en las capillas de los barrios, como en la Huatápera (Hospital de indios) se construyeron con influencia española, al hacer referencia a la Huatápera es la joya arquitectónica de mayor valor histórico de Uruapan, para algunos conceptuada como el primer Hospital de América.

1.2- Características de Uruapan

La extensión territorial del municipio de Uruapan, es de 954.17 kilómetros cuadrados, representando estos el 1.62% del total de la superficie estatal. Su relieve lo conforman el sistema volcánico así como los cerros de la Charanda, la Cruz y Jicalán.

Los límites de la ciudad de Uruapan se marcan por los municipios de Tingambato, Ziracuaretiro, y Taretan al este; nuevo Paranguricutiro al oeste; Paracho, Charapan y Los Reyes al norte y el municipio de Gabriel Zamora (Lombardía) hacia el sur.

En cuanto al clima, la temperatura media anual es de 19 °C. Con clima templado y abundantes lluvias durante el verano.

Características geológicas: La región de Uruapan es una zona inminentemente volcánica; la cordillera en que se sitúa Uruapan es el área más reciente de vulcanismo en México, lo que la hace ser una zona de frecuentes temblores.

Características Orográficas: Las elevaciones de los valles de la meseta fluctúan entre los 1500 y los 2500 metros. Entorno de la



Parque nacional "Lic Eduardo Ruiz".

ciudad de Uruapan hay varias elevaciones: por el norte se encuentra el cerro de la Cruz (perteneciente a los barrios de San Miguel y San Juan Bautista) y el cerro de la Charanda, el cerro del Candelero y el cerro Colorado, dando lugar a un extenso valle entre ellos . Algunos de los cerros del municipio han conservado nombres purépechas como los de Arichan, Tzintzunzagua, Piruani, Carapan y Cuatzion.

Hidrografía: Uruapan se caracteriza por su abundancia en manantiales. Una idea de la grandeza del almacenamiento subterráneo es el manantial que genera el río Cupatitzio y

que llega a rendir un mínimo de 17 metros cúbicos por segundo, además el manantial conocido como la Rodilla del Diablo, los más notables al noroeste son Gandarillas, Jerusalén, el de la Quinta, Riyitos, Revelero y los múltiples que se van agregando al cauce del Cupatitzio. El río Santa Bárbara regaba las haciendas de San Marcos y el Sabino, saliendo del municipio por terrenos de esa hacienda y se usaba para regar plantíos de cañas de azúcar.

Se tiene también el arroyo de la Charanda que nació en los ríos y que después de utilizarse en el regadío de las hortalizas y trigales se reunía con el Cupatitzio antes de llegar a la Tzaráracua. El arroyo de Jicalán, que se origina en dicho pueblo, era utilizado en el mismo tipo de riego que los anteriores. El Arroyo de la Alberca que nace en el rancho de Toreo pasaba por el de la Piedra Blanca, saliendo del municipio por terrenos de la hacienda de Zirimicuaro. Pero sin duda el río más importante es el mismo Cupatitzio, río joven que nace al oeste de Uruapan en la Barranca acuífera que se inicia en la Rodilla del Diablo.



Parque nacional "Lic Eduardo Ruiz".

Flora: En el inventario de foresta de 1888 se señalan las siguientes especies de árboles: pino, encino, brasil, campicirán, cirrián, cinco hojas, cuajote, zangoricua, sabino, tepehuaje, cueramo y azulillo en los montes de la parte sur. En los montes de la parte sureste: pinos, encinos, madroños, tepehuajes, palo dulce, zopilote, zangoparota, fresno, varil, vara blanca, hinchahuevo, ucás, cueramo, parota, caba, canelo, sicomoro y otros no especificados.



"Fauna de Uruapan".



"Flora de Uruapan".

Fauna: Uruapan, por ser un punto de enlace entre las 2 zonas, la fría y la caliente, presenta ciertas especies de animales como venados, tejones, coyotes y una gran variedad de pájaros, palomas, huilota, gorriones, tecolote, colibrí, codorniz. La ganadería tiene una importancia regular, teniendo una crianza de animales como son: ganado bovino, porcino, caprino, equino, avícola y abejas.

1.3-Situación actual de Uruapan

Según los resultados del segundo Censo de Población y Vivienda en el 2005 la ciudad hasta ese momento contaba con 238,975 habitantes y el municipio con 279,229 lo cual significa que es la segunda ciudad más poblada del estado, después de la capital, Morelia.

Arquitectura Religiosa: Cuenta con varias placitas típicas y con algunas capillas interesantes, como las que quedan en los antiguos barrios indígenas: San Juan Bautista, San Miguel, San Francisco, San Juan Evangelista, San Pedro, Santo Santiago, la Santísima Trinidad y la de los Tres Reyes, que guardan valiosas imágenes hechas de caña, como la de La capilla de la Magdalena .

Arquitectura Civil: La Plaza de los Mártires, frente al templo de San Francisco, toma su nombre del monumento erigido en 1893 para honrar la memoria de los Mártires de Uruapan, sacrificados por las armas imperialistas.



Nuevo "Mercado Tariácuri".

Artesanías: Es conocido internacionalmente por la aplicación del "maque" en jícaras y bateas, algunas de las cuales logran ser verdaderas obras de arte. También se producen bellas mantas coloridas.

Fiestas y Ferias: El Domingo de Ramos marca el inicio del tianguis artesanal más grande de Michoacán, quizá más grande de México, que se alza en la plaza principal, en el que hay concursos de cerámica purépecha y tejidos de palma, así como desfiles de grupos indígenas con música autóctona. Uno de los eventos más

importantes que se realiza en el estado, ya que el Tianguis es considerado el más grande de Latinoamérica, tanto por el número de artesanos participantes como por la extensa gama de piezas que se exhiben.

Además, en estas fechas también se realiza el Tianguis Gastronómico de Domingo de Ramos en la Plaza de la Ranita, el cual reúne a cocineras tradicionales purépechas quienes ofrecen platillos típicos. El tianguis artesanal más reciente se realizó del 4 al 19 de abril del 2009.

La feria del aguacate que es realiza durante el mes de noviembre, donde hay expositores de productos gastronómicos para degustación y venta, una exposición de ganadería mayor y menor, muestras de

artesanías, música tradicional, danza, conferencias, teatro callejero, juegos mecánicos, peleas de gallos, caballos bailadores y competencias deportivas. La más reciente fue inaugurada el día 14 de noviembre del 2008.

Las fiestas de los barrios son muy populares cada una tiene su fecha y características particulares:

Barrio de san Miguel: La fiesta del barrio inicia el 20 de Septiembre de cada año con lo que es la pre-fiesta donde se van afinando los últimos detalles para la realización de la gran celebración del 29 de septiembre, desde las 5:00 A.M. se tienen actividades, concluyéndola al día siguiente con un desfile por las principales calles de la ciudad.



"Hotel Masión del Cupatitzio".



"Centro de la ciudad de Uruapan".

Barrio de San Francisco: La fiesta se realiza el día 4 de octubre, de manera muy sencilla.

Barrio de la Magdalena: El día de la celebración es el 22 de julio teniendo lo que se llama una octava, es decir una semana después de la fiesta. Ésta otra festividad organizada por el barrio.

Barrio de San Juan Evangelista: Debido a lo anterior, este barrio ha perdido por completo su identidad y ya no se realizan las fiestas como en un principio.

Barrio de la Santísima Trinidad: En 1929 al parecer la capilla funcionó como cuartel, y desde ese año ya no se sabe más acerca de ella ni de los motivos de la desaparición del barrio.

Barrio de San Pedro: La celebración de la fiesta es el día 29 de junio desde las 4:30 A.M. con las mañanitas, termina al día siguiente con un desfile por las principales calles de la ciudad.

Barrio de Santiago: La fiesta de este barrio se realiza el 25 de julio y termina al día siguiente con un desfile por el centro de la ciudad, en el que participan las guares danzantes, los viejitos, la reina y las mojjingas (monos hechos de cartón y carrizo).



"Desfile de los artesanos".

Barrio de los Tres Reyes: Este barrio ha desaparecido por completo.

Barrio de San Juan Bautista: La fiesta del barrio es el 24 de Junio y termina al día siguiente con el desfile de carros alegóricos y las yuntas (actualmente se les llama así a los caballos arreglados con flores montados por jinetes).

Gastronomía: Puede saborear platillos de toda la región como: carnitas, atole de grano, uchepos, tamales, atole de sabor, corundas, enchiladas, pozole, cecina, etc.

Cultura: La Huatápera a partir de 1932 se convierte en un lugar de exposición del arte del Maque, pero con el paso de los años se fue deteriorando por la falta de

mantenimiento. Fue hasta el año de 1999 cuando entra a una etapa de mayor de rehabilitación, en la que interviene el gobierno del Estado y el Gobierno Municipal de Uruapan. En el año 2001 se reinaugura con la apertura de una sala permanente donde se expone bajo el tema “El maque en Michoacán”, y dos salas de exposición temporal; también se habilita la capilla, una sala de usos múltiples y el centro regional de información y documentación.

La casa de la cultura, que fomenta la creatividad y superación mediante cursos y actividades culturales, desde exposiciones de fotografía y pintura, hasta cursos de idiomas, computación y clases de baile.

Turismo: Los sitios más visitados en Uruapan son: El Parque Nacional, que alberga una espléndida y nutrida vegetación, fuentes de agua, fauna endémica y su estrella principal, el Río Cupatitzio, cuyo nombre se interpreta al español como “río que canta”.

La Tzararacua, impresionante cascada que tiene alrededor de 40 metros de altura, ubicada en el ejido de Jucutacato, en un lugar donde se hace una transición del clima templado a cálido.



“Artesanía en maque”.



“Tianguis artesanal”.

Para llegar a la cascada se puede realizar el descenso de dos formas: una es a caballo y la otra a pie, cabe destacar que tiene más de 500 escalones.

Mercado de artesanías, un pequeño mercado que se encuentra ubicado a las afueras del Parque Nacional, donde se venden artesanías de la región como: juguetes de madera, cestería, textiles, cobre martillado, alfarería, etc.

Mercado de antojitos, donde se encuentra gran variedad de comida típica de la región, ubicado a espaldas de la Huatápera.

Pinturas y Murales: En la escuela Manuel Ocaranza, se encuentran pinturas importantes de Alfredo Zalce. Y el mural de Manuel Pérez Coronado en el parque nacional "Lic. Eduardo Ruiz".

Educación: En los 3 niveles básicos de educación, Uruapan cuenta en preescolar con: 54 escuelas particulares, 64 federales y estatales, a nivel primaria son 26 particulares, 127 federales y estatales, a nivel secundaria son 17 particulares, 34 federales y estatales. A nivel superior las preparatorias y universidades van en

aumento día con día, pero sin duda una de las más importantes es la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, con preparatoria en Uruapan y Universidad en Morelia Michoacán.

Industria: En el municipio está representada en un 95% por micro industrias como son talleres automotrices, taller metal-mecánicos, fábrica de producción de alimentos y fábrica de materiales para la construcción.

Infraestructura: A lo largo del municipio se cuenta con 144,72 km de carreteras, las cuales 51.5 son federales, 72.62 pavimentadas y 20.6 revestidas.

Transporte: En los últimos años Uruapan ha crecido y la central camionera cuenta con varias líneas de autobuses que realizan viajes a: México, Guadalajara, Monterrey, Tijuana, Querétaro, Morelia y otros destinos.

Se cuenta también con transporte urbano y autos colectivos. Además del aeropuerto.

En comunicación: Cuenta con seis radiodifusoras entre ellas: Radorama, XEFN-Radio Moderna, 100.5 variadisima, XEIW, grupo Acir.

Existen periódicos como: La Voz de Michoacán, El Sol de Uruapan, Cambio de Michoacán, La Opinión de Michoacán, Abc de Michoacán, Diario de Michoacán, El Oportuno, El Cruzado, Express del Cupatitzio y Panorama.

En medios impresos existen, las revistas: Distinción, Vértices, Resumen, Mi ciudad y su Gente, Parangaricutiro, Hechos de Michoacán y El paisa, entre otras.

En televisión local, se cuenta con el Canal Siete de Uruapan y el sistema de televisión por cable de Uruapan este último con una programación de más de 40 canales.

Conclusión

La Historia de un lugar nos permite rescatar información a través del tiempo, para así poder conocer su pasado y su presente. La Historia de Uruapan no es la excepción, gracias a ella conocemos cómo nació la ciudad, y el saber su situación actual nos ayuda a conocer el entorno en el que la gente que tiene el problema, se desenvuelve y así poder conocer las circunstancias por las cuales, se da su comportamiento actual.



"Cartel de la expoferia del aguacate".



"El guacamole más grande del mundo".



Capítulo 2

La tercera edad

2.1-Definición y características de la tercera edad



"La tercera edad, con actitud positiva".

Como menciona Alex Comfort en su libro, *La edad dorada: Guía para entender y disfrutar la vejez*: "La tercera edad, se define como la creciente incapacidad del cuerpo de una persona de mantenerse por sí solo y realizar las cosas que hacía antes". El resultado es que con el paso del tiempo aumenta la probabilidad de fallecimiento.

Las teorías del envejecimiento se refieren al proceso de envejecimiento primario, que implica los cambios graduales e inevitables relacionados con la edad que aparecen en todos los miembros de una especie. Este tipo de envejecimiento es normal y sucede a pesar de la salud y el estilo de vida activo.

Características Físicas

Los huesos se vuelven quebradizos, los tendones se rompen con más facilidad, los músculos desarrollan menos potencia en sus movimientos y disminuye la capacidad homeostática.

El concepto de homeostasis es fundamental para entender el funcionamiento de todos los seres vivos y se refiere a la capacidad del organismo de

“compensarse” o “mantenerse igual”, aunque el medio externo cambie. Un ejemplo, la temperatura interna del ser humano es aproximadamente de 37° C, si el ambiente exterior es más frío el cuerpo lo compensa temblando, es decir, mediante contracciones musculares involuntarias que lo calientan. Por el contrario, si hace demasiado calor sudarán debido a que la evaporación del sudor en la piel produce un enfriamiento.

Así, cada una de las partes del cuerpo de las personas de la tercera edad tiene sus cambios :

La piel: Uno de los rasgos más evidentes por los cuales podemos reconocer a una persona de la tercera edad es porque poco a poco la piel se deshidrata hasta tomar aspecto de arrugas, adelgazada y translúcida. Mientras más avanzada sea su edad las arrugas se multiplican, los poros se agrandan, sobre todo en la nariz. Los cabellos se emblanquecen y su número disminuye de manera muy notable. Las cejas se vuelven más espesas y se alargan; el bigote se desarrolla más en

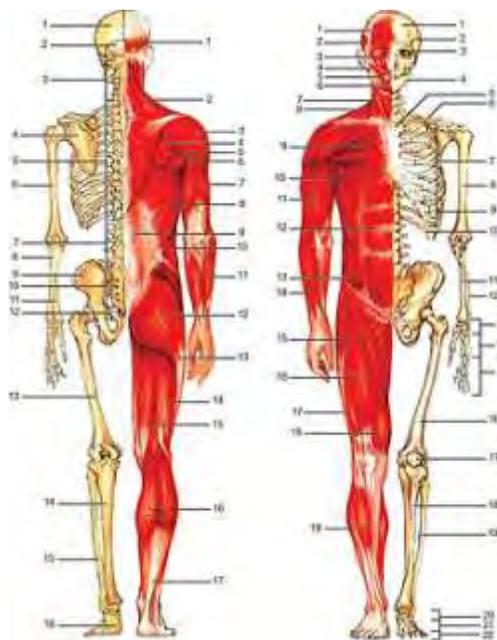
mujeres de la tercera edad, las uñas pierden su aspecto liso, comienzan a nacer numerosas verrugas y también aparecen las conocidas várices.

El Corazón y los vasos: El corazón de un anciano ofrece un aspecto muy peculiar, está generalmente más grande de su tamaño normal. El corazón del anciano presenta con mucha frecuencia irregularidades rítmicas que están vinculadas con los cambios en el sistema nervioso. A pesar de estos cambios que evidentemente afectan el trabajo normal del órgano, el corazón de las personas de la tercera edad cumple generalmente con sus tareas gracias a las limitaciones orgánicas propias del proceso de envejecimiento y por la disminución del gasto físico.

Aunque es menos apto que el del joven para afrontar la modificaciones violentas que sufre el sistema circulatorio debido a los ejercicios físicos agotadores, a las emociones intensas y a los excesos de alimentación .

Aparato respiratorio: El aparato respiratorio, pulmones y todo su conjunto, experimentan numerosas modificaciones por el envejecimiento. La conformación de la nariz se hace más carnosa, y se produce el aumento en su tamaño normal, además de la salida de vellos en la base de las fosas nasales que provocan una gran disminución en la mucosa nasal.

Por otra parte la voz de las personas mayores disminuye su intensidad, se vuelve ligera y temblorosa. Otras afecciones físicas son por ejemplo, que los pulmones sufren en la vejez cambios en la estructura que perjudican mucho su actividad funcional, estos cambios afectan a los bronquios y una gran parte de los elementos activos de estos órganos pierden su capacidad de cumplir con su papel en la oxigenación de la sangre. La cantidad de aire inhalado y exhalado en cada movimiento respiratorio es mucho menor en el viejo que en el joven. La decadencia respiratoria en las personas de la tercera edad no se debe únicamente a las modificaciones degenerativas de la caja torácica y los pulmones, sino que en parte es a la disminución progresiva de las necesidades de oxígeno del anciano.



"División de los músculos y huesos del cuerpo humano".

Aparato urinario: Con el envejecimiento el aparato urinario sufre deterioros como en los aparatos anteriores, y corresponde al envejecimiento normal y no a las enfermedades que les aquejan. Los riñones del anciano presentan algunas características muy frecuentes; se vuelven más consistentes y adquieren un color más oscuro. Los vasos capilares (de particular desarrollo en los riñones, por ser éstos el lugar en que toda la sangre elimina sus desechos) sufren considerables modificaciones. La complejidad en la forma del riñón hace inútil cualquier descripción más detallada de los cambios que ocurren en este órgano en el transcurso de la vejez.

Aunque el riñón de las personas de la tercera edad, con las limitaciones correspondientes, puede ser considerado capaz de abastecer las necesidades de una vida normal. Aun en las edades muy avanzadas.

La vejiga y la próstata: En estado normal la vesícula y las próstata no manifiestan cambios muy importantes. La musculatura vesicular, como el resto de los otros músculos, experimenta una atrofia con consecuencias mínimas sobre la evaluación de la orina. En cuanto a la próstata, disminuye de volumen como casi todos los órganos y pierde parte de su tejido glandular. De modo que la producción de líquido prostático necesario para el cumplimiento de las funciones genitales es muy escasa en el anciano.

Aparato digestivo: Es quizás el que menos cambios sufre por la acción del envejecimiento. Se nota un desgaste relativamente discreto de los elementos que constituyen la mucosa. El tejido que sostiene los órganos digestivos poco a poco tienen un considerable aflojamiento



“Vida en pareja, en la tercera edad”.

que, unido al debilitamiento de la pared abdominal, origina una caída de las vísceras a veces muy marcada, que se traduce en una hinchazón en el vientre, que es característica pero no es peligrosa. Si bien el ritmo de las contracciones del estómago y de los intestinos disminuye en la vejez, el conjunto de las funciones de esos órganos no experimentan una disminución capaz de impedir una nutrición conveniente.

El sistema nervioso: Aún más que en el caso de lo otros órganos, el número de células nerviosas disminuye y los vasos también son objetos de modificaciones que afectan desfavorablemente en algunos sitios sobre la nutrición del órgano.

La médula espinal: No esta exenta de las consecuencias del envejecimiento no es raro ver cómo se desarrollan en ellos casi silenciosamente. enfermedades que suelen ser dolorosas, como neumonías o peritonitis que pueden evolucionar a edades avanzadas sin aquejar al enfermo de los dolores agudos que provocan en la persona joven. Esa pérdida progresiva de la agudeza sensorial está compensada por un gran temor al dolor y por un vivo sentido de la comodidad que no va de acuerdo con la disminución de la sensibilidad.

El temblor de los miembros del cuerpo del anciano es muy frecuente en la vejez independientemente de otras enfermedades que provocan el excesivo temblor. Lo mismo sucede con las perturbaciones del sueño, que se presentan como insomnio o somnolencia, pudiendo presentarse ambas en un mismo individuo aparentemente sin razón.

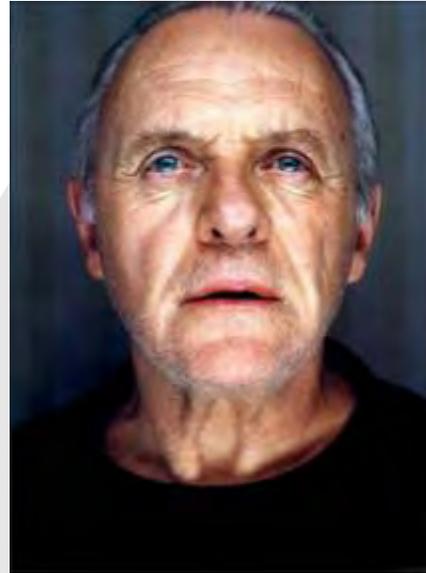
Características Psicológicas: Las características psicológicas son, los pensamientos que el anciano manifiesta hacia el mundo exterior, están íntimamente ligados a las alteraciones neurológicas propias de la edad. Los cambios en el aspecto psicológico del anciano no aparecen a los 60 años es hasta los 70. A esta edad él tiene lo que se conoce como "ausencias", por ejemplo, olvida el lugar donde ha dejado las cosas y también el nombre de algunas personas que no frecuenta mucho e inclusive las que están cerca de él, o algunos hechos importantes que sucedieron en su vida. Éstas pérdidas de la memoria son de recuerdos recientes ya que



"Una imagen clásica del adulto mayor".

en algunos casos el anciano suele recordar muy bien los acontecimientos de los inicios de su vida con mucha claridad. Otro aspecto es que los ancianos tienen ideas de persecución de las personas que están a su alrededor, hermanos, hijos, etc., y carecen casi siempre de motivos reales y que están relacionadas con la pérdida de autoridad que el anciano no puede aceptar resignadamente. Este sentimiento aunque sea en realidad algo fuerte, puede llevar al anciano al borde del suicidio, debido a la sensación de miseria, aislamiento y a las enfermedades dolorosas que padece. Durante la noche ellos pueden perder por completo el control de sus actos como poderse levantar al baño o hacerlo a ciertas horas.

Y finalmente el anciano se va alejando poco a poco de las actividades que realizaba y se va adaptando a una rutina más tranquila que se basa en el descanso. Trata de evitar los esfuerzos físicos, teme a los riesgos y mucho más a los cambios.



"El paso del tiempo es inminente".



"El deterioro es físico como mental".

Pero como en todas las personas siempre hay excepciones, mientras que la mayoría de las personas de la tercera edad expresan temor acerca de su futuro y están obsesionadas por su seguridad, otras están dispuestas a ser emprendedoras y son más activas, inclusive piden seguir trabajando.

En pocas palabras, la tercera edad se da cuando se llega a un punto en el cual el cuerpo comienza a sufrir su mayor deterioro físico y mental. La tercera edad comienza a los 60 años, los cambios más notorios son: la deshidratación de la piel (hasta tomar un aspecto de arrugas), el corazón presenta irregularidades rítmicas, su voz disminuye su intensidad, se vuelve ligera y temblorosa, y por supuesto la osteoporosis, que vuelve los huesos más quebradizos y es el causante de las fracturas en el adulto mayor.

Está comprobado que hombres y mujeres padecen y manifiestan sus malestares de manera diferente.

Los hombres sufren enfermedades más graves y fatales, mientras que las mujeres acumulan problemas crónicos que repercuten negativamente en la valoración de su salud.

La longevidad en las mujeres las hace más propensas a contraer enfermedades crónicas relacionadas frecuentemente con la vejez, como son: osteoporosis, diabetes, hipertensión y artritis. Los hombres por su parte tienen más probabilidades de sufrir cardiopatías y accidentes cerebrovasculares, siendo las principales causas de muerte, esto último se ha considerado casi como exclusivo del hombre.

2.2-Afecciones más frecuentes en la tercera edad



"La actividad física en pareja es un buen incentivo".

Cada persona de la tercera edad es propensa a diferentes tipos de enfermedades en mayor o menor medida pero pocos o casi ninguno está exento de tenerlas por lo cuál haremos una descripción de las más comunes.

Arteriosclerosis: La arteriosclerosis, es la formación de una placa dura que contiene calcio y colesterol, entre otras sustancias, que acaban obstruyendo las arterias. Este crecimiento no es inmediato, sino incidioso. Los factores fundamentales para la aparición de este problema son el

incremento de los niveles de colesterol en la sangre y el tabaquismo. Las arterias se tornan más rígidas (esclerosis quiere decir endurecimiento) y posteriormente aparecen las placas que las obstruyen.

Síntomas de la arteriosclerosis : En el cerebro, la aparición de una placa de ateroma en la carótida (una de las principales arterias que irrigan el cerebro) puede conducir a la formación de un trombo de sangre. Este trombo al desprenderse puede provocar una embolia, dejando sin sangre a una porción del cerebro. Esto provoca una parálisis que normalmente afecta a la mitad del cuerpo.

En las arterias del corazón, la formación de estas placas conduce a un menor riego del miocardio, con aparición de angina de pecho, infarto agudo de miocardio o insuficiencia cardiaca.

En la aorta, la aparición de placas de ateroma puede desarrollar la dilatación de la misma, conduciendo a un aneurisma.

En el riñón, la arteriosclerosis conduce a un incremento de la presión arterial y a la

insuficiencia renal, disminuyéndose la circulación renal y por tanto la función de filtrado renal.

Cuando las placas de ateroma afectan a las arterias de las piernas, pueden dar lugar a la claudicación intermitente. Este fenómeno se caracteriza por dolor en las piernas al caminar.

Artritis: Significa inflamación en una articulación. Hay distintos tipos de artritis y la mayoría son inflamatorias, aunque ocasionalmente también puede aparecer inflamación articular en las enfermedades articulares degenerativas.

Alzheimer : La enfermedad de Alzheimer es una enfermedad degenerativa del sistema nervioso central y constituye la principal causa de demencia en personas mayores de 60 años.

La enfermedad de Alzheimer tiende a evolucionar, deteriorar y da lugar a la muerte en un plazo de siete a diez años.

En ella se produce una degeneración del tejido cerebral con pérdida de neuronas y una disminución de la respuesta frente a los

neurotransmisores (sustancias químicas que actúan transmitiendo las señales eléctricas en el cerebro). En el cerebro afectado aparecen acumulaciones en forma de placas y se produce un crecimiento de las cavidades que existen en el interior del mismo y un adelgazamiento y pérdida de consistencia de la corteza cerebral.

Es difícil hablar de un comienzo de los síntomas, ya que éstos aparecen progresivamente; de forma gráfica podemos asemejar su evolución a los cambios que va experimentando un bebé al crecer, pero en forma inversa, es decir, en lugar de adquirir habilidades, las va perdiendo progresivamente.

Enfermedad de Parkinson: Los principales síntomas de la EP son:

- Temblor, aún en posición de reposo, con gestos típicos como el de pasar monedas.
- Rigidez de las extremidades.
- Falta de iniciativa a la hora de hablar, gesticular o caminar, y ralentización del movimiento.

-Inestabilidad en la marcha (inclinación hacia adelante, dificultad en cambiar de posición y caídas ocasionales).

Síntomas de la osteoporosis: Muchas personas presentan dolores óseos, a menudo en la espalda y nalgas, pero puede no haber ningún síntoma hasta que tiene lugar una fractura, pues la disminución de la masa ósea por sí sola no causa síntomas. Las fracturas más frecuentes en personas con osteoporosis afectan a las muñecas, a las vértebras y a la cadera. En las personas que tienen aplastamientos vertebrales se produce una postura encorvada (cifosis) con pérdida de la talla corporal, y las costillas pueden llegar a contactar con la pelvis causando una disminución de la cavidad torácica y dolor al respirar.

Conclusión

El conocer a una persona es la mejor manera de poder conocer sus gustos, aficiones y necesidades. Este capítulo ayuda para conocer a fondo a las personas de la tercera edad, se conoce ¿cómo piensa?, ¿qué le pasa? y ¿cuáles son sus necesidades?. El tener una conexión más cercana va a permitir llegar al público meta de manera más fácil porque se conoce lo que le hace falta para así poder promocionárselo.

La vejez es muestra de sabiduría y experiencia, la discriminación es muestra de ignorancia y falta de respeto.

2.3-Tercera edad en Uruapan, estilo de vida y costumbres

En la actualidad en la ciudad de Uruapan, Michoacán existen 44 352 personas de la tercera edad esto de acuerdo con el segundo censo de población del 2005 cada una de ellas pertenece a un grupo socioeconómico diferente que tiene su estilo de vida y costumbres características:

Nivel socioeconómico bajo:

Es el segmento más bajo de la población. Se le incluye poco en la segmentación de mercados. El perfil del jefe de familia de estos hogares está formado por individuos con un nivel educativo de primaria sin completarla. Estas personas no poseen un hogar propio por lo que tienen rentar o utilizar otros recursos para conseguirlo. En un solo hogar suele vivir más de una generación y son totalmente austeros.

Ciertamente son las personas con más carencias económicas las que en todos los sentidos sufren la falta desde servicios

hasta alimentación. Son personas desempleadas sin un ingreso económico estable, por lo cual no mantienen una alimentación balanceada de acuerdo con las necesidades de su edad. A veces no cuentan con los servicios para satisfacer sus necesidades, más básicas, por ejemplo: el servicio de agua, lo cual no les permite un estilo de vida limpio; el agua que se les proporciona puede contener residuos de lodo o tierra lo cual les causa enfermedades o no es la adecuada para el consumo humano.

En la seguridad social las personas de la tercera edad de bajos recursos económicos son marginadas por el gobierno, casi nunca son tomadas en cuenta ni reciben la atención que deberían ya sea por la policía o por los servicios médicos que el Estado proporciona. Algunas de estas personas son tratadas con prepotencia por los empleados de instituciones de desarrollo social, discriminándolos y humillándolos por su condición física o económica. Cuando sufren enfermedades acuden a las instituciones de asistencia social que no tienen el mejor servicio.



"Actividades físicas grupales".



"Evento realizado en San Juan Nuevo".



"El nivel socioeconómico influye en la calidad de vida de la tercera edad".



"Madre e hija".

Nivel socioeconómico medio: Este segmento contiene a quienes típicamente denominamos clase media. El perfil del jefe de familia de estos hogares está formado por individuos con un nivel educativo de preparatoria principalmente.

Los hogares pertenecientes a este segmento son casas o departamentos propios o rentados con algunas comodidades. Estas personas de la tercera edad comúnmente cuenta con seguro médico como I.M.S.S o I.S.S.S.T.E que adquirieron por su trabajo o que les fue conseguido por su familia al contar con este servicio y así pueden ser atendidos de cualquier enfermedad, además, esto les causa un ahorro considerable en su economía.

Estas personas tienen una alimentación estable, no padecen hambre y pueden tener una alimentación de acuerdo con sus necesidades. Su higiene es buena, tienen que pagar por los servicios en el lugar donde viven. No viven rodeados de lujos pero tienen lo necesario para vivir cómodamente casa, alimentos y ciertos servicios que necesitan.

Nivel socioeconómico alto:

Es el segmento con el más alto nivel de vida. El perfil del jefe de familia de estos hogares está formado básicamente por individuos con un nivel educativo de Licenciatura o mayor a este. Viven en casas o departamentos de lujo con todas las comodidades, son las personas que pueden tener las mejores condiciones de vida, pueden tener servicio de médico particular en cualquier momento que lo necesiten sin importar el costo de ello, no dependen de organizaciones de asistencia social, tienen casa y propiedades extra las cuales rentan o solamente les dan mantenimiento. La mayoría tienen familia, cuentan con vehículos, evitándoles la incomodidad del traslado público y también el peligro de alguna caída. Cuentan con empleos pero muchas veces tienen negocios propios, al igual que huertas o alguna otra entrada de dinero extra, su alimentación es muy estable, es a su elección y gustos.

Además tiene la capacidad económica de consultar a un nutriólogo para mejorar su alimentación y mantenerse en un estado saludable. Pueden asistir a un gimnasio especializado para su edad y mantenerse en forma y disminuir o regular las enfermedades de su edad. En pocas palabras, tiene acceso a todos los servicios que necesite sin la restricción del dinero.



"Caminata en pareja".

2.4-Situación actual (falta de actividad física en personas de la tercera edad en Uruapan)

Con el pasar del tiempo las capacidades físicas de un ser humano empiezan a deteriorarse, pero el desgaste más evidente o más grande se comienza a notarse a partir de los 60 años de edad y mayormente las capacidades de movimiento y que son necesarias para realizar actividades físicas que se sabe son fundamentales para mantener los músculos fuertes. Actualmente existen programas de actividades físicas en la ciudad de Uruapan Michoacán, en varias instancias de gobierno, pero la poca asistencia a estos programas los hace ineficaces. Existen motivos por los cuales estas personas no asisten a esos programas, algunos son fáciles de detectar, las personas de la tercera edad se enfrenta a muchos problemas y más en nuestro país, uno de los principales es la dificultad de traslado, a menos que tenga

la facilidad económica de poseer un vehículo que los transporte cómodamente y con menos peligro, las personas de la tercera edad que no tienen dinero, deben usar el transporte público que tiene muchas deficiencias, en primera los conductores no tienen una preparación adecuada para el manejo de estos transportes de gran tamaño, el anciano debe subir con mucha dificultad los escalones, el conductor no espera a que llegue a su lugar y eso puede provocar una caída de la cual puede resultar en una fractura por la debilidad de sus huesos; las calles no están adaptadas para estas personas, muchas veces los semáforos no permanecen el tiempo suficiente en alto para que puedan pasar con calma y por otro lado está la falta de conciencia y respeto de algunas personas que no dan el paso a las personas de la tercera edad o sucede también que los apresuran a cruzar la calle y esto podría causar una caída que provoque una lesión muy grave.

Los lugares donde se imparten rutinas físicas para la tercera edad son: En el

I.M.S.S. los días lunes, miércoles y viernes de 10 a.m. a 11 a.m. , en la Unidad Deportiva todos los días a las 10 a.m., en la Pinera de 10 a.m. a 11 a.m. todos los días. Pero también pueden acudir a los gimnasios que existen en la ciudad de Uruapan, los cuales cuentan con instructores que saben de rutinas físicas en general, pero no de rutinas especializadas que las personas de la tercera edad puedan realizar sin correr peligro de alguna lesión. En esta ciudad existen solo por mencionar algunos gimnasios: que son los más conocidos: Mega Gym, Tecno Gym, Atlético Uruapan, Gimnasio la Roca que además de levantamiento de pesas cuenta con spinning (ejercicios en bicicleta estática) y kick boxing (arte marcial con golpes y patadas), Curves que es más de ejercicios cardiovasculares y solo para mujeres, Psycho Gym (pesas y baile) y el más moderno y que cuenta con más avances tecnológicos es el Soul Gym (bicicleta estática, pesas, sauna, artes marciales) pero cada uno de ellos con costos diferentes .



"La actividad física es para todas las edades".

La situación actual de la salud en Uruapan

El Dr. César Morales Cohenete médico general comenta que la detección de enfermedades es base importante en la salud y para poder detectar las enfermedades existen los centros de nivel preventivo donde hay: medicina general, consulta externa y se puede dar atención a una que otra urgencia.

Actualmente en Uruapan existen un centro de salud, 13 módulos de oportunidades, DIF municipal, ISSSTE y el IMSS.

Uno de los mas importantes es el ISSSTE, este hospital atiende a más de 46 mil derechohabientes de la región, con 16 años de servicio en la institución, Nocetti Tizado se ha desempeñado como responsable del área de diagnóstico, medicina familiar y subdirector del ISSSTE. Dicha institución ofrece muchos servicios y especialidades como: medicina familiar, maternidad, laboratorio, geriatría y muchas especialidades más. El IMSS que cuenta con especialidades similares y es otro de los centros médicos de más importancia en Uruapan. El centro de salud ubicado en la calle Manuel Pérez Coronado No 3, cuenta con los servicios de laboratorio, odontología, medicina familiar y vacunación. El DIF municipal de es uno de los más importantes

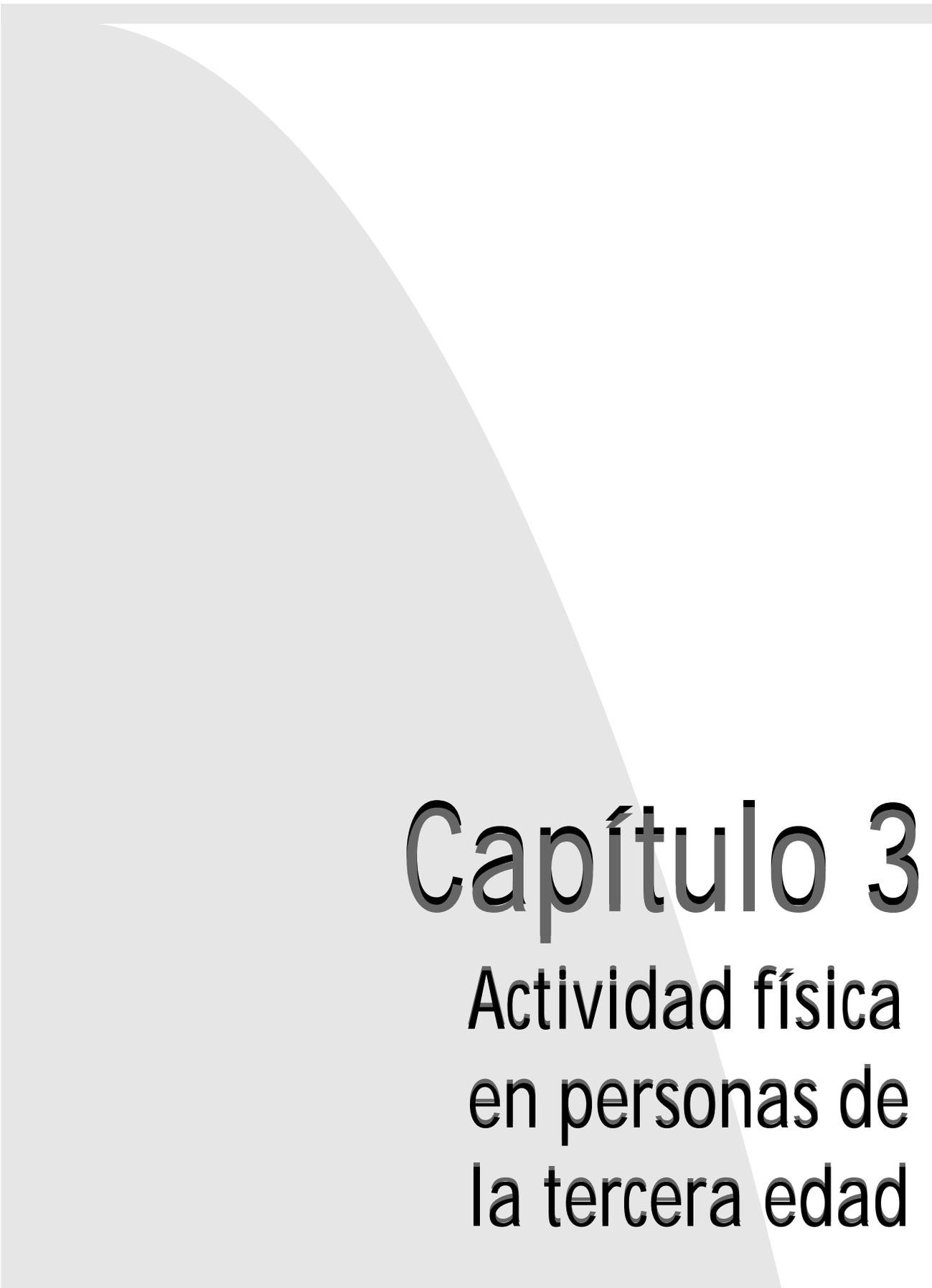


"Pocos lugares ofrecen la especialidad de geriatría, que es base importante para la salud en la tercera edad".

centros de ayuda para personas de bajos recursos, cuenta con las especialidades de cardiología, epidemiología, medicina general, Medicina interna, reumatología, trabajo social entre muchas otras.

Está también el hospital regional de Uruapan, que es uno de los que cuenta con mayor número de especialidades, por ser de los más importantes. Durante el año 2007 en el hospital general de Uruapan, prestó la atención de 4 000 nacimientos, así como 2 863 cirugías, entre las que destacaron 150 de catarata gratuitas para las familias de escasos recursos económicos. Todos estos servicios son atendidos por 572 trabajadores incluido personal médico, administrativo y de intendencia. Pertenece a la jurisdicción sanitaria #5 y es subsidiado por el gobierno.

Dentro de los hospitales privados existen 2 que son los más importantes, uno es el Hospital del Ángel que cuenta con las especialidades de: cardiología, cirugía general, dermatología, medicina interna, pediatría entre otras más y el segundo es el Hospital Fray Juan de San Miguel que cuenta con: pediatría, terapia intensiva, urología, urgencias, etc.



Capítulo 3

Actividad física
en personas de
la tercera edad

3.1-¿Qué es la Salud?

Podemos decir muchas cosas sobre la salud, pero las personas no hacen nada por llevar una vida saludable. La salud depende de varios factores la alimentación, el cuidado y en gran parte del ejercicio físico que se realiza para mantener el cuerpo en un estado saludable y fuerte. No se tiene una definición exacta de lo que es la salud ni siquiera en la Organización Mundial de la Salud (OMS). Al principio la OMS definió la salud como un bienestar completo, físico, psicológico y social, y no solamente carecer de enfermedades.

Pero en la última propuesta que hubo del significado de salud, se cambió la definición y ahora es: "El bienestar físico, social y mental así como la capacidad de funcionar en la sociedad y no solamente en la ausencia de enfermedades". Las definiciones no varían mucho pero se trata de abarcar la mayoría de los rasgos que se necesitan para ser saludable y se darán a conocer poco a poco. Muchas veces el concepto de salud depende del entorno de



"Olimpiadas para la tercera edad".

la persona y así determinará su estilo de vida. Las personas no solamente luchan contra la naturaleza la cual nos lleva al envejecimiento y la pérdida progresiva de la salud, sino que también contra si mismo, contra sus costumbres y sus hábitos si quiere prolongar su vida y mejorar su salud.

La salud como bienestar refleja la necesidad de funcionar adecuadamente y de disfrutar del entorno, de manera placentera y agradable, como garantía para disfrutar de una vida digna a través de la satisfacción de necesidades básicas, emocionales y sociales de un individuo, para favorecer el desarrollo de su personalidad.

Hábitos para una buena salud

La salud física tiene que ver con nuestro cuerpo; porque nos transportará desde el día que nacemos hasta el día de nuestra muerte. Para asegurarnos de que lleguemos lo más lejos posible en el camino de la vida, tenemos que cuidar nuestro cuerpo de la mejor manera.



“Clases de baile una divertida actividad física”.

El mantener el cuerpo limpio evita el contagio de enfermedades virales, el cuerpo se revitaliza y se relaja con el baño, el uso de jabón elimina bacterias en el baño y al lavarse las manos se evita que las bacterias sean transmitidas a los alimentos y contagien infecciones. Debemos ejercitarlo diariamente, mantenerlo activo, darle nutrientes sanos y evitar envenenarlo con comida chatarra procesada y toxinas en la forma del tabaco, drogas y alcohol en exceso. Así mismo llevar una alimentación balanceada sin excederse en el consumo de grasas y carbohidratos que pueden provocar enfermedades del corazón y sobrepeso. Consumir frutas y verduras, que contienen



"Caminata con amigos".

vitaminas necesarias para el organismo del ser humano. Debemos acudir al médico de manera regular para la prevención y tratamiento de accidentes y enfermedades que pueden llegar a mermar la calidad de nuestra vida.

La salud mental: se refiere a la forma en que manejamos nuestra vida diaria y cómo nos relacionamos con los demás en distintos ambientes, como en la familia, la escuela, el trabajo, en las actividades recreativas y, en general en la comunidad. También tiene que ver con la manera en que coordinamos

nuestros deseos, anhelos, habilidades, ideales, sentimientos y valores para hacer frente a las múltiples exigencias de la vida.

La salud emocional: es el manejo responsable de sus sentimientos, pensamientos y comportamientos; reconociéndolos, dándoles nombre, aceptándolos, integrándolos y aprovechando su energía al servicio de los valores. Las personas emocionalmente sanas controlan sus sentimientos de manera correcta y afirmativa, se sienten bien acerca de si mismo, tiene buenas relaciones personales y han aprendido maneras para hacerle frente al estrés y a los problemas de la vida cotidiana.

Según el libro de Aquilino Polaina Lorente: "Educación para la salud", algunas investigaciones han demostrado la relación entre la salud y el tener un sano estilo de vida, estos son algunos de los consejos más sobresalientes para tener una buena salud:

- 1.-Dormir 7 u 8 horas cada día.
- 2.-Desayunar balanceado.
- 3.-Nunca o rara vez comer entre comidas.
- 4.-Aproximarse al peso conveniente en función de la talla.
- 5.-No fumar.
- 6.-Usar moderadamente el alcohol o abstenerse de consumirlo.
- 7.-Realizar con regularidad actividad física.

Estos son los siete comportamientos más recomendados para tener una buena salud, que ciertamente no son seguidos por la mayoría de las personas. Ciertamente la salud para cada persona tiene su significado pero lo que está claro es que no sabemos tener un estilo de vida sano y no lo tendremos sin conocer los beneficios de una buena alimentación, descanso y ejercicio físico adecuado para nuestro cuerpo.

3.2-Ejercicio y calidad de vida en la tercera edad

Con el envejecimiento sobrevienen una serie de modificaciones en el funcionamiento de los órganos. En las personas mayores, suele existir una disminución importante de la fuerza y la masa muscular, como consecuencia de permanecer en inactividad por periodos prolongados.

La mayoría de las personas saben que el ejercicio físico es una de las grandes soluciones para llevar una vida saludable, pero no se conoce específicamente para que nos beneficia cada actividad física. Los beneficios del ejercicio son muchos para cualquier persona que lo realice y las personas de la tercera edad no son la excepción, a su edad están muy propensas a enfermedades, las cuales son controladas mediante medicamentos que son muy fuertes y a veces contraproducentes para su cuerpo, mediante el ejercicio físico la persona puede ir disminuir progresivamente su dosis de medicina.



"El calentamiento es importante para evitar lesiones".

El ejercicio, es una de las actividades que más beneficios reporta, ya que permite cultivar la autoestima, aumenta la flexibilidad y la resistencia, y ayuda a mantener la movilidad.

Algunos de sus beneficios son:

- Menor incidencia de caídas y fracturas óseas; por aumento de la fuerza muscular y coordinación de los movimientos como producto del entrenamiento.
- Retraso en la aparición de osteoporosis, sobre todo en mujeres posmenopáusicas.
- Disminuye la depresión, sobre todo en mujeres, con los programas de ejercicios físicos.
- La actividad física cotidiana constituye uno de los pilares en los programas de prevención de la aterosclerosis.
- En personas hipertensas, produce una disminución de las cifras de tensión arterial, con una gran mejoría de su cuadro clínico.
- Aumenta el gasto calórico del organismo, contribuyendo a la pérdida de peso y al mantenimiento de la misma.

- Mejora el sueño e induce una sensación de bienestar general.

- Incrementa la capacidad para desarrollar tareas cotidianas y laborales.

- Realizar ejercicio de forma regular disminuye en un 25 por ciento el dolor de músculos y articulaciones.

Aquellas personas sedentarias, deben comenzar un plan de ejercicios de poca intensidad y duración, para luego aumentar en forma progresiva. Olvidando la prisa para obtener buenos resultados, porque necesita varios meses para alcanzar una condición óptima para su edad. En todos los casos, es muy importante la realización previa de un chequeo médico completo, para así conocer la existencia o no de enfermedades cardiovasculares, musculares o articulares, a fin de prevenir la aparición de efectos contraproducentes.

La fuerza, es una capacidad neuromuscular que se puede desarrollar a lo largo de toda la vida, un entrenamiento de fuerza en la tercera edad, permite prevenir accidentes, evitando caídas a través de la mejoría de la



“Trotar moderadamente, aumenta la resistencia física”.

estabilidad y la fortaleza de los miembros inferiores y la columna. Esto mejora la postura y logra mantener al anciano mucho más seguro.

Al evitar las caídas se está previniendo una de las principales causas de muerte en la edad avanzada, que es el proceso que comienza con una fractura de cadera, o de cabeza, o de fémur, y que deteriora la calidad de vida de la persona hasta provocar su fallecimiento.

Existen varios tipos de ejercicios que fortalecen diferentes partes del cuerpo, como lo son:

los ejercicios de resistencia; estos aumentan su respiración y el ritmo de los latidos de su corazón. Estos ejercicios mejoran la condición del corazón, los pulmones, y el sistema circulatorio.

los ejercicios de fortalecimiento, incrementan los músculos, poniéndolos más fuertes, dándoles más fuerza para que la persona pueda realizar sus actividades por sí mismo.

Los ejercicios de equilibrio, ayudan a prevenir un grave problema en las personas mayores, las caídas. En la gente mayor, las caídas son una causa permanente de fractura de caderas y otras lesiones que a menudo lo dejan incapacitado.

Los ejercicios de flexibilidad, son actividades de estiramiento, que ayudan a conservar la flexibilidad del cuerpo; estirando los músculos y los tejidos que sujetan las estructuras del cuerpo. La flexibilidad también puede jugar un papel importante en la prevención de caídas.

Las actividades deben formar parte de sus vidas de acuerdo con sus propias circunstancias, cada persona debe descubrir como realizar esa actividad en su vida diaria con el tiempo adecuado.

Son muchos los beneficios del ejercicio, todos y cada uno de ellos favorece de manera importante, el estilo de vida de las personas en la tercera edad por ello la importancia del ejercicio en su vida.



“Los grupos de la tercera edad están muy bien organizados”.

3.3-Terapias adecuadas para la tercera edad

Los ejercicios físicos, están destinados a las personas que todavía pueden realizar movimientos con cierta facilidad, pero las personas de la tercer edad ya no están en condiciones para hacer esfuerzos excesivos en su rutinas, ya que esto los perjudicaría forzando su organismo a un ritmo al que no estan acostumbrados y podrían arriesgarse a una lesión o hasta algún fallo cardiaco. El médico de cabecera juega un papel fundamental, porque es muy importante conocer el estado real de salud para así afrontar las limitaciones antes comentadas, que varían en cada persona y que dependen de dos factores: las enfermedades que padece o ha padecido y la práctica previa de algún deporte.

Actividades Físicas recomendadas

Caminar

La caminata es el más conveniente y adaptable de todos los ejercicios cuando se realiza de forma bien orientada. Porque da a la persona mayor sensación de seguridad, mejora el equilibrio, disminuye la presión, aumenta la velocidad de desplazamiento, aumenta la libertad motriz y disminuye la sensación de fatiga. Se puede caminar a cualquier edad, y no son necesarias instalaciones ni materiales especiales. Hacerlo durante una hora al día, con una marcha más rápida que la habitual sirve de entrenamiento.

Nadar

Es una de las actividades más eficaces para mejorar y mantener la capacidad cardiorespiratoria, y a la vez todo el sistema neuromuscular, ya que obliga a constantes ajustes para adaptar todos los movimientos a situaciones que cambian constantemente y a las que el cuerpo no está acostumbrado. Ayuda a prevenir y mejorar muchos problemas de postura, libera el esqueleto de la acción de su peso, mejora la amplitud de los movimientos y es un buen relajante

para todos los músculos, en especial para los de la espalda.

Está especialmente indicada para personas obesas y con artrosis (estas últimas siempre deben de nadar en agua caliente), porque favorece la descarga articular.



"Las dinámicas pueden ser muy divertidas".

Pasear en bicicleta

Es una actividad poco costosa, energéticamente hablando, por lo que se puede realizar durante más tiempo que cualquier otra actividad.

Además de los beneficios circulatorios, mantiene el tono de brazos, columna, y evidentemente, piernas. No obstante hay que tomar en cuenta, que aunque es muy bien tolerado, al final de cada sesión se deben realizar ejercicios de elasticidad.

Actividades básicas y gimnásticas

Algunos ejemplos de actividades dirigidas que implican el trabajo del ejercicio gimnástico serían:

- Caminar.
- Avanzar hacia delante con pasos largos.
- Andar desordenadamente sin chocar.
- Caminar entre líneas sinuosas.
- En parejas, caminando uno al lado del otro.
- Caminar hacia atrás.
- Caminar lateralmente.
- Combinación de pasos, de marcha a caminar lateral.

- Combinación de pasos en distintas direcciones.

- Combinación del caminar con formas variadas de paso.

Movilidad articular y estiramiento muscular

A nivel articular no se pretende aumentar el grado de flexibilidad, sino realizar una buena gimnasia de las articulaciones y mantener un nivel de amplitud natural de movimiento.

A nivel muscular se debe ser más analítico. Dentro del abanico de posibilidades destacaremos el trabajo de las articulaciones más importantes de nuestra anatomía:

- Nudillos.
- Muñecas.
- Articulaciones de ambos codos.
- Articulaciones de los brazos.
- Parte superior de los hombros, omóplatos.
- Articulaciones de los pies y de las rodillas.
- Articulaciones de la cadera.

Reforzamiento muscular

El objetivo no debe ser el desarrollo de la fuerza sino un trabajo general que engloba también la fuerza-resistencia para reforzar este fin, se proponen las siguientes actividades:

- Flexionar y estirar la parte superior del cuerpo.
- Extensión lateral de la parte superior del cuerpo.
- Estiramiento de la parte superior del cuerpo.
- Movimiento de giro de cadera.
- Flexión de la parte superior del cuerpo.
- Trabajo de los músculos del abdomen.
- Métodos de entrenamiento de fuerza dinámica y entrenamiento de fuerza estática.

El ejercicio físico está dividido en 3 etapas para que su rutina de movimientos sea completa y sin ningún riesgo. La etapas son:



"Las actividades físicas también pueden ser en lugares cerrados".

Etapa de calentamiento

En la primera fase se preparan los músculos y las articulaciones, esto eleva la temperatura y el ritmo cardíaco.

Etapa principal

Es la serie de ejercicios o actividad física cuya duración frecuencia e intensidad debe estar adecuada a su condición general de salud, y que le llevará a un mejor funcionamiento de su organismo en general y de su corazón.

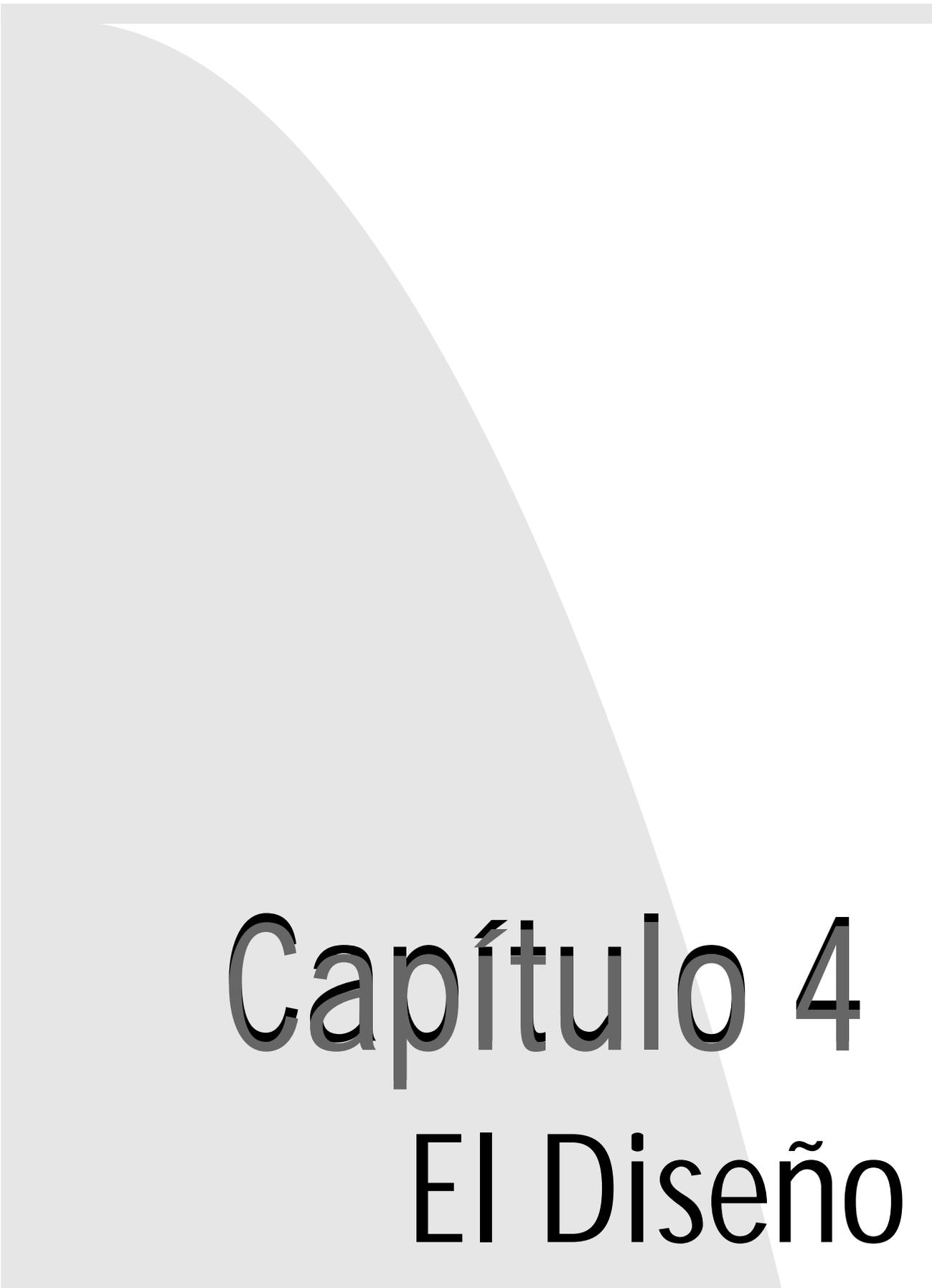
Etapa de enfriamiento

Es la fase final, que permitirá reducir la actividad principal y normalizar el funcionamiento de su organismo. Una vez

realizada la actividad principal es importante que disminuya poco a poco la intensidad de los ejercicios, durante 5 minutos hasta que la respiración se normalice.

Conclusión

Un buen programa de ejercicios depende de que este adaptado para la persona a la cual va destinada, en nuestro caso, las personas de la tercera edad. Este capítulo contiene terapias adecuadas y describe los beneficios que otorga cada una de ellas. Esta información es útil para que las personas de la tercera edad busquen las terapias más adecuadas de acuerdo con sus necesidades físicas.



Capítulo 4

El Diseño

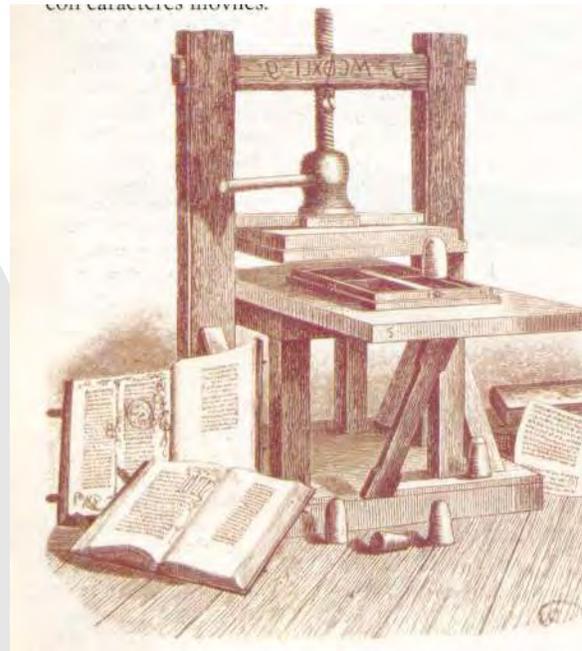
4.1-Historia del Diseño

Desde el principio de los tiempos, el hombre por ser un ser social ha tenido la necesidad de comunicar sus ideas y al no tener en esos momentos una lengua establecida para hacerlo, usaba otros métodos como las pinturas rupestres.

Después, el arte fenicio dio un gran aporte al mundo, el alfabeto, que fue la representación del lenguaje hablado. Fue el inicio de la comunicación visual.

Más adelante, aproximadamente en el siglo XV con la invención de la imprenta mecánica de Gutemberg, el primer impresor, al menos, el primero conocido. Fue el inventor de la imprenta y de una tinta que permitía la impresión del papel por las dos caras. A partir de 1438 se comenzó a investigar sobre una técnica de impresión basada en el empleo de caracteres móviles.

Se cree que la invención de la tipografía tuvo lugar hacia 1440. Ese mismo año se asoció con Johann Fust para impulsar la impresión de libros mediante la nueva técnica de tipos sueltos que pudieran combinarse a voluntad del impresor. Uno de los factores históricos



"La imprenta".

determinantes fue, sin duda alguna, el proceso de involución política que culminaría, en 1543, con la instauración de un mecanismo coercitivo que acabó por sí solo con la dinámica creativa y liberal que caracterizó la producción de impresos durante el medio siglo anterior. Nos referimos a la censura de imprenta. Durante el siglo XV, al principio de la difusión de la tipografía, los prototipógrafos siguieron de cerca los pasos y la técnica de los calígrafos. Inversamente, ahora parecen ser los calígrafos quienes aprovechan los procesos logrados, al delinear y estilizar las nuevas letras tipográficas, a la hora de crear lo que se ha llamado: “las modernas letras nacionales”, las cuales alcanzarían su máxima euforia en el siglo XVIII.

La caligrafía cancillerisca italiana, instituida por Niccolò Niccoli en su escuela florentina, a principios del siglo XV después de la escritura carolingia halla en Arrighi la mano racionalizadora ideal. Su experiencia en el diseño tipográfico le permite desplazar los arcaísmos presentes en la caligrafía



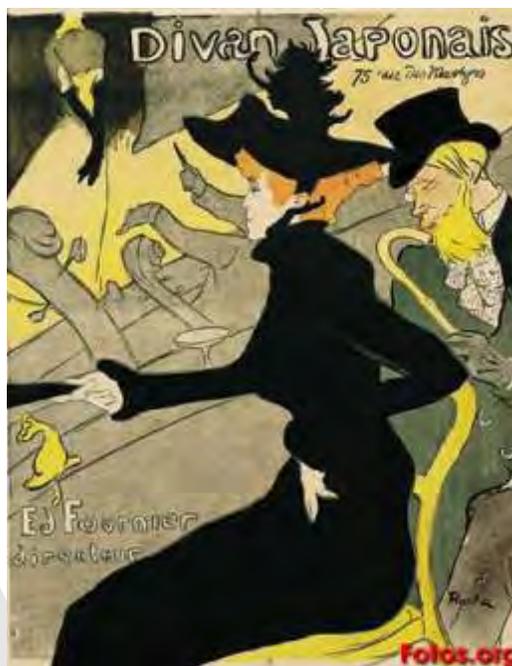
“Tipos móviles”.

cancillerisca habitual, reduciendo la escritura a un modelo claro, sencillo y legible, fácilmente entendible por cualquier calígrafo. La burguesía, élite de una clase ascendente que la monarquía absolutista ha elevado a la categoría de nobleza, empieza ya a considerar al hombre como unidad colectiva y en su nombre, reclama el legítimo derecho a ser informada, iniciándose a principios del siglo XVII la publicación de hojas sueltas periódicas que adquieren, en 1609, categoría diaria en las ciudades de Praga, Estrasburgo y Colonia. Algo más tarde, Amsterdam, Londres, París y Venecia, sedes de los imperios mercantiles más poderosos de Europa, responden también a la necesidad pública desarrollando la prensa diaria, el cartel y el planfleto como habituales vehículos de información pública.

En respuesta al auge económico de la época, en 1730, aparece en Londres el primer diario exclusivamente comercial, dedicado a la publicación de anuncios de ofertas y demandas. El símbolo de toda la prensa diaria europea, el fabuloso The Times, aparece en 1785 bajo el nombre de The Daily Universal Register, y en enero de 1788 con el que le ha convertido en el mejor diario del Mundo.

Después, llega la época de la revolución industrial, ahí aparece la litografía, y aumenta el material impreso y es entonces cuando surge la necesidad de que los productos sean diferenciados unos con otros, y aparecen las marcas con el fin de promocionarlas para su venta. Un personaje muy conocido por revolucionar los impresos fue, Toulouse-Lautrec, quien comienza a elaborar carteles en Inglaterra sobre la vida nocturna de París, utilizando formas simples como siluetas y bloque de color por medio de composiciones.

Lautrec es considerado el iniciador del cartel, en la actualidad aún se siguen sus pasos para la elaboración de carteles. Sin embargo Alphonse Muchá, pintor checo es el que perfecciona el cartel moderno con sus creaciones para anunciar actuaciones en Gismoden y sus anuncios de cigarrillos.



"Carteles de Toulouse Lautrec".



"Carteles de Toulouse Lautrec".

La escuela Bauhaus, en 1919 puso al mundo de cabeza con sus ideas innovadoras, como el uso de la tipografía, la organización del texto en cuerpo, la jerarquización de elementos, el uso de pie de fotos, etc.

Surrealismo: comienza en 1924 en París, con la publicación del "Manifiesto Surrealista" de André Breton, quien estimaba que la situación histórica de posguerra exigía un arte nuevo que indagara en lo más profundo del ser humano para comprender al hombre en su totalidad.

Más tarde en los 40´s se pretende un estilo mas humanista con tipos tradicionales.

En los 50´s diseñadores, desarrollan el estilo tipográfico internacional, buscando la legibilidad y el orden en tipos sin patines, además se empezó a utilizar la alineación hacia la izquierda así como en Europa se desarrolla la combinación de collage, el fotomontaje, la caligrafía etc.



"La gran influencia de la Bauhaus".

En el siglo XX, hicieron su aparición los ordenadores, máquinas en un principio destinadas a un grupo reducido de técnicos y especialistas, pero que poco a poco fueron ganando popularidad y que con la aparición del ordenador personal se extendieron a todos los ambientes y grupos sociales. Los medios de comunicación aportaron con su desarrollo tecnológico un mayor control del proceso gráfico a los diseñadores, ya que en los años 90 las nuevas formas de comunicación de la era digital presentaron nuevos desafíos, como es el caso del sistema de distribución de información World Wide Web, contribuyendo a una rápida evolución del diseño gráfico a nivel mundial.

Los avances tecnológicos y computarizados dieron paso a una gran evolución del diseño gráfico, facilitando herramientas para la creación de diseños innovadores y de gran originalidad. Al respecto, cabe destacar el uso de programas como Photoshop, Corel Draw, Free Hand, Adobe Illustrator, Macromedia Flash, Page Maker, entre otros.



“Los primeros software de diseño”.

4.2-El diseño en México

Cuando en el año de 1519 Hernán Cortés inicia la colonización, México ya disponía de antiguas culturas (a diferencia de Argentina, Brasil, Cuba, Colombia o Venezuela). Las civilizaciones Teotihuacana, Olmeca, Naiva, Totonaca, Tolteca, Maya, Chichimeca y Azteca, son las más evolucionadas de toda América, junto con las culturas de Perú.

El hecho de que se hayan encontrado sellos en enormes cantidades por todas las regiones, es prueba de que la práctica de estampar imágenes estaba ampliamente difundida en el México antiguo. Estos sellos de impresión se usaban en la cerámica, para la decoración de vasijas, para estampar tejidos y papel, sobre piel, hasta la llegada de los Españoles.

En el año 1539 se establece la tipografía y Fray Juan de Zamárraga, obispo de México es el autor del primer libro impreso en América, casi 200 años antes de la famosa Biblia de Gutenberg,

impresa en Argentina. Según parece, Fray Juan de Zamárraga había solicitado al Consejo de las Indias, en Sevilla, la concesión de establecer una prensa y papel para imprimir, en ultramar. A los 6 años de la petición el más importante impresor sevillano, Juan Cromberger (de origen Alemán), enviaba a México a su socio Juan Pablos, comprometiéndose a suministrar gratis durante 10 años, papel, tinta, tipos, viñetas xilográficas y a cambio de eso, exigía el 80% del material pesado entregado y el monopolio en la exportación de libros a México. Juan Pablos tendría el privilegio de ser además, no sólo el primero, sino también el único impresor permitido en el territorio mexicano. Y en el año 1543 aparece el primer libro impreso en América: Una introducción a la doctrina cristiana para los indígenas.

En cierto modo, los primeros nativos que practicaron algo semejante al Diseño Gráfico fueron el grupo de indios que Ortiz alquiló para que ilustraran unas 300 láminas con la Virgen del Rosario como tema, por el

procedimiento de la trepa o estarcido, al margen de los 2 años de cárcel que le acarreo esta lámina, acusado por el tribunal de la Santa Inquisición.

En los últimos años del siglo XVIII se ocuparon básicamente en la reproducción de imágenes religiosas, como la Virgen de Guadalupe, la Virgen de la Soledad y Crucifixiones. Poco después de 1830 la litografía se ocupó también de esos menesteres, añadiendo al repertorio sátiras de costumbres y caricaturas políticas en periódicos similares a los europeos. Los primeros periódicos mexicanos, *Gaceta literaria* y *Mercurio volante*, publicados en el siglo XVIII, están entre los primeros del continente americano.

Trinidad Pedroza editó un pequeño semanario progresista, *El Jicote*, cuyo principal atractivo eran las caricaturas litografiadas. En el *Jicote* aparecieron sus primeros dibujos y caricaturas. En 1888 José Guadalupe Posada fue a la capital a probar fortuna y encontró un empleo de grabador en la editorial de José Vanegas Arroyo. Esta editorial, la más grande de México en su género, publicaba literatura



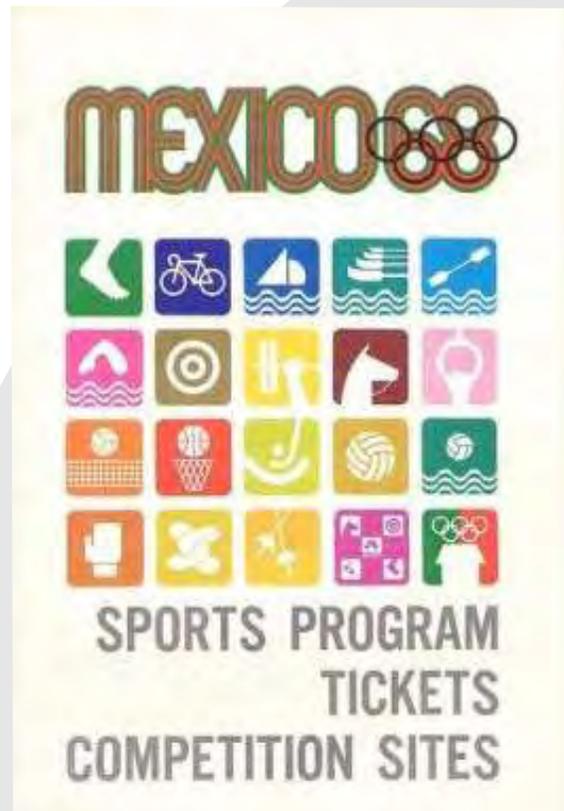
barata para las masas: oraciones, historias de santos, descripciones de casos raros, relatos de crímenes espeluznantes, milagros, comentarios, etc.

A pesar de constituir la primera actividad artística en México todavía hoy, la edad de oro del grabado popular se sitúa en el periodo en que trabajó José Guadalupe Posada.

La revolución mexicana, que sacudió al pueblo en todas sus clases, proporcionó a la creación artística contenidos nuevos importantes y comprensibles para todos. En el siglo XIX la xilografía había logrado un efecto relativamente amplio sólo como ilustración de libros de gran divulgación, y en cierto sentido los grabados de Posada fueron también ilustraciones.

El primer creador verdaderamente moderno dispuesto a poner su talento al servicio del Diseño Gráfico fue, Gabriel Fernández Ledesma (1902), fundó y editó la Revista Forma, una publicación que apareció entre los años 1925 y 1929 patrocinada por la Universidad de México. En el año 1931 fue director de una galería de arte (una de las primeras establecidas en México, dependiente del Secretariado de Educación Pública), consagrándose así a la creación de catálogos de diseño de excepcional calidad, representando una tendencia artística contemporánea.

Desde el año de 1940, en que Miguel Prieto funda en México Romance (la revista de los exiliados españoles), no dejar de participar activamente en la creación del diseño gráfico mexicano moderno. En especial con el diseño de las ediciones del nuevo Instituto Nacional de Bellas Artes en el año de 1947 y con el suplemento cultural del diario conservador "Novedades" llamado, "México en la cultura".



"Señalización de las olimpiadas de México 1968".

En el año de 1951, otros exiliados españoles (Tomás Expresate y Pepe Azorín) fundaban la que sería la famosa imprenta Madero, primera industria gráfica que instaló en México un departamento de diseño por otra parte México le debe a Vicente Rojo, las revistas, los carteles, los programas y los libros más bellos y originales de los últimos años.

El círculo de influencia de la imprenta llevó a la creación del Grupo Madero, un equipo de diseñadores formados en el departamento de la industria gráfica, de los que destacan: Rafael López Castro, Bernardo Recamier, Peggy Espinosa, Germán Montalvo y Luis Almedia. Los únicos ejemplos de alcance internacional de este campo son: el sistema gráfico elaborado para los juegos Olímpicos de México de 1968, y la señalización del metro mexicano que llegó después de este primer éxito.



"Cartel de las olimpiadas de México 1968".

Uno de los más destacado actualmente es Gabriel Martínez Meave Diseñador gráfico, tipográfico, ilustrador y calígrafo mexicano. Director y fundador del estudio Kimera desde 1994. Egresado de la Universidad Iberoamericana, pero de formación básicamente autodidacta. Ha ganado numerosos reconocimientos en diseño: cuatro premios del Type Directors Club de Nueva York y dos de la Association Typographique Internationale (ATypI). Primer lugar de la Bienal Nacional de Diseño 2001, así como del premio a!Diseño en 2002 y 2003. Su trabajo ha sido reseñado en prestigias publicaciones como How, Step, Communication Arts, Matiz y TPG; y ha sido exhibido en eventos nacionales e internacionales.

El despacho Ideograma es una de las consultoras mexicanas especializada en el desarrollo de posicionamiento e identidad corporativa.

Cuenta con un equipo multidisciplinario con experiencia internacional en las áreas de posicionamiento, desarrollo de nombre y sistemas de nomenclatura, arquitectura de marca, desarrollo de firma corporativa (logotipo, marca), sistemas de identidad

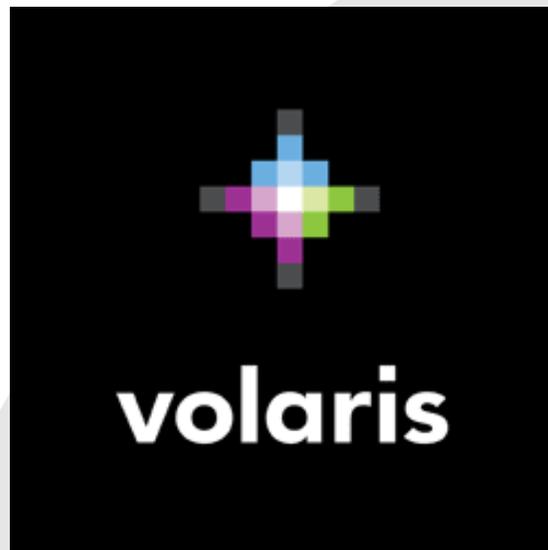
visual, manuales de identidad, capacitación en uso de marca, supervisión de lanzamiento e implantación de identidad. Se integra también una red de colaboradores en áreas complementarias, investigadores de mercado, fotógrafos, semióticos, psicólogos, escenógrafos corporativos, consultores en procesos humanos y artistas.

El fin es convertir estrategias de negocio en ideas claras y darles forma a través de mensajes flexibles y relevantes. Se trata de idear marcas memorables y eficaces apoyándose en un esfuerzo integral en lo que se denomina identidad global.

En 1990, las ciudades de México se vistieron de carteles, trabajos provenientes de más de cuarenta países nos hablaron de lugares remotos y cercanos con sus colores, formas y tipografías, manejados con la habilidad y sensibilidad de sus autores.

La fundación de la Bienal Internacional del Cartel en México, significa para nosotros los diseñadores contemporáneos, una continuidad a nuestros deseos de abrir espacios de encuentro y comparación respetuosa de culturas y preocupaciones diversas, formando parte del desarrollo de una nueva percepción visual que consolida un diseño gráfico auténtico.

Los carteles presentados durante la Bienal



"Imagen de la línea aérea volaris".



"Imagen del bicentenario de independencia y centenario de la revolución".

de México, se extendieron por muros y paredes de calles y museos, dejando constancia de nuestra convocatoria a la imaginación y de la vigencia de este medio de difusión de ideas.

La revista a! DISEÑO fue fundada por los hermanos Antonio y Rafael Pérez Iragorri en mayo de 1991. A través de 17 años de vida editorial y más de 20 mil lectores

bimestralmente, se ha consolidado como la primera revista especializada en el tema de diseño profesional en México.

Actualmente a! DISEÑO da cobertura a diferentes especialidades del diseño: gráfico, industrial y de interiores, fotografía, artes gráficas y marketing. Nuestro público está integrado por estudiantes de las carreras de diseño gráfico, diseñadores independientes, despachos de diseño, fotógrafos profesionales, impresores, agencias de publicidad, directores de arte y gerentes de marca, entre otros.

También, desde hace 16 años organiza la Conferencia Internacional a!DISEÑO, considerado el evento anual más importante de esta materia en América Latina. Y desde 1996 realiza el Premio Internacional a!DISEÑO, uno de los más importantes del País. Recientemente, participa en la organización de eventos estrechamente vinculados con las universidades: Interuniversidades, los cuales tienen como objetivo principal acercar a los estudiantes al mundo profesional a través de la experiencia de destacadas personalidades del diseño en México. Actualmente a!DISEÑO es la principal organización dedicada a la promoción y difusión del diseño en nuestro País.

4.3-El Diseño y la Comunicación Visual

La comunicación es la transmisión de un mensaje entre una o más personas mediante un código. También es un intercambio de ideas en las cuales se informa acerca de algo.

Puede ser verbal o no verbal, interindividual o intergrupala. La palabra comunicación proviene del latín "Comunicare" que quiere decir compartir algo.

El diseño y la comunicación visual han sufrido diferentes cambios para poder llegar a su estado actual. Esta actividad tuvo muchos cambios para poder ser lo que ahora conocemos como Diseño y Comunicación Visual, en sus inicios esta actividad era completamente manual, pero con el paso del tiempo y gracias al avance tecnológico se ha ido perfeccionando de tal manera que su proceso ahora puede brindarnos mejores resultados.

El Diseño Gráfico, como su definición lo indica es ya una actividad profesional y una disciplina que se encarga de concebir, y proyectar cualquier tipo de comunicación

4.4-Áreas del Diseño

que sea visual, y esté destinada a transmitir mensajes específicos dependiendo del tipo de personas al que va destinado. Para eso tiene varios recursos que le permitan cubrir las necesidades de comunicación como el uso de colores, las formas, la tipografía, los tamaños, la imagen y la tecnología, de comunicación. La palabra diseño viene del vocablo "Designare" que significa, la acción de trazar, dibujar y dar forma a las imágenes. La palabra gráfica viene del griego "Grapho" que quiere decir escribir.

Y por último, tenemos lo que ahora se conoce como Diseño y Comunicación Visual, que al igual que el Diseño Gráfico es una actividad profesional que se encarga de transmitir mensajes determinados, a un público específico mediante colores y formas. El comunicador visual no transmite un mensaje propio, sino que recibe un mensaje de otra persona, el cual va a transmitir de la manera más conveniente para que llegue a su público y lo hará mediante imágenes que contienen la idea.

Como en todas las profesiones el profesionista tiene un campo determinado en el cual se puede desenvolver, en el ámbito laboral, el Diseñador Gráfico no es la excepción y por lo tanto tiene diferentes opciones en su carrera para desempeñarse profesionalmente:

Diseño publicitario:

El Diseño gráfico publicitario es una forma de comunicación visual de tipo comercial. Se utiliza para transmitir un mensaje que desea comunicarse. Es una técnica de marketing cuyo objetivo principal es el de diseñar la imagen de una marca comercial, para así persuadir a sus potenciales consumidores a través de campañas publicitarias. La publicidad llega al público objetivo mediante los medios de comunicación como la televisión, anuncios e internet.

Diseño tipográfico:

Se encarga del diseño de varios o todos los caracteres tipográficos de un alfabeto, buscando siempre un equilibrio entre los demás caracteres o letras dentro de tres

elementos fundamentales: legibilidad, estética y singularidad, en función de las necesidades por las que se ha creado.

Identidad corporativa:

La identidad corporativa de una empresa se define como, un conjunto de atributos y valores que toda empresa o cualquier individuo, posee: su personalidad, su razón de ser, su espíritu o alma. La imagen que refleje la empresa a través de ella, la hará distinguirse de las demás, y colocarse en mayor o menor escala. La propia empresa dará a conocer su cultura a través de sus normas y comportamientos.

Todas las empresas, aunque no comuniquen nada, emiten continuamente mensajes a su alrededor. La imagen visual, es uno de los medios prioritarios que más utilizan las empresas para transmitir y manifestar su identidad, mostrándola al público.



"Diseño de identidad corporativa: hoja membretada, sobre y tarjeta de presentación".

Envase y embalaje:

Se vale de diferentes elementos visuales y técnicos para dar una imagen externa a los productos, dándoles una personalidad propia. El consumidor juega un papel importante dentro de esta área, porque determina su comportamiento y el éxito de los productos en la competencia que libran en el mercado.

Medios audiovisuales o multimedia:

Son los medios que estimulan los sentidos auditivos y visuales de un público meta en los cuales interviene el diseñador de manera directa, y son ejemplos la televisión, el cine, el diseño web, la animación, materiales didácticos y presentaciones audiovisuales, etc.

La televisión: es un medio de comunicación muy importante que llega a todos los hogares y a las clases sociales de México, por lo cual tiene gran influencia en el comportamiento de los individuos y más aún en los niños.

El fenómeno televisivo de nuestros tiempos, presenta múltiples facetas de interés general para los individuos, la principal



"Diseño de envase y embalaje".

característica de la T.V. es que se presenta como un medio de comunicación de masas. Es el medio de mayor influencia dentro de los hogares, puesto que se coloca como una organización social, como una cultura socializadora, un estudio de vida que va unida a necesidades, aspiraciones y formas de pensar y actuar. Todo esto con el propósito de crear una masa de usuarios que responde a los intereses de los grupos económicos dominantes.

Animación: La animación es una secuencia lineal de imágenes, ya sean dibujos, imágenes, fotos reales, o imágenes por computadora, la gran parte de las veces incluye audio voces o música de fondo (soundtrack) con la finalidad de dar un mensaje. El proceso inicia con una idea, luego se ve la manera de representar esa idea y se ve con qué elementos se quiere llevar a cabo. Luego sigue la planeación: el story board, que es una manera de plasmar la idea en papel de una manera comprensiva. Después siguen los guiones, es decir lo que va a suceder durante el tiempo lineal

de la animación, tanto en el campo visual como en el campo sonoro. Después grabación o filmación tanto de imágenes como del audio. Y finalmente viene la edición, que es juntar las imágenes y el audio, de la manera que se había planeado, para que quede la animación deseada.



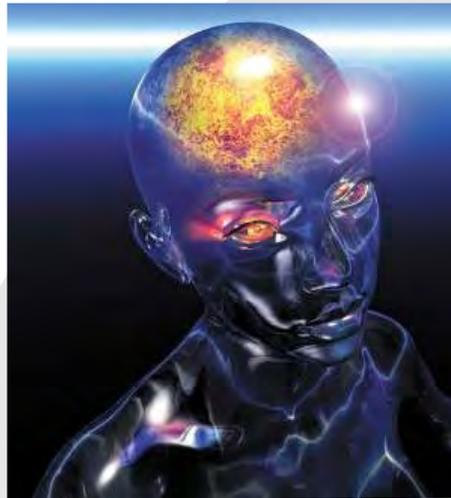
"Una de las animaciones más importantes de esta época: Los simpsons".

Página web: también conocida como página de Internet, es un documento adaptado para la Web y normalmente forma parte de un sitio de internet. Su principal característica son los hiperenlaces a otras páginas.

Una página está compuesta principalmente por información (sólo texto o multimedia) e hiperenlaces; además puede contener o asociar datos de estilo para especificar cómo debe visualizarse o aplicaciones incrustadas para hacerla interactiva.

La página se escribe en un lenguaje de marcado que provea la capacidad de insertar hiperenlaces, generalmente HTML.

El contenido de la página puede ser predeterminado ("página web estática") o generado al momento de visualizarla o solicitarla a un servidor web ("página web dinámica"). Las páginas dinámicas que se generan al momento de la visualización se hacen a través de lenguajes interpretados, generalmente JavaScript, y la aplicación encargada de visualizar el contenido es la que debe generarlo. Las páginas dinámicas que se generan al ser solicitadas son creadas por una aplicación en el servidor web que alberga las mismas.



"Ilustración digital".

Señalización:

Se compone y estructura de elementos visuales de signos, símbolos, íconos, elementos lingüísticos y cromáticos, con el fin de crear sistemas de comunicación que guíen al individuo y orienten al usuario, permitiéndole un fácil desplazamiento y accesibilidad a los lugares que requiera.

Diseño editorial:

Se encarga de la organización y optimización de la estructuración visual de los medios impresos, con el fin de hacerlos más accesibles, adecuándolos a las necesidades de comunicación y público específico como lo son: libros,

periodicos y revistas. El diseño editorial maneja la buena composición de los elementos, el uso de colores, tipografías, retículas, las cuales mejoran la jerarquización de elementos el poder leer de manera más fluida y en el orden correcto. También se encarga del buen uso de las imágenes en el escrito.

Y algunas herramientas utilizadas por el diseño gráfico son:

Ilustración

La ilustración recupera la presencia de la persona de un punto de vista individual y particular.

Algunas ideas sólo pueden comunicarse a través de la ilustración, esto es la parte del trabajo de un diseñador gráfico que mantiene los vínculos más directos con el arte. Gracias a la integración de tipografías e imágenes algunos diseñadores convierten sus ilustraciones en un rasgo distintivo de su trabajo. Pero muchas veces, la ilustración se utiliza como una forma de contraste con la fotografía, o en algunos trabajos, como ayuda para una mejor comunicación y comprensión de los contenidos.



"Diseño editorial".

La ilustración es una forma de creación de imágenes muy detallista y laboriosa. Una ilustración es exactamente lo contrario de una fotografía.

Fotografía

Ernest Gombrich, percibía la fotografía como: una de la madres de todo el desarrollo del arte moderno: " A partir de entonces, pintar ya no sería necesario, pues un dispositivo mecánico podía realizar la tarea mucho mejor y de una forma más

económica". Si la pintura hizo que el arte tomara nuevas formas, la fotografía también catapultó el diseño hacia nuevos territorios, ampliando su vocabulario y capacitándolo perfectamente para la reproducción mecánica en serie. La fotografía proporciona una imagen objetiva de la realidad.

El gran éxito de la fotografía al mostrar y señalar "la realidad" ha relegado la ilustración a segundo plano, hasta el punto de que muchos diseñadores nunca utilizan imágenes creadas por ellos mismos.

El historiador Richard Bolton asegura: "La fotografía sigue siendo nuestra principal fuente de información acerca del mundo y de nosotros mismos ". Pero se exagera un tanto la objetividad y la autenticidad de las fotografías, se ha descubierto que puede ser tan subjetiva y emocional como cualquier otra imagen, dibujo o ilustración.



"Lápiz grafito especiales para dibujar retratos".

Dibujo

El dibujo es el lenguaje que proyecta, con él se hace entender universalmente con representaciones puramente geométricas y con perspectivas. También se puede decir, que es una representación gráfica de un objeto real, de una idea o diseño propuesto para construcción posterior.

Tipografía

La palabra tipografía significa escribir/imprimir utilizando los elementos estándares, y usar esos elementos 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. Efectivamente, esto sigue siendo válido tanto en el caso de que los tipos de letra sean manuscritos como en el caso de las fuentes mecánicas, en ambos casos, el tema de las relaciones sigue siendo el mismo, son inseparables. El lenguaje se escribe gracias a los tipos de la letra y utilizar tipos de letra requiere de la tipografía.

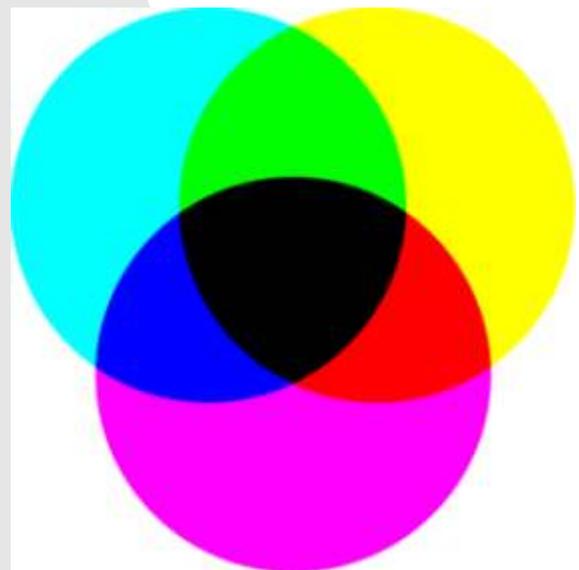
Teoría del color

El color es un atributo que se percibe de los objetos cuando hay luz. La luz es constituida por ondas electromagnéticas que se propagan a unos 300.000 kilómetros por segundo. Esto significa que nuestros ojos reaccionan a la incidencia de la energía y no a la materia en sí.

Los colores aditivos son los usados en trabajo gráfico con monitores de ordenador,



"Tipografías".



"Teoría del color".

ya que, según vimos cuando hablamos de los componentes gráficos de un ordenador, el monitor produce los puntos de luz partiendo de tres tubos de rayos catódicos, uno rojo, otro verde y otro azul. Por este motivo, el modelo de definición de colores usado en trabajos digitales es el modelo RGB (Red, Green, Blue).

Los colores sustractivos son usados en pintura, imprenta y, en general, en todas aquellas composiciones en las que los colores se obtienen mediante la reflexión de la luz solar en mezclas de pigmentos (tintas, óleos, acuarelas, etc.). En estas composiciones se obtiene el color blanco mediante el uso de pigmentos de ese color (pintura) o usando un soporte de color blanco y dejando sin pintar las zonas de la composición que deban ser blancas (imprenta).

Los sistemas RGB, CMYK se encuentran relacionados, ya que los colores primarios de uno son los secundarios del otro (los colores secundarios son los obtenidos por mezcla directa de los primarios).

Otro modelo de definición del color es el modelo HSV, que define los colores en función de los valores de tres importantes atributos de estos, matiz, saturación y brillo.

El matiz (Hue) hace referencia al color como tal, por ejemplo el matiz de la sangre es rojo. La saturación o intensidad indica la concentración de color en el objeto. La saturación de rojo de una fresa es mayor que la del rojo de unos labios. Por su parte, el brillo (Value) denota la cantidad de claridad que tiene el color (tonalidad más o menos oscura). Cuando hablamos de brillo hacemos referencia al proceso mediante el cual se añade o se quita blanco a un color. Más adelante estudiaremos con detalle estos conceptos.

Por último, existen diferentes sistemas comerciales de definición de colores, siendo el más conocido de ellos el sistema Pantone.

Creado en 1963 y buscando un estándar para la comunicación y reproducción de colores en las artes gráficas, su nombre completo es Pantone Matching System, y se basa en la edición de una serie de catálogos sobre diversos sustratos (superficies a imprimir), que suministran una codificación estandarizada mediante un número de referencia y un color específico.

4.5-Funciones del Diseño y la comunicación visual en la sociedad.

El Diseño y la Comunicación Visual tiene como función principal transmitir mensajes y esta función es usada principalmente por los medios publicitarios para anunciar productos o servicios. Pero la Comunicación Visual no sólo se puede utilizar de manera efectiva para vender productos sino también para la difusión de un mensaje que beneficie a la sociedad y llegue a un gran número de personas. Los mensajes sociales son los que ayudan a mantener informada a la sociedad, estos mensajes pueden tener diferentes públicos como adultos, personas de la tercera edad y mucha de la actual publicidad que se está realizando va destinada a adolescentes y niños.

Estos mensajes se transmiten por medio de campañas, que son toda una serie de mensajes transmitidos de diferentes maneras con tal de llegar al mayor número de personas. Existen campañas de concientización y prevención ya que la sociedad se enfrenta a diversos problemas y es necesario que la gente esté informada



"Cartel para la prevención del cáncer de mama".

de cómo prevenirlos o solucionarlos. En la actualidad existen muchas campañas y gran parte de ellas son hechas por diseñadores y comunicadores visuales que tienen como principal objetivo, informar a las personas del tema en cuestión y de que el mensaje llegue de manera clara al público.



"Cartel de prevención contra el sida".

Hay ejemplos muy claros de las funciones del Diseño y Comunicación Visual en la sociedad, tal es el caso de una de las campañas más grandes que se han hecho y que ejemplifica su función social, la campaña contra el sida. En ella hay miles de carteles con el mensaje de usar condón o abstenerse de tener relaciones sexuales, trípticos donde te dan la información necesaria de cómo prevenir la enfermedad, sus síntomas y a donde acudir si ya se ha contagiado la persona.

Otro claro ejemplo es la campaña contra el cáncer de mama en la cual su características mas importante, es que se muestra como detectarlo a tiempo para poder atender la enfermedad y es difundido por carteles, trípticos y comerciales de televisión.

Y es gracias a la comunicación visual que pueden informar a tantas personas sobre este tipo de problemas y así mantener enterada a la sociedad.

El diseño para la educación: es un área de trabajo de gran amplitud, en la cual confluyen diversos tipos de comunicación y diversos medios o soportes, cuando se busca establecer por ejemplo diferentes o dinámicas formas, que utilizando o no las nuevas tecnologías, pueden ser construidas como propuestas de material didáctico dirigido a individuos que presentan por ejemplo deficiencias biológicas, como retraso mental o dificultades auditivas.

Para explicar las implicaciones del diseño en los procesos educativos es necesario, reconocer al diseño gráfico como la disciplina que facilita las comunicaciones,

nexo ineludible entre emisor y receptor que motiva la convivencia humana favoreciendo, en la vida diaria, el contacto entre las personas y fortaleciendo sus relaciones. Visto como una actividad, "es la acción de concebir, programar, proyectar y realizar comunicaciones visuales, producidas en general por medios industriales y destinadas a transmitir mensajes específicos a grupos determinados. El diseño gráfico traspasa las barreras del lenguaje hablado, integrando de modo inmediato y básico al hombre con el entorno, conecta al productor con el consumidor, es un medio eficaz al servicio de la cultura y la alfabetización de los pueblos, del mismo modo, el diseño gráfico, permite traducir de modo reducido y fácil, conocimientos específicos.

El diseñador gráfico es un profesional con una formación humanista, plástica y científico-técnica, que está capacitado para planificar, dirigir y ejecutar proyectos de diseño que den respuesta a necesidades humanas.

Conclusiones

El capítulo del Diseño Gráfico nos muestra la evolución de éste, y nos permite conocer algunas de las características que tuvo el diseño en sus inicios, los estilos que han surgido, los movimientos artísticos que dieron paso al Diseño y Comunicación Visual. Este capítulo sirve para conocer las áreas del diseño a fondo y así poder definir cuales serán las más adecuadas para utilizar en la solución final del proyecto de tesis.



"Material didáctico para escuelas".



Capítulo 5

¿Qué se ha hecho?

Introducción

Este capítulo contiene ejemplos de lo que se ha realizado en diferentes partes del mundo para poder resolver diferentes problemas como lo son los derechos de las personas de la tercera edad, su falta de actividad física, la manera correcta de realizar actividades físicas son lastimarse. El objetivo principal de este capítulo es analizar los ejemplos recopilados para conocer cuales son los principales recursos que se utilizan en el diseño para que el mensaje que se quiere transmitir llegue de manera correcta. Y así poder darnos una idea de cuáles han sido los mejores resultados de lo que se ha hecho y tomar las características positivas para llegar a una solución en el tema de tesis.

Estilo: Este cartel utiliza un estilo moderno por el uso de la caricatura y los efectos que utilizan para darle movimiento. Es limpio sin saturación de elementos.

Imagen: Las imágenes que predominan en el cartel son las caricaturas y las utiliza porque mediante la caricatura puede mostrar un dinamismo en el mensaje, el personaje o los personajes pueden estar en cualquier posición y realizando diversas acciones de manera que sean fáciles de entender para el público al que se dirige.

Tipografía: Utiliza tipografía sans-serif, y la maneja en estilo itálico pero con una muy pequeña inclinación, la cual nos da la sensación de movimiento, pero no un movimiento brusco sino que, más lento y relajado, son algunas de las características de los movimientos que deben realizar las personas de la tercera edad en sus rutinas de ejercicios.

Colores/ Texturas: El uso de colores como el verde, naranja y café nos dan la sensación de naturaleza y aire libre. Y los colores azul destinado al género masculino y rosa al género femenino para dar a conocer que el mensaje es para ambos sexos.

Formato: Es vertical, en forma rectangular, la clásica forma de un cartel.

Contenido: Su mensaje es acerca del ejercicio físico, en el cual se dice que el ejercicio te cuida. Mediante las imágenes nos transmiten el mensaje de que la actividad física es destinada a personas de la tercera edad, y por último cuáles son los lugares donde se puede recibir la información necesaria para asistir.



El ejercicio te cuida: **CUÍDATE**



Infórmate en tu
Centro de Salud y Hogar de Mayores

JUNTA DE EXTREMADURA

Aciertos: El uso de colores que crean la ambientación de aire libre, la caricatura no deja duda alguna de que son personas de la tercera edad y las transparencias para dan más movimiento a la caricatura. Es muy limpio y no crea conflicto entre los elementos del cartel.

Desaciertos: En general el cartel es muy agradable el cartel no tiene muchas fallas sólo agregar como detalle que las caricaturas estuvieran sonriendo y disfrutando de la actividad física.

Características: Es funcional, porque da una clara idea del mensaje y a quienes va destinado, es estético porque tiene colores llamativos, pero no está saturado.

Estilo: Usa un estilo realista.

Imagen: Se utiliza la fotografía como el recurso principal, mostrando a personas de la tercera edad, felices, en plenitud, y gozando de buena salud.

Tipografía: Su tipografía tiene buena jerarquización de elementos es sans-serif y caligráficas, pero la tipografía de la palabra *actívate* no tiene integración con los demás textos y la hace parecer un objeto independiente y sólo se utilizan dos colores, el rojo y el negro, que son colores contrastantes.

Colores/ Texturas: Utiliza pocos colores, 3 en total, rojo con negro sobre fondo blanco. El color blanco nos da la sensación de limpieza y salud pero no hay algún color que nos de la idea de energía, movimiento o dinamismo para dar mas impacto ala fotografía.

Formato: Es vertical en forma rectangular, la clásica forma de un cartel.

Contenido: Su mensaje nos da información acerca de lugares, horarios, talleres y más de un evento que se va a realizar. Su principal tema gira alrededor de la salud de las personas de la tercera edad.

Aciertos: El uso de la fotografías para dar apoyo al mensaje y que sea claro su público meta.

Desaciertos: Utiliza muchas tipografías, no tienen integración entre si, no usa colores que den la sensación de actividad física y tiene saturación de elementos.



Características: Es funcional, porque contiene toda la información que se quiere transmitir.

Estilo: Dinámico y juvenil.

Imagen: Se utiliza la fotografía para mostrar algunas de las actividades que se realizan durante esta semana de salud. Y que mejor manera que presentar imágenes reales.

Tipografía: Las tipografías requeridas en este cartel son de diferentes pesos y tamaños de acuerdo con su importancia, no se tiene un orden en el acomodo de la información y también hay una saturación de la información.

Colores/ Texturas: Utiliza colores que sí dan la sensación de salud y naturaleza, además pequeños recuadros de diferentes colores para realzar la tipografía. El color verde usado como fondo de una tipografía pierde integración con los demás elementos del cartel.

Formato: Es vertical, en forma rectangular, la clásica forma de un cartel.

Contenido: El mensaje principal del cartel es dar a conocer las fechas en las cuales se realizará la semana de salud, los horarios y también informa al público al que va destinado, en este caso alumnos de 3ro de primaria y 1ro de secundaria.

Aciertos: Colores llamativos, tipografías legibles con integración entre ellas, el uso de las imágenes con fotografías mostrando las actividades que se realizan.

Desaciertos: Saturación de elementos y el logotipo es poco impactante. El uso del color verde rompe el orden que se tenía al sólo usar el azul.



Características: Es funcional para el público al que va destinado, impactante por el uso de colores llamativos.

Estilo: Maneja un estilo más serio y moderno.

Imagen: El cartel no contiene imágenes sólo tiene una sombra como fondo. Contiene gráficos que son líneas con movimiento y dinamismo. Al no contener imágenes nos da a entender que no se realizan actividades físicas tan sólo son pláticas o conferencias informáticas.

Tipografía: Las tipografías en este caso son serif lo cual hace ver más serio al cartel, el título compite en tamaño con la información que se desea transmitir y las tipografías de color blanco en fondos amarillos no resaltan por ello es menos legible.

Colores/Texturas : Utiliza colores contrastantes como los son el amarillo y el azul en los lugares equivocados. La mala utilización de los colores entre fondo y tipografías hace ver al cartel poco impactante y limita la transmisión del mensaje.

Formato: Es horizontal, en forma rectangular, una forma diferente a la cual se está acostumbrado.

Contenido: Su mensaje es del Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física, menciona el lugar donde se va realizar el evento y fecha. Su público meta son personas con estudios especializados en psicología.

Aciertos: Ninguno.

Desaciertos: Mal elección del color para el fondo, los gráficos estorban para la legibilidad de la información, tipografía blanca sobre amarillo pésima combinación. Y los patrocinadores repartidos por doquier sin orden alguno.

Características: Ni funcional, ni estético y tampoco impactante.



Proyecto: Una mirada mayor Cartel

Lugar: Rosario, Argentina

Estilo: Tiene un estilo moderno.

Imagen: El cartel sólo contiene un elemento principal que es una cinta cinematográfica la cual es una fotografía sobre una servilleta.

Tipografía: Las tipografías son sans-serif, el título tiene buen tamaño al igual que la composición de las demás tipografías, y buena jerarquización de las mismas.

Colores/Texturas: Son pocos los colores utilizados, amarillo, verde y blanco. Su fondo verde lo hace verse más frío no nos da la idea de que es para personas de la tercera edad.

Formato: Vertical en forma rectangular.

Contenido: Su mensaje es sobre el segundo festival de cine, y la información que se transmite son las fechas y el lugar en donde se estará realizando este evento y su público meta son personas de la tercera edad.

Aciertos: El uso de la fotografías para el objeto principal que es la cinta de cine, buena jerarquización de elementos, el uso adecuado de las tipografías.

Desaciertos: La tipografía de mayor tamaño no va de acuerdo con el tema del cartel.

Características: Funcional por la imagen que maneja de la cinta cinematográfica e impactante por el tamaño de los elementos que lo componen.



Estilo: Serio, saludable y limpio.

Imagen: No contiene imágenes solo 2 fotografías que son banners publicitarios de otras paginas Web.

Tipografía: El uso de la tipografía tiene un predominio en esta pagina Web, son sans-serif pero muy simples no son muy llamativas cumplen con su función de ser solo links hacia la información deseada.

Colores/ Texturas : Los colores como el verde que es el que más se destaca en la pagina Web nos da la sensación de salud junto con el color blanco y además se ve muy limpio y nos permite la legibilidad de la información.

Formato: Vertical en forma rectangular.

Contenido: Su mensaje es acerca de servicios especializados para la tercera edad, informa en qué estados se puede localizar esos servicios.

Aciertos: No saturar la pagina completa de elementos porque así la información tenga buena legibilidad, la colocación en la parte superior derecha del titulo de la página Web para que sea fácil de identificar.

Desaciertos: Le falta algún elemento que de la idea de que es para personas de la tercera edad.



Estilo: Realista y caricaturesco.

Imagen: Maneja imágenes fotográficas de personas y también caricatura en los 2 casos realizando actividad física.

Tipografía: Sus tipografías son sans-serif, son rígidas muestran fortaleza y estabilidad. Tienen buena legibilidad.

Colores/Texturas: Los colores verde, rojo y blanco le dan buen contraste, nos dan una clara sensación de salud.

Contenido: El mensaje contiene información acerca de la actividad física, nos muestra mediante dibujos y una pequeña descripción cómo realizarlas y para que sirve cada una de estas actividades.

Aciertos: Sus tipografías son legibles, el uso de la caricatura para que los ejercicios sean más simples de comprender y sus colores que son de acuerdo con el tema de salud.

Desaciertos: La saturación de elementos y la imagen que le hace ruido visual a los títulos.

Características: Impactante por los colores que utiliza.



Estilo: Realista.

Imagen: Las imágenes que maneja son fotografías de las actividades que realizan las personas de la tercera edad dentro de esta institución.

Tipografía: Sus tipografías son sans-serif, son delgadas y no muestran movimiento pero si tienen buena legibilidad.

Colores/Texturas: Los colores son representativos de la institución (en este caso el DIF) verde y amarillo. El verde, para resaltar algunos títulos y amarillo para los subtemas, además el fondo blanco es limpio y deja apreciar bien las fotografías.

Contenido: El mensaje que contiene es información de las actividades que se realizan en el DIF como campaña de ayuda, datos generales de la institución. Tiene diversos públicos a los que va destinado.

Aciertos: El uso de colores de acuerdo con la institución, uso de fotografías para ver las actividades que se realizan y un acomodo simple y entendible de los links hacia más información.

Desaciertos: El centro de la página donde van las fotos no llama la atención parece que están puestas por simple gusto.

Características: Funcional porque su información es legible y las fotos fáciles de entender.



Proyecto: Sigue con tu vida Spot de televisión

Lugar: Madrid, España

Duración: 30 segundos

Campaña de servicios sociales a las personas mayores del ayuntamiento de Madrid.

Descripción: Es un video en el cual se muestran las actividades que realizan las personas de la tercera edad y a la vez las más jóvenes que son sus hijos. Su objetivo es mostrar que las personas de la tercera edad pueden valerse por sí mismos a pesar de su edad.

Lo que se dice: Se habla de que las personas de la tercera edad pueden realizar las mismas actividades que personas más jóvenes, que pueden tener vida plena y valerse por sí mismos sin afectar las actividades de sus hijos o de las personas que los cuidan y todo eso gracias al apoyo de una institución del gobierno.

Imágenes: Son imágenes que causan ternura, claras y fáciles de entender.

Idioma: Español.

Aciertos: El comparar actividades de una persona joven con una persona de la tercera edad, usar el lazo sentimental que une a padres e hijos y la música adecuada al spot.

Desaciertos: Ninguno.



Duración: 3:33 minutos.

Descripción: Las imágenes mostradas son de todo lo que realiza el DIF de Mérida Yucatán para ayudar a las personas de la tercera edad, tienen una narración muy bien hecha que nos crea un sentimiento de ternura junto con la imágenes de esas actividades. Contiene los testimonios de las personas que asisten, su sentir y los beneficios que han obtenido. Este video tiene como objetivo particular, solicitar apoyo a aquellas personas/instituciones que deseen participar con miras a aumentar el número de beneficiados.



Lo que se dice: Es una narración que describe las actividades que realiza el DIF de Mérida para las personas de la tercera edad y también contiene testimonios de las personas que asisten. Y el objetivo de el video es conseguir patrocinios de empresas para continuar con esas actividades.



Imágenes: Claras, llenas de sentimiento de ternura, alegría y orgullo.

Idioma: Español.

Aciertos: La voz de la narración es adecuada para el tema porque es clara y entendible.

Desaciertos: Las entrevistas o testimonios de las personas no entran en el momento correcto y se pierde continuidad del promocional.



Proyecto: No los abandones Spot de televisión

Spot de televisión: No los abandones.

Duración: 34 segundos.

Descripción: No cuenta con narración alguna, tan sólo una música de fondo nostálgica que apoya a las imágenes deprimentes y las expresiones de los actores son de tristeza. Crean en el público un fuerte sentimiento de compasión.

Imágenes: Rostros deprimentes, tristes y decadentes.

Idioma: Español.

Aciertos: El uso del código de barras para reafirmar el mensaje de que las personas de la tercera edad tienen una fecha límite de utilidad, las tomas de la cámara con los close up a los rostros tristes y la música muy melancólica.

Desaciertos: Falta de una narración para reforzar el spot.



Estilo: Simple y limpio.

Imagen: No contiene imágenes, utiliza solamente gráficos de unas manos pintadas sobre el libro.

Tipografía: Usa tipografías sans-serif muy rígidas de color negro. El no tener gráficos o imágenes ya dentro del libro hace mas legible la tipografía, ya que al ser muy pequeño las imágenes deberían de ser pequeñas también y no dejaría suficiente espacio para la buena lectura.

Colores/Texturas: Usa muy poco el recurso del color tan solo en la portada tiene un degradado de rosa a blanco.

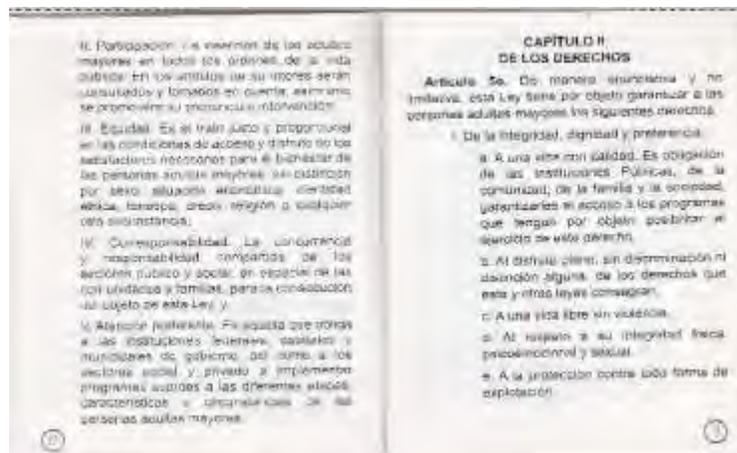
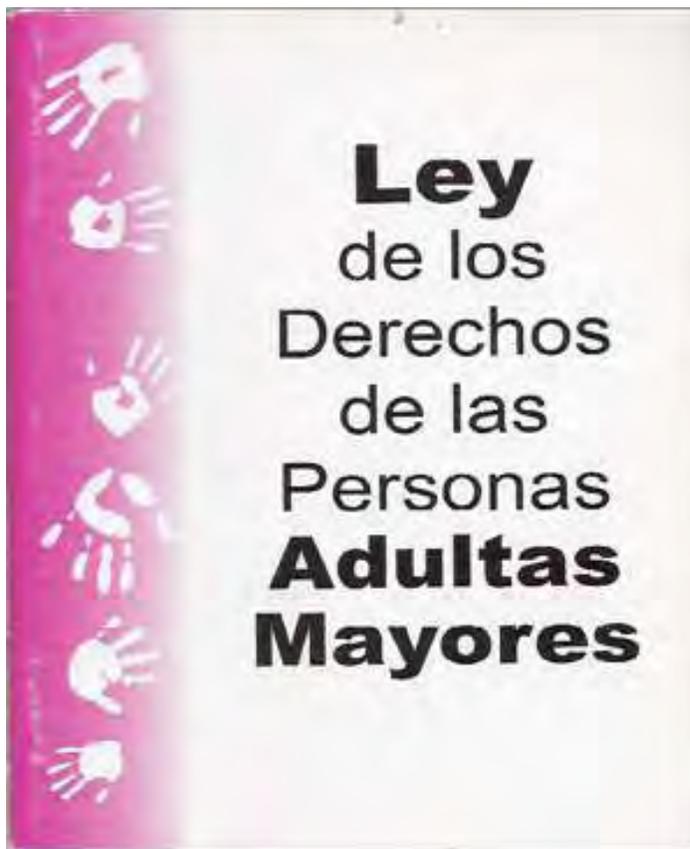
Formato: Su formato es ¼ de carta, el tipo de encuadernación es engrapado, formato vertical.

Contenido: Su mensaje es dar a conocer los derechos de las personas mayores, su distribución es en el INAPAM de Uruapan Michoacán. Público meta son las personas de la tercera edad.

Aciertos: La limpieza del documento, su tamaño pequeño lo hace fácil de llevar y la legibilidad dentro del libro.

Desaciertos: No tiene parece para personas de la tercera edad y le falta diseño editorial por que las justificaciones de los textos no están unificadas.

Características: Funcional porque contiene la información que se desea transmitir y es legible y entendible.



Proyecto: Tema 34 Atención al adulto mayor

Lugar: Michoacán

Estilo: Caricaturesco y antiguo.

Imagen: Utiliza el recurso de la caricatura para un entendimiento más simple donde muestra a la persona de edad avanzada realizando las diferentes actividades que se le indican.

Tipografía: Usa tipografía rígida con tamaños grandes en la portada y dentro del documento también.

Colores/Texturas: Solo usa 2 colores, el color café para los gráficos y los textos que va de acuerdo con el estilo y con el público al que va destinado y el color negro para los dibujos no es muy adecuado por que no se ve integración entre caricatura y textos.

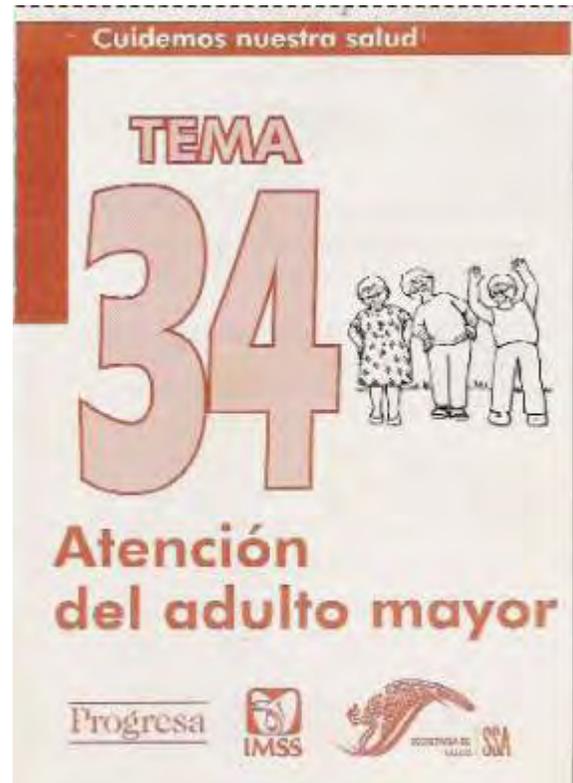
Formato: Su formato es hoja tamaño oficio doblada en cuatro partes, de manera vertical.

Contenido: Su mensaje son los cuidados que deben tener las personas de la tercera edad y es un mensaje del centro de salud de Uruapan Michoacán, progesa, IMSS y Secretaria de Salud.

Aciertos: El uso de caricatura para apoyar los mensajes que se dan en el documento.

Desaciertos: Los texto no tienen una justificación unificada, el texto y la caricatura parecen de documentos diferentes.

Características: Es funcional porque son 2 tintas, por lo tanto, es más económico.



Estilo: Muy viejo y simple.

Imagen: Sólo utiliza caricatura en la portada y no tiene buena composición son elementos colocados sin una justificación.

Tipografía: Usa tipografías sans serif muy simples, no tiene buena composición, las imágenes y textos parece que están colocados por simple gusto y no tiene jerarquización de elementos, ni de tipografías.

Colores/Texturas : En la portada solo tiene en la parte superior e inferior un degradado de amarillo a blanco. No tienen impacto los colores utilizados.

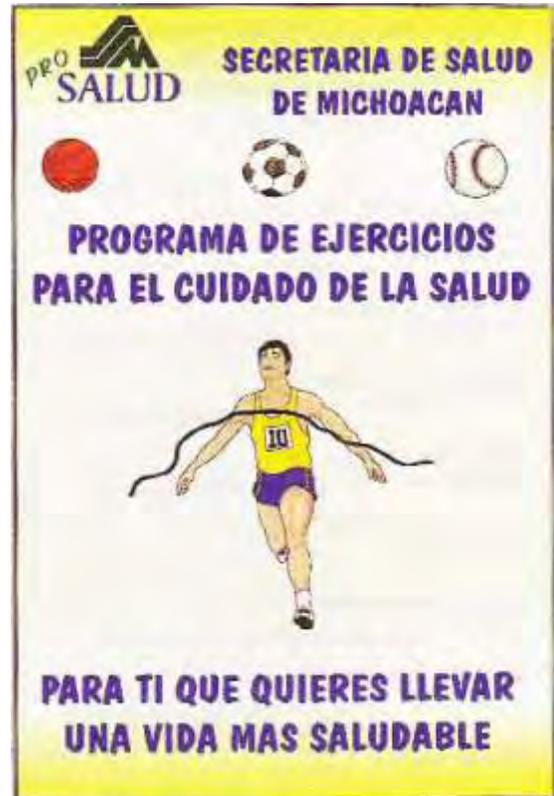
Formato: Su formato es hoja tamaño carta horizontal.

Contenido: Su mensaje pretende llevar a las manos de las personas un cuestionario mediante el cual la persona sabrá si se debe empezar a realizar ejercicio físico y algunos de sus beneficios.

Aciertos: No tiene.

Desaciertos: Mal acomodo de los elementos, tipografías no van de acuerdo con el tema, gráficos de mala resolución.

Características: Ni funcional, ni estético, ni impactante.

The image shows a questionnaire with the title 'LA SIGUIENTE PRUEBA TE INDICARA SI YA ES HORA DE QUE EJERCITES TU CUERPO'. It contains seven statements, each followed by two boxes for 'SI' (Yes) and 'NO' (No) responses.

	SI	NO
TE MIRAS AL ESPEJO Y NO TE GUSTAS; TE FALTA O TE SOBRA PESO.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TE LEVANTAS CON BESOÑO, SIN ENTUSIASMO.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TE ABORRES FRECUENTEMENTE, NO SABES QUE HACER.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
REALIZAS EJERCICIO SOLO OCASIONALMENTE.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
NO DUEÑES BIEN.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
NO PRACTICAS ALGUN DEPORTE.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ESTAS MUCHO TIEMPO SENTADO.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Proyecto: Actívate Tríptico Lugar: Michoacán

Imagen: Sólo utiliza siluetas como gráficos y unas líneas con movimiento que dividen los colores.

Tipografía: Usa tipografías sans serif en color negro para resaltar sobre el fondo, es legible ya que casi el 90% del tríptico está conformado por texto.

Colores/Texturas: Los colores del fondo son calidos como el amarillo y naranja, que dan la sensación de calor. Como fondo es muy pesado y opaca la información.

Formato: Su formato es hoja tamaño carta horizontal.

Contenido: Su mensaje son actividades que se pueden realizar para mantenerse activo, sus ventajas, riesgos de no realizar actividad física y un cuestionario para ver si la persona está apta para realizar las actividades. El tríptico es del centro de salud de Uruapan Michoacán.

Aciertos: Colores llamativos, tipografías legibles y un buen orden de lectura y el fondo a pesar de ser un color fuerte no afecta la legibilidad de los textos.

Desaciertos: La falta de algunos dibujos o imágenes para reforzar el mensaje.

Características: Funcional, se lee bien la información y es impactante por el color naranja tan fuerte que usa.



Estilo: Dinámico y llamativo.

Imagen: Utiliza fotografías para sus imágenes, mostrando personas realizando actividad física.

Tipografía: Usa tipografías sans serif, con itálicas para dar más dinamismo y movimiento al documento.

Colores Texturas: Los colores del fondo son cálidos, como el amarillo y naranja que dan la sensación de calor. Ya dentro del documento tiene un fondo blanco que hace mas legible los textos, sólo en los títulos tiene un fondo amarillo para remarcarlos.

Formato: Su formato es hoja tamaño carta horizontal.

Contenido: Su mensaje es solamente de una actividad física como lo es caminar, qué se debe hacer antes de comenzar a realizar esta actividad, sus beneficios y qué hacer para no correr riesgos en esta actividad. Tríptico de la secretaria de salud de Michoacán.

Aciertos: La limpieza en el interior del documento hace legible el contenido, buen acomodo de los elementos y buen orden de la información.

Desaciertos: Los contornos de las imágenes son muy gruesos y le quitan visibilidad, además las imágenes están pixeladas y borrosas. Y en la portada usa fondo blanco sobre fondo amarillo.

Características: Impactante por sus colores y funcional por la facilidad con que maneja su información y la hace entendible.



Estilo: Anticuado.

Imagen: Utiliza pocas imágenes solamente en la portada y es una imagen distorsionada.

Tipografía: Usa tipografías sans serif para una mejor lectura.

Colores/Textura : Utiliza colores cálidos en la portada y una textura con círculos en transparencia además de un color amarillo para dar brillo a la imagen de la persona.

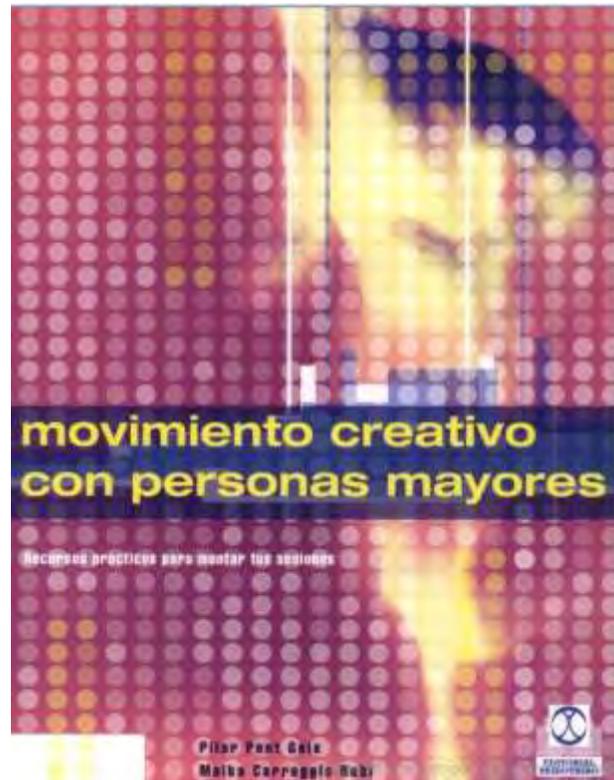
Formato: Desconocido.

Contenido: Su mensaje es para dar ideas a las personas de la tercera edad para mantenerse activas mediante ejercicios que sean simples de realizar.

Aciertos: La tipografía es legible dentro del documento.

Desaciertos: No parece para personas de la tercera edad, ni de actividad física. Faltan algunos dibujos o imágenes dentro del libro para completar los mensajes.

Características: Funcional por su legibilidad.



contraria a su propia imagen corporal, empezaba a reclamar su derecho a la práctica deportiva.

A medida que se entraba en la década de los noventa, como consecuencia de este cambio de actitud y de la progresiva incorporación de una nueva generación de personas mayores que ya habían tenido contacto con el mundo del deporte (a través del deporte de competición, de los programas de mantenimiento para adultos, etc.) fue variando el sistema de oferta y demanda de este tipo de programas. Ya no se trataba, sólo, de "llevar" la actividad deportiva a los centros de ancianos e intentar "seducirlos" (esto se mantiene, en la actualidad en los centros con personas de edad muy avanzada, como las residencias, hospitales, etc.). Ahora ya son las personas mayores las que se acercan a una instalación del barrio, a un centro social o a una entidad deportiva y demandan participar en la oferta deportiva como cualquier otro sector de la población.

Estamos, por tanto, frente a una nueva generación de personas mayores que ya tiene integrada la necesidad del **ejercicio físico**, que ya tiene experiencia en este campo, que tiene muy claros los valores físicos, psicológicos y sociales que la actividad física aporta, y que, por lo tanto, sube su listón de exigencia; que demanda una oferta de calidad, con instalaciones adecuadas, material en buenas condiciones y con técnicos profesionales que estén lo mejor preparados posible para hacer frente a las nuevas exigencias que este colectivo presenta.

El libro que tenemos en nuestras manos es un buen ejemplo del reto que los profesionales de este campo deben afrontar. En el momento actual ya no se trata, simplemente, de organizar adecuadamente una sesión para conseguir el placer, la diversión y el bienestar de las personas mayores que en ella participan. En un momento en que se habla, en el campo educativo, de la necesidad de mantener un espíritu creativo abierto, receptivo, en el que se defiende la necesidad de formarse permanentemente, la propuesta que realiza este libro es original y adaptada a este objetivo. Se trata de proporcionar a los profesionales un instrumento para poder elegir recursos didácticos que fomenten la creatividad tanto del profesor como del grupo al que se dirige. No en vano sus autoras son unas profesionales con muchos años de experiencia en la búsqueda permanente de nuevos recursos que se vayan adaptando constantemente a las distintas inquietudes de las personas mayores.

Estilo: Moderno y dinámico.

Imagen: Las imágenes que utiliza son fotografías y caricaturas de la realización de actividades físicas.

Tipografía: Usa tipografías sans serif, muy pequeñas.

Colores/Texturas: Colores cálidos y contrastantes como lo es el rojo, negro y blanco. El fondo rojo da una mayor visibilidad e impacto a las siluetas con movimiento.

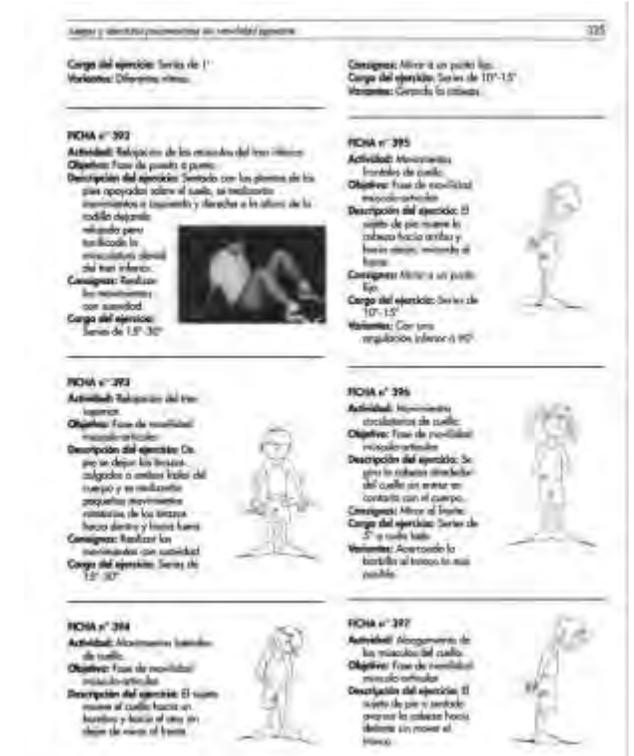
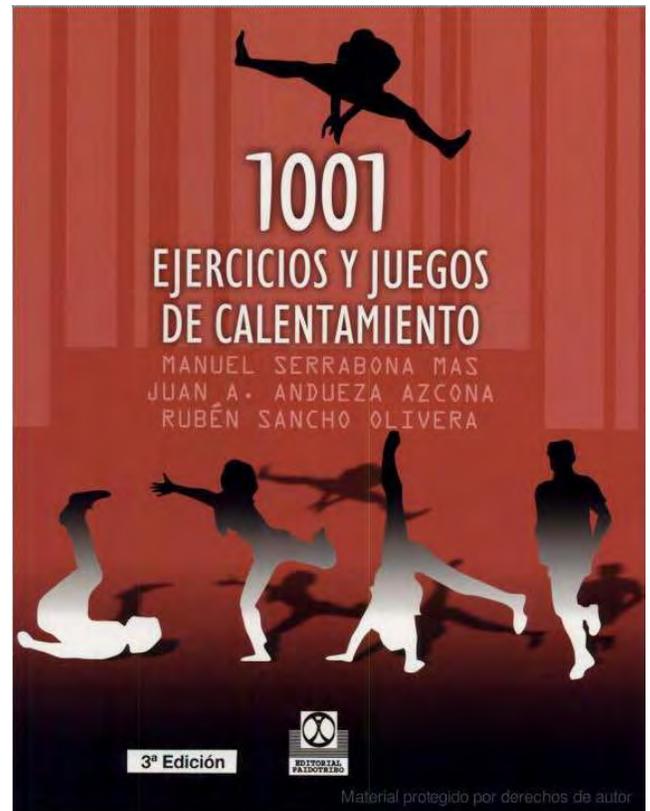
Formato: Desconocido.

Contenido: Es de cómo realizar de forma correcta ejercicios físicos, y la manera de calentar los músculos antes de empezar para no sufrir lesiones.

Aciertos: La portada es muy dinámica, nos da claramente la idea de lo que trata el libro, las siluetas tienen mucho movimiento y su acomodo da énfasis al nombre del libro. La caricatura es un gran apoyo a la descripción del ejercicio.

Desaciertos: Mezclar fotografía con caricatura en la misma página.

Características: Funcional por su legibilidad, su portada es impactante y llamativa.



Estilo: Dinámico, natural y realista.

Imagen: Las imágenes que utiliza son caricaturas de la realización de actividades físicas para mantener en forma las habilidades de coordinación, reflejo, destreza etc., de las personas de la tercera edad.

Tipografía: Usa tipografías sans serif.

Colores/ Texturas : Colores que nos dan la sensación de naturaleza, como el amarillo y el verde son colores que armonizan muy bien además contrastan.

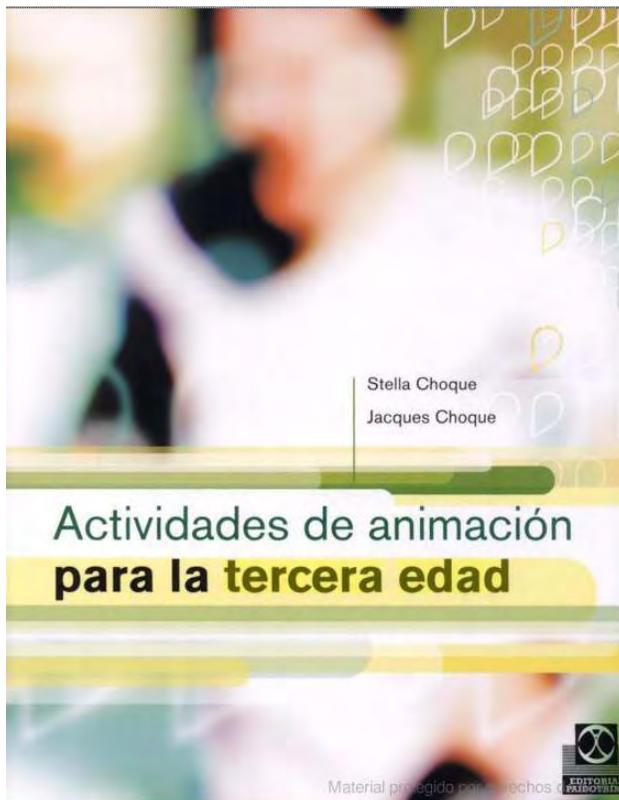
Formato: Desconocido.

Contenido: Es de cómo realizar de maneras diferentes actividades para mantener las capacidades como la destreza y coordinación en buen estado.

Aciertos: Los colores que utiliza son de acuerdo con la actividad física, sus dibujos simples y entendibles.

Desaciertos: La tipografía del título del libro no va de acuerdo con el tema, se usaron dos tipografías para el título pero no están unificadas, parece que son 2 textos diferentes.

Características: impactante por su portada y colores llamativos.



☐ Fichas acciones: destreza - coordinación

Juegos con libros

Los libros utilizados son más o menos gruesos, más o menos pesados, en función de las personas: la elección es amplia ya que puede variar desde la guía telefónica hasta el libro de bolsillo, pasando por el libro encuadernado o en cartón.

Estos ejercicios se pueden realizar de pie o sentados.



- Con el libro en una mano, lanzarlo hacia el techo.
- Recogerlo con las dos manos.
- Recogerlo con una mano.
- De 6 a 10 lanzamientos con una mano y luego con la otra.
- Lanzarlo con una mano y cogerlo con la otra.



- Enviar el libro de una mano a la otra.
- Variar la distancia entre las manos en función de las posibilidades.



- Con las manos a cada lado del libro, como "rezando" con él, se separan y vuelven rápidamente a él.
- Mismas consignas con un mínimo de ruido (control de movimientos).



- En parejas, uno frente al otro, enviarse el libro tumbado: lanzarlo con una mano y cogerlo con las dos e inversamente; lanzarlo con la mano izquierda y cogerlo con la derecha y viceversa.

Estilo: Natural.

Imagen: Las imágenes que utiliza son fotografías, caricatura de personas realizando actividad física, e ilustraciones de las partes del cuerpo humano.

Tipografía: Usa tipografías sans serif, legibles.

Colores/ Texturas : Colores que nos dan la sensación de alimentos y calor.

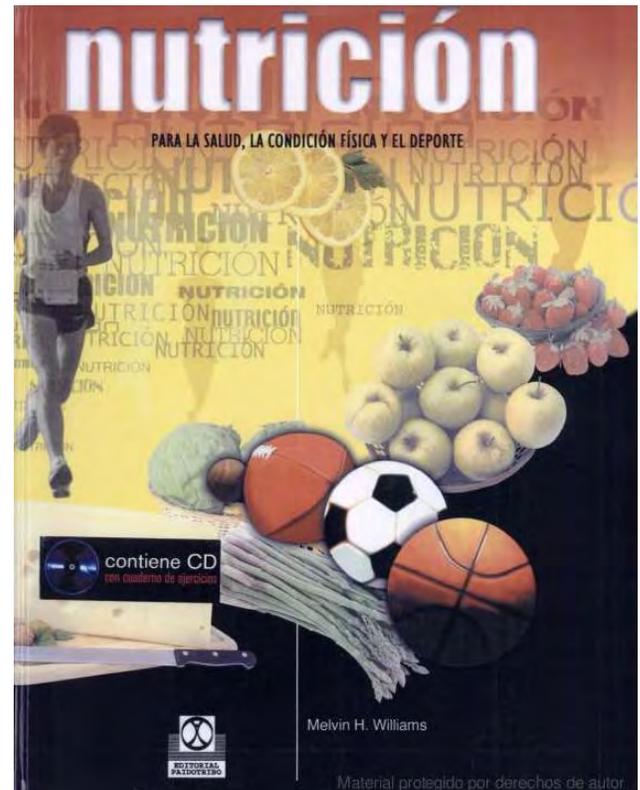
Formato: Desconocido.

Contenido: La realización correcta de actividades físicas, alimentos saludables y que tienen beneficios para la salud.

Aciertos: Tipografías de los títulos, subtítulos y textos legibles,

Desaciertos: El mal uso de los elementos de la portada, no tiene buena composición, hay saturación de elementos y no tienen unificación entre sí.

Características: Funcional por la información que contiene.



Conclusiones Generales

De los ejemplos que se recopilaron, encontramos que tienen muchos elementos en común, como lo es la frecuente utilización de las tipografías sans serif, el predominio de colores fríos, como lo es el verde, azul y el blanco, colores que se vean y representen a la naturaleza. Se utiliza en general el recurso de la fotografía pero cuando se trata de dar consejo o tips de cómo realizar algunas acciones, utilizan la caricatura. De todos los ejemplos que se recopilaron pocos son los que hablan específicamente de rutinas físicas para personas de la tercera edad, sino que hablan de rutinas para personas más jóvenes y no adecuadas para adultos mayores.

Los contenidos de los ejemplos, son tan sólo información de eventos que se realizan para las personas de la tercera edad, eventos a los que personas que ya no tienen la facilidad o fuerza para transportarse no pueden acudir. Los libros contienen mucho texto con letras

pequeñas que pueden hacer difícil su lectura, y también cansar la vista del adulto mayor, no contienen ilustraciones claras de cómo realizar los ejercicios y eso puede causar confusión de cómo ejecutarlos de manera correcta, y en los trípticos se presentan los mismos problemas. Las páginas Web tienen un gran alcance en el público pero la mayoría de los adultos mayores no tienen conocimientos de computación y eso dificulta que se cumpla con el cometido de la página.

Capítulo 6

Solución Gráfica para resolver la falta de actividad física en personas de la tercera edad

6.1-Matriz de posibles soluciones

La matriz de solución da una gama de posibilidades, de las opciones que se tienen para poder resolver el problema, de la falta de actividad física en personas de la tercera edad y así permite conocer las ventajas y desventajas de cada una de estas opciones.

Los rasgos que se tomarán en cuenta para la solución son:

Permanencia: El tiempo que se mantendrá la solución al acceso de la personas.

Funcionabilidad: Qué tan bien llega el mensaje al público meta.

Innovación: Se refiere a qué tan nueva es la solución o diferente.

Precio: El precio estimado que tendrá cada solución.

Duración: Tiempo que puede durar la solución por el material del que está hecho.

Comprensión: Se refiere a la facilidad con que es entendido el proyecto por el público meta.

Solución	Permanencia	Funcionabilidad	Innovación	Precio	Duración	Comprensión	Posibilidad
Campana	● Alta	● Media	● Baja	● Baja	● Baja	● Media	
Libro	● Alta	● Baja	● Baja	● Baja	● Alta	● Media	
Manual	● Alta	● Media	● Media	● Media	● Alta	● Alta	
Vídeo	● Alta	● Alta	● Alta	● Media	● Alta	● Alta	
Jornada	● Media	● Media	● Media	● Alta	● Media	● Alta	

● Alta
● Media
● Baja

Análisis de la tabla

De las posibles soluciones que se contemplaron en la matriz, la que tiene las características que pueden cumplir con el objetivo del proyecto es el video. Que es un medio audiovisual en el cual, mediante visualización de imágenes se pueden imitar los movimientos, además de ser un método funcional para llegar de manera fácil a las personas y puede durar mucho tiempo si se conserva en su estuche para protegerlo de golpes o caídas.

Conclusiones

El poder romper con la idea de que en la tercera edad, ya no se puede realizar actividad física, el video ayudará para que las personas comprendan que la edad no es un impedimento para mantenerse activas y el ver a personas como ellos ejercitándose,, los motivará también a hacer ejercicio.

6.2-Brief: Plateamiento de solución

Ayudará a conocer más a fondo los rasgos del proyecto, como las características del público meta, sus necesidades, los materiales que se utilizarán, el objetivo, los recursos humanos y los enfoques conceptuales en los que se basará la solución.

Necesidad

Que las personas de la tercera edad deben ser más activas físicamente, para poder evitar o controlar enfermedades que son muy peligrosas para su salud y pueden acabar con su vida.

Por lo tanto, es necesaria una guía de ejercicios que puedan realizar desde sus hogares y así ayudar a las personas de la tercera edad, que no pueden asistir por diferentes motivos, a los lugares donde imparten clases especiales de actividad física para ellos.

Objetivo

Motivar a las personas de la tercera edad para que realicen actividad física, con rutinas adecuadas que puedan realizar en su hogar, evitándoles el peligroso traslado.

Perfil del público meta

La tercera edad se inicia a los 60 años, que es cuando las personas comienzan a tener un deterioro físico muy notorio y necesitan cuidados especiales para llevar una vida saludable.

Edad: de 60 a 100 años.

Sexo: Masculino y femenino.

En el aspecto educativo, se busca romper las barreras del analfabetismo, sin importar el grado de estudios que tenga, aunque no sepa leer, ni escribir, pero que mediante su coordinación, al ver y repetir movimientos pueda lograr el objetivo del brief.

Psicología

Personas que desean tener una vida más saludable, sintiéndose útiles, con fuerza y ánimo. Personas cuyo objetivo sea no dejarse vencer por la edad.

Recursos Humanos: Son las personas que ayudarán a la realización del proyecto.

Enfermera. Rosa García Calzada

Subdelegada del INAPAM en Uruapan, ayuda proporcionando ejemplos de lo que se ha hecho y con información complementaria

Lic. Pedro Roche Hernández

Licenciado en terapia física y rehabilitación.

Fundador del Instituto de Medicina Deportiva de Cuba.

Radica actualmente en Uruapan.

Ayuda proponiendo terapias adecuadas para realizar actividad física sin riesgos.

Ts. Alpha Erika Madrigal Guerra

Trabajadora social del Centro de Salud de Uruapan.

Dr. José Raúl Barrón Camacho

Doctor de medicina general del Centro de Salud de Uruapan.

Ayuda proporcionando información de lugares donde se realizan las actividades

físicas.

Dr. Eugenio Morfin Arguello

Doctor en medicina general en Uruapan.

Colabora con información respecto a libros de medicina y geriatría.

Instructora Leticia Patlan

Coordinadora de grupos de ejercicio de la tercera edad.

Certificada por la Federación Mexicana en Actividades Rítmicas.

Crearé las rutinas adecuadas para el video.

Recursos Materiales:

Computadora, Multifuncional, hojas de papel bond, Cámara de video, tripie, cámara fotográfica digital y un automóvil para transporte.

Económico

Presentar el proyecto en los diferentes hospitales o Centros de Salud, en los que promueven la actividad física en el adulto mayor, para así poder conseguir el patrocinio para que el proyecto se lleve a cabo y beneficie a la personas de la tercera edad.

Se contemplan principalmente el DIF, INAPAM, IMSS y el ISSSTE.

Recursos de Diseño

Las áreas del diseño que se van a utilizar son:

El Diseño Editorial
Diseño de identidad visual
Diseño multimedia
Televisión

Herramientas del Diseño:

Ilustración
Animación
Fotografía
Tipografía
Color
Forma
Imagen

Enfoques

Los conceptos a los que se llegaron, son: motivar a las personas, además de que genere confianza, que el proyecto se distinga por ser divertido y promueva un estilo de vida saludable para las personas de la tercera edad.

Conceptual

-Dinamismo: Expresa mucho movimiento y actividad.

-Salud: Bienestar físico y mental de una persona.

-Diversión: Agradable y entretenido.

-Seguridad: Dar confianza de las personas.

Expresivo

El estilo gráfico que se va usar para representar los conceptos anteriores, es realista, el uso de tipografías que tengan y demuestren movimiento, así como imágenes de personas de la tercera edad realizando actividad física, ese será nuestro concepto de dinamismo.

Los colores que se usarán en el proyecto serán una mezcla de colores fríos que infundan seguridad y otros cálidos, que representen la naturaleza, y que proyecten la sensación de energía. Los colores darán fuerza e impacto a la imagen del video y ayudarán a su fácil identificación.

Mostrar a las personas de la tercera edad con la fuerza y voluntad suficiente para realizar actividades físicas será el concepto de salud. La convivencia entre las personas, el ánimo que tienen para ejercitarse y las actividades serán el concepto de diversión.

Funcional

El video se realizará en MPEG 2 que es el formato Standard de los reproductores de DVD caseros, se grabará en un DVD con capacidad de 4.7 gigabytes, el estuche del disco será de plástico, de 27 cm de largo x 19 cm de ancho. La portada del disco deberá ser llamativa y que deje clara la idea de que es una guía de ejercicios para la tercera edad.

El DVD es muy funcional porque se tiene fácil acceso a él por lo económico que es, su tamaño permite su transportación a cualquier parte, puede guardarse por mucho tiempo sin afectar su funcionamiento. En el DVD se puede ver cualquier capítulo del video que se necesite por la facilidad de acceso en el menú, de acuerdo con plan de ejercicios que sea recomendado por el médico.

Descripción de la solución

La solución consta de un video, el cual abarcará diferentes temas de salud, principalmente actividad física, será dividido en varias secciones, también incluirá consejos de alimentación que deben seguir las personas de la tercera edad, contiene testimonios de personas que ya tienen tiempo haciendo ejercicio.

El video debe llegar a los hogares de las personas de la tercera edad, en el reproductor de video que predomina actualmente, el DVD, la mayoría de los hogares cuentan con un reproductor DVD, al igual que con un televisor.

El disco DVD debe estar protegido para que tenga un mayor tiempo de vida, por lo que será distribuido en un estuche de plástico resistente, la portada será con personas de la tercera edad y contendrá una imagen adecuada para el fácil reconocimiento del video.

Ventajas del video

La mayoría de las personas tienen acceso a un reproductor DVD.

Es de uso fácil.

Es más entendible por ser un audiovisual, en el cual se puede mostrar como realizar ejercicios de manera sencilla.

Los discos DVD son baratos y tienen buena durabilidad.

Pueden realizar ejercicios desde su casa.

Desventajas

No se usa con frecuencia en campañas para la tercera edad.

Se les puede complicar un poco su uso.

Puede llegar a cansar o aburrir.

Guía para la realización de un video

Un video educativo es un medio didáctico que facilita el descubrimiento de conocimientos, y a los televidentes la asimilación de estos. A continuación se mostrarán algunos puntos importantes para tener en cuenta a la hora de realizar un video.

- * La audiencia
- * Tema
- * Presupuesto
- * Investigación del Programa
- * Guión
- * Visitas de reconocimiento
- * Guión de Filmación o Story Board
- * Edición

Estas pautas están dedicadas principalmente a las personas que se proponen crear programas de televisión con un equipo pequeño, que emplee técnicas de cámara única, con un presupuesto medio, y con un límite de tiempo. Después de todo, la mayoría de los documentales se producen de esta manera.

Hay una variedad de pasos que deben seguirse para que una producción sea preparada adecuadamente, estos se presentan enseguida.

La audiencia

El video debe dirigirse a una audiencia definida; una edad precisa, un nivel intelectual marcado. Una pregunta que un productor debe hacerse siempre es ¿para quién es el programa? Por lo tanto, es muy

importante conocer bien la audiencia a la que se piensa dirigir, sobretodo cuando se trata de un video educativo. Es un peligro subestimar a la audiencia.

Tema

Debe escribirse con claridad para poderlo exponer a las personas, y obtener así su confianza y apoyo. Es importante anotar en un cuaderno las ideas a medida que se presenten, sin importar si después parecerán divagaciones incoherentes; el sólo hecho de anotarlas ayuda en el proceso de pensar.

Presupuesto

Hay que saber que la producción de un video cuesta. Por lo tanto, se debe hacer un avalúo de lo que se tiene y de los recursos que necesitará. Todo cuesta dinero, por más brillante que sea una idea, hay que evaluarla de la forma más analítica posible. Se deben tener en cuenta las necesidades adicionales del equipo.

Investigación del Programa

Antes de realizar todo lo demás, se requiere un conocimiento profundo del tema, que se puede nutrir en las conversaciones con las personas especializadas. En las bibliotecas podrá también encontrar una fuente de todo tipo de material escrito. Todo el conocimiento adquirido en la investigación deberá ser modelado para el televisor. Debe tenerse en cuenta la seducción, que es lo que hará que los receptores encuentren

interesante el programa. Aparte de la índole del tema, las fuentes de investigación son variadas: material de archivo como hemerotecas, museos, periodistas, académicos, políticos, organizaciones, sindicatos, sociedades anónimas, sociedades culturales, etc.

Cualquiera que sea la amplitud de la investigación requiere un registro de las fuentes que han sido consultadas.

Guión

Son las ideas plasmadas en el papel, después de que las investigaciones han sido efectuadas, y se tiene una visualización global del programa que pretende hacerse: su principio, sus secuencias, su final. Pueden surgir varios guiones en el proceso.

Algo clave para tener en cuenta, es que un programa de televisión rara vez tiene más de 5 o 6 ideas centrales. Siempre habrá un margen limitado de información. El lenguaje debe ser interesante, y complementar el impacto de las imágenes.

Se recomienda tener un cuaderno de apuntes en el que se pueda trazar una línea vertical por la mitad, y colocar en la esquina superior izquierda una imagen, y en la parte superior derecha, Palabras/música y efectos. Esto ayuda a pensar en términos visuales desde el principio.

Locaciones

La búsqueda de lugares de filmación debe hacerse con anterioridad para evitarse problemas que impidan o retrasen el rodaje.

Esto evitará falsos comienzos y momentos de frustración, y se relaciona con el presupuesto. Lo mejor es no improvisar con los lugares de filmación. Para muchos realizadores, la búsqueda de lugares de filmación es el primer resultado importante de investigación. No hay que precipitarse a filmar en un lugar determinado si se tiene citas para ver otros. Cuando esté decidido por un lugar, es bueno que explique la envergadura del proyecto de filmación, para así tener en cuenta los daños involuntarios.

Guión de Filmación o Story Board

La filmación es la estructura del programa; lo que no se filma no puede ser editado. No hay un enfoque único para la elaboración de estos guiones en documentales y programas informativos, pero en general muestran la información necesaria para que el grupo pueda responder a las exigencias de la producción. Estos se conforman de pictogramas, dibujos que muestran la posición de los actuantes y de los objetos en tomas sucesivas.

La comunicación con el grupo de filmación es importante para ganar su apoyo. Por eso es

necesario que desde el principio tengan toda la información sobre la naturaleza de la filmación, y discuta detalladamente con el camarógrafo lo que se desea antes de que él filme la secuencia.

Edición

Es el momento de juntar todas las secuencias filmadas y crear el programa dentro de una sala de edición de video. En la sala de edición haga todas las preguntas que quiera, para saber lo que se puede y lo que no se puede hacer.

Hay que seleccionar la música con anticipación para que las secuencias puedan ser montadas sobre la música. El texto es crucial, debe encajar con el ambiente de la secuencia, y a la vez ser informativo, sin saturación de datos. Hay una sutil diferencia entre ser asimilable a ser

Story board

Un storyboard es un conjunto de ilustraciones mostradas en secuencia con el objetivo de servir de guía para presentar una historia, previsualizar una animación o seguir la estructura de una película antes de realizarse o filmarse.

Un storyboard es esencialmente una serie grande de viñetas de la película o alguna sección de la película producida de antemano para ayudar a los directores y los cineastas a visualizar las escenas. Cada viñeta equivale a una toma y debe mostrar el momento clave de la acción: el ángulo de la cámara, la toma a realizar y las acciones de los actores.

Sección 1: Rutina de ejercicios dividida en 3, Actividades básicas gimnásticas, movilidad articular y reforzamiento muscular

<p>Programa: Actividades físicas para la tercera edad. Productor: Ramón Arroyo Amezcua Fecha: 3/Nov/2008 Sección: RUTINA DE EJERCICIOS</p>		
Video		Audio
<p>TRABAJAR EL RITMO DE LOS EJERCICIOS</p>		<p>CONTINUAR CON EL EJERCICIO SIEMPRE, PARA ELLOS UN EJERCICIO CORTADO</p>
<p>CLASE DE LA FLEXIBILIDAD PARA UNA BUENA CONDICIÓN</p>		<p>TRABAJAR LOS MÚSCULOS PARA EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD PARA UNA BUENA CONDICIÓN</p>
<p>TRABAJAR POR EL PERFIL</p>		<p>TRABAJAR EL PERFIL PARA UNA BUENA CONDICIÓN Y PARA UNA BUENA CONDICIÓN</p>
<p>TRABAJAR EL RITMO DE LOS EJERCICIOS EJERCICIOS</p>		<p>TRABAJAR EL RITMO PARA UNA BUENA CONDICIÓN Y PARA UNA BUENA CONDICIÓN</p>

Programa: Actividades físicas para la tercera edad.

Productor: Ramón Arroyo Amezcua

Fecha: 3/Nov/2008

Sección: VOTIVA DE MEXICO

Story Board

Video

DAVE A TODAS LAS
PERSONAS DEL GRUPO



Audio

DAVE INO
MÚJICA
LA VIDA CON BUENES
DÍAS LA RESERVA DE
FUTURO EN

MEJORA SUO A LA
EMPENADORA
LIGERAMENTE DE
PERO...



NOVA MODO LAS PERSONAS
DE LA TERCERA EDAD,
ENTAN ESTE PARA
REINARSE

SEGUNDA



LA PRIMERA EJERCICIO
ES MUY BUENO PARA
CON MANTENIMIENTO DE
Y SUAVES

QUE LE HAY
LAS PERNAS



CUENTANDO LAS PERNAS
UNO DOS TRES CUATRO
DE UN LADO HACIA EL OTRO

Sección 2: Tips de alimentación adecuados para la tercera edad

Programa: Actividades físicas para la tercera edad.
 Productor: Ramón Arroyo Arnezcue
 Fecha: 3/Nov/2008
 Sección: F10 - ALIMENTACION

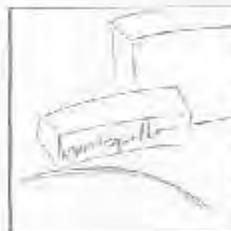
Story Board

Video

MEDIR SE SI A
 SUELO SI SE ENCONTRAN
 LA TENDENCIA Y LA TENDENCIA



ESTE UP PARA LA
 MARGARITA



ESTE UP PARA
 EL VALOR



SENIOR DE 177 A DISEÑA
 EN EL EFECTO A LOS ALIENTES
 EFECTOS



Audio

ES RECOMENDABLE PARA QUE LOS INDIVIDUOS
 OBTENGAN BUENOS DE RESULTADOS DE LA
 PRÁCTICA DE EJERCICIOS FÍSICOS EN LOS EFECTOS
 DE LOS EJERCICIOS FÍSICOS EN LA SALUD DE
 LOS

ES RECOMENDABLE PARA QUE LOS INDIVIDUOS
 OBTENGAN BUENOS DE RESULTADOS DE LA
 PRÁCTICA DE EJERCICIOS FÍSICOS EN LOS EFECTOS
 DE LOS EJERCICIOS FÍSICOS EN LA SALUD DE
 LOS

ES RECOMENDABLE PARA QUE LOS INDIVIDUOS
 OBTENGAN BUENOS DE RESULTADOS DE LA
 PRÁCTICA DE EJERCICIOS FÍSICOS EN LOS EFECTOS
 DE LOS EJERCICIOS FÍSICOS EN LA SALUD DE
 LOS

TAMBIÉN ES RECOMENDABLE
 PARA QUE LOS INDIVIDUOS OBTENGAN BUENOS
 DE RESULTADOS DE LA PRÁCTICA DE EJERCICIOS
 FÍSICOS EN LOS EFECTOS DE LOS EJERCICIOS
 FÍSICOS EN LA SALUD DE LOS

Programa: Actividades físicas para la tercera edad.
 Productor: Ramón Arroyo Amezcua
 Fecha: 3/Nov/2008
 Sección: TIPS DE ALIMENTACIÓN

Story Board

Video

MEDICINA BUENA EN
 NELLY Y DANNY
 PRESENDA UN ENLAZADO
 EN EL ESPERADO PISO DE
 SU VIVIENDA

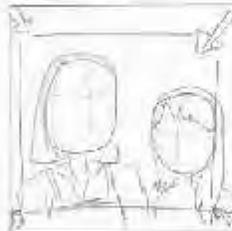


Audio

MAJOR TAL
 BIEN OJA MI SO
 Nelly Hernandez MARRAS
 FUNDADA DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO
 DE GUAYMAS EN LA CIUDAD DE
 MO. EN MEXICO

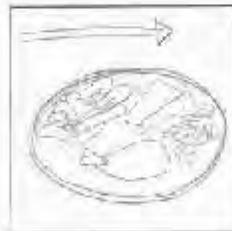
FULL SCREEN

VOCA BOSTON DE
 NELLY Y DANNY



FOR JORNAL DE LA RELACIONE
 ENTIENEN DANI ALGUNO AMIGOS
 ALIMENTACIONES VERA PERSONAL
 DE LA TERCERA EDAD
 ORGANIZANDO ENFERMEDADES

PARTE DE NELLY VAMOS
 EL PLATO DE SU VIDA
 VIDA



FIN QUE RECIBO DE LA
 ALIMENTACIONES ANEXO EL HABITUAL
 DEBEMOS LEER UNOS
 ALIMENTACIONES CONSERVA
 EN EL EL PLATO DEL GUSO CONEJA
 VAMOS A MEZCLAR LOS ORDENES
 POCOS

CLASE UN
 VACA NELLY



LOS ANIMOS DE LA DE
 CONSERVACIONES ENCUENTRO
 LA VIDA SI MEDIAN LOS
 ALTA JORNAL
 LA ALTA DE UNA PERSONA DE LA
 DE POCO DE LA DE LA TERCERA
 Y ORGANIZACION

Programa: Actividades físicas para la tercera edad.
 Productor: Ramón Arroyo Amezcua
 Fecha: 3/Nov/2008
 Sección: TIPS DE ALIMENTACIÓN

Story Board

Video

MEDICINA BUENA DE
 NELLY Y DANNY CON
 ENLAZADO Y ENLAZADO
 INSERCIÓN DE LA CÁMERA
 EN SU VIVIENDA



Audio

NELLY
 POR MI PARTE A TODO PROCEDEREN
 DE MANTENER BUENOS HABITOS
 ALIMENTICIOS Y EN SU ORGANIZACION
 VAMOS A MANTENER UNOS ALIMENTACIONES
 EN SU VIVIENDA EN LA TERCERA EDAD
 EN SU ORGANIZACION EN SU VIVIENDA
 EN SU ORGANIZACION EN SU VIVIENDA

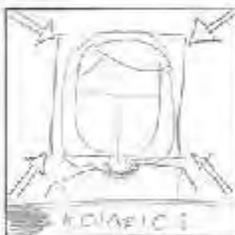
Sección 3: Entrevistas con personas de la tercera edad que realizan actividad física

Programa: Actividades físicas para la tercera edad
Productor: Ramón Arroyo Amezcua
Fecha: 3/Nov/2008
Sección: ENTREVISTA

Story Board

Video

TOMA DE SONIDO
HACIA CABA



Audio

HOLA MI NOMBRE ES
ROBERTO SALAZAR Y
LEGO BANDA MANTENGO
ESTACION

CLOSE UP A ROSTRO
DE LADO



LAS VENTANAS QUE
HE VISTO HACER
EN MOVILIDAD EN
MOVIMIENTO

CLOSE UP A LOS
OJOS



DEBO LA CANTIDAD
DE MOVIMIENTO
EN PERDIDA EL EQUILIBRIO
O CASI EN

6.3-Realización del video

El contenido del video fue elegido de acuerdo con los conocimientos de cada una de las especialistas invitadas para la realización del mismo. La instructora Leticia Patlan certificada por la Federación Mexicana en Actividades Rítmicas y Aeróbicas y coordinadora de los grupo locales de la tercera edad, dividió las rutinas en 3 partes, la básica gimnástica que es para tener mejor condición física, la movilidad articular, para mantener las articulaciones resistentes y la de reforzamiento muscular, que es trabajo para fortalecer en general todas las partes del cuerpo. La Ingeniera en alimentos Nelly Hernández, egresada del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Uruapan, de acuerdo con sus conocimientos, da consejos para mantener una buena alimentación en la tercera edad. Para realizar las entrevistas se buscó en los centros deportivos, a los adultos mayores que realizan actividad física cotidianamente para conocer sus experiencias y los beneficios que les ha dado hacer ejercicio.



Contenido del Video

- 1.-Primera rutina, Actividades básicas y gimnásticas.
- 2.-Segunda rutina, movilidad articular.
- 3.-Tercera rutina, reforzamiento muscular.
- 4.-Tips de alimentación.
- 5.-Entrevistas.

Guión Literario

Introducción

La presentación de las personas se realiza cuando entran en cámara, se mantiene en movimiento, trotando lentamente con una actitud positiva y sonriente, dan su nombre a la cámara y dan datos importantes del video.

Las Rutinas de ejercicios

En las rutinas de ejercicios, las tomas de la cámara van hacia las personas de la tercera edad que participan para las demostraciones de los ejercicios. Todas las personas deben transmitir una imagen positiva y con energía. Comienza la sesión de ejercicios con el nombre del movimiento. Las tomas se enfocarán principalmente a la explicación del instructor para que el espectador lo entienda, pero también hacia las personas de la tercera edad cuando hagan las repeticiones del movimiento explicado.

Tips de Alimentación

En los consejos de alimentación el principal escenario será una cocina, la Licenciada en industrias alimenticias Nelly Hernández, dará consejos de cómo llevar una buena alimentación en la tercera edad, acompañada de Daniela Bonilla, invitada que le hará preguntas para hacer más interesante el video. Cuando esté dando los ingredientes Nelly mostrará cada uno de ellos a la cámara.

Entrevistas

Se mostrarán testimonios, con personas de la tercera edad, que ya tienen tiempo realizando actividad física, preguntándoles los cambios que han notado, si se sienten con más energía y si han mejorado su autoestima.

6.4-Identidad gráfica del video

Elección de nombre

El nombre tiene mucha importancia, por que será con el cual la gente identificará que el video es destinado para personas de la tercera edad y también que es de ejercicio. Se hizo un pequeño sondeo para la elección del nombre, y las opciones fueron las siguientes:

- 1.- Adultos mayores saludables.
- 2.- Adultos mayores dinámicos.
- 3.- Tercera edad: actitud positiva.
- 4.- 1,2,3 por la tercera edad.
- 5.- Paso a paso para una tercera edad saludable.
- 6.- Tercera edad con energía.
- 7.- Tercera edad en movimiento.

El Nombre elegido fue el de, 1, 2, 3 por la tercera edad, por su pregnancia y por la asociación que tiene ese conteo en la mayoría de las rutinas aeróbicas.

Etapa de bocetaje del logotipo

En los bocetos la idea principal era que la imagen demostrara un avance continuo, con movimiento, que fuera legible el nombre, que incluyera los números, 1, 2, 3 que es el conteo que se lleva en las rutinas de ejercicios y además de que reforzará la idea que es para la tercera edad.

Buscando en la tipografía el concepto de seguridad y salud, en los números el concepto de dinamismo y diversión, además de incluir un elemento que represente la salud.



1,2,3 por
la tercera
edad



Fundamentación del Diseño

Para el diseño del logotipo 1, 2, 3 por la tercera edad, se manejaron colores que representen la naturaleza y el aire libre, colores naranjas que representan la luz del sol y el verde que representa las plantas, el pasto, los árboles etc.

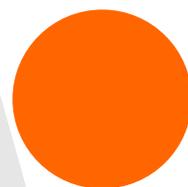
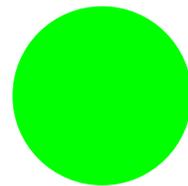
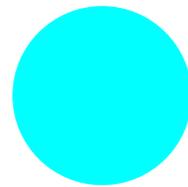
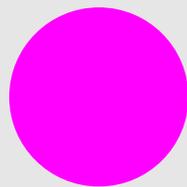
Los números en diferentes tamaños, en orden de menor a mayor representan el nivel de los ejercicios que ellos realizarán, empezarán poco a poco hasta lograr los ejercicios más complejos, ese es el concepto de dinamismo y diversión.

La tipografía demuestra la fortaleza que se obtiene realizando actividad física, éste será el concepto de salud y seguridad.

Y por último, el gráfico en la parte inferior del logotipo representa, que todos las personas de la tercera edad, no importando su condición física pueden realizar las actividades que el video muestra y poco a poco mejorarán esa condición.

Estudio de color

Los colores son base importante de un logotipo, se buscaron colores tomados de la naturaleza, colores alegres y que no fueran opacos, ni aburridos. Azul, verde, naranja, café, rosa y amarillo son las opciones a elegir.



Estudio Tipográfico

La elección de la tipografía adecuada es importante para así poder representar los enfoques conceptuales de manera más clara. Se han elegido 5 tipografías que pueden cumplir con los conceptos de dinamismo, seguridad, salud y diversión.

Futura BdCn Bt

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ 123456709

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

Arroyo

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ 123456709

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

Bernard MT Condensed

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ 123456709

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

FeltMark

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ 123456709

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

mabella

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ 123456709

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

Creampuff

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
123456709

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

Hobo Std

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

123456709

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

En las primeras pruebas de los logotipos se trató de que el nombre fuera pregnante y que destacará el 1, 2, 3 para que se diera a entender que es parte de una actividad rítmica y aeróbica. Se trató de buscar algún elemento decorativo extra, para demostrar movimiento y además del signo "X" para simplificar la palabra "por".



1,2,3 por



1,2,3 X
La tercera edad



1,2,3 X
La tercera edad



1,2,3 X
La tercera edad

1,2,3 por
La tercera edad

1,2,3 por
La tercera edad

1.2.3 por la
tercera edad

1.2.3 por la
tercera edad

En la segunda serie de propuestas de logotipo, el cambio más notorio es del signo "X", ahora se cambió por diferentes tipografías, en las cuales se pretendía una buena legibilidad. Se le dio una inclinación para demostrar movimiento y un recuadro para enfatizar la tipografía.

En la tercera serie, el acomodo de las tipografías ya era más cercano a lo que se quería para la imagen, el aumento de tamaño en los números quedaba acorde al aumento de intensidad en la actividad física. Y sólo algunas pruebas más en busca de un elemento extra para complementar el logotipo.



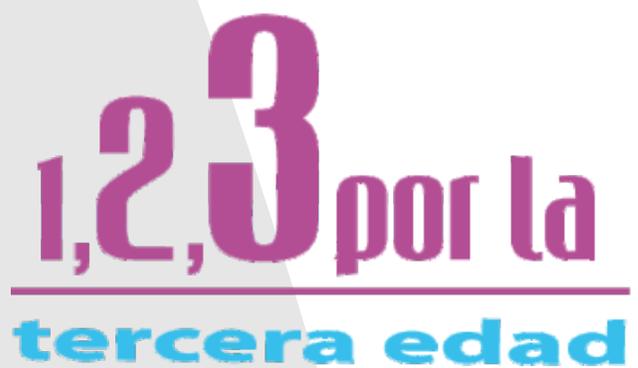
1,2,3 por la
tercera edad

This logo features the numbers '1,2,3' in a large, orange, sans-serif font. To the right of the '3' are three vertical blue bars of increasing height, resembling a bar chart. Below the numbers, the words 'por la' are in a smaller orange font, and 'tercera edad' is in a green font.



1,2,3 por la
tercera edad

This logo features the numbers '1,2,3' in a large, orange, sans-serif font. The '3' is significantly larger than the '1' and '2'. Below the numbers, the words 'por la' are in a smaller orange font, and 'tercera edad' is in a green font.



1,2,3 por la
tercera edad

This logo features the numbers '1,2,3' in a large, purple, sans-serif font. The '3' is significantly larger than the '1' and '2'. Below the numbers, the words 'por la' are in a smaller purple font, and 'tercera edad' is in a blue font. A horizontal purple line is positioned above the words 'tercera edad'.

1,2,3x
la tercera
edad

1,2,3 por
la tercera
edad

1,2,3 por
la tercera
— edad

En la cuarta serie prácticamente estaban elegidas las tipografías y el acomodo. Son los logos finales que darían la forma a la imagen del proyecto 1, 2, 3 por la tercera edad. Que se describe de manera más clara en las siguientes páginas.

Tipografías elegidas

La tipografía Arroyo es rígida y fuerte, fue elegida para demostrar seguridad y fortaleza. Además de ser muy legible y aguantar reducciones.

La tipografía Mabella fue elegida para demostrar el concepto de dinamismo, un dinamismo moderado sin movimiento excesivos.

Arroyo

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ 123456709
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

mabella

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ 123456709
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

Logotipo

Será la imagen mediante la cual se reconocerá el video, y también con el que se le dará promoción. El aumento de tamaño en los números, hace referencia al aumento de intensidad en la actividad física, la tipografía demuestra fortaleza y dinamismo. El elemento extra son unas líneas curvas que van de ser pequeñas a más grandes, dan la idea de que cualquier persona no importando su estado físico, puede realizar los ejercicios hasta aumentar capacidad de resistencia y fortaleza.



■ Pantone 715 u

■ Pantone 368 u

Tipografías

mabella

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ 123456709

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

Arroyo

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ 123456709

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

Menu del DVD

En el menú del DVD se presenta a los modelos elegidos para guiar a los televidentes dentro del video, se muestra el logo de identificación de 1, 2, 3, por la tercera edad y todas las secciones que se pueden encontrar dentro del mismo video.



Capturas de pantalla del video final



Rutinas de ejercicio

Inicio de la primera rutina, la toma de la cámara es de lateral donde se ve todo el grupo de la tercera edad.

Toma frontal de todo el grupo.

Una toma más de cerca de los movimientos de la instructora, para un mejor entendimiento del ejercicio.

El logotipo de identificación no aparece en la toma lateral, sólo en la de frente.

Rutinas de ejercicio

La intensidad de los ejercicios cambia de acuerdo con cada rutina.



Al inicio de una nueva rutina se explica para qué sirve y sus beneficios.



Los acercamientos también son al grupo de la tercera edad, para demostrar que son ejercicios que pueden realizar sin ningún problema.



Tips de alimentación

Los consejos de alimentación serán sugeridos por la ingeniera en alimentos Nelly Hernández y Daniela Bonilla invitada.



Los alimentos son frescos para que se vean apetecibles y se hace un toma de cada uno de ellos cuando Nelly los menciona.



Las diferentes tomas de cámara dan un variedad para que el video no se vea estático, ni aburrido.



Entrevistas



Las personas de la tercera edad dan su testimonio respecto a la actividad física.



Cada persona tiene diferente historia y explica porque motivo le gusta realizar actividad física.



En el fondo del video hay personas de diferentes grupos de la tercera edad haciendo actividad física también.

Logo de identificación

Es el logo para identificar de que programa es el video, además para que sea reconocido.

Gráficos usados dentro del video



Cintillo

El cintillo ayuda a resaltar alguna información, ya sea nombre, teléfono o actividad.

Títulos

Los títulos son para resaltar la información que se desea dar a conocer.

Logo de identificación

Es el logo que se utiliza para identificar de qué programa es el video, además para que sea reconocido.



Cintillo

El cintillo ayuda a resaltar alguna información, ya sea nombre, teléfono o actividad.

Títulos

Los títulos son para la información que se desea dar a conocer.

Elección de los modelos

En la búsqueda de los modelos que fueran los representantes de 1,2,3 por la tercera edad, se trataba de encontrar personas que demostraran fortaleza, que mantuvieran un estilo de vida activo, y que lo pudieran demostrar ante la cámara. Se pensó en la instructora del video como imagen principal, pero se descarto, porque ella se dedica al ejercicio, y en la imagen se trata de demostrar que una persona común de la tercera edad puede realizar actividades físicas tan sólo con tener la actitud y las ganas de realizarlas.



Sesión fotográfica, de los modelos elegidos para la imagen del video

Serán los representantes del video ante la sociedad y demostrarán la fuerza y la habilidad que se puede tener siendo una persona de la tercera edad que realiza actividad física. El concepto de diversión que se manejó con estos personajes se representa principalmente con una sonrisa, el captar con la fotografía una imagen en la que se vea que se divierten motivará a las personas que los observen. El concepto de salud y dinamismo es representado por las posiciones aeróbicas que realizan sin ningún problema.





La típica posición de levantar los brazos para mostrar el bíceps, que es una de las partes que mas fuerza tiene en el cuerpo humano, acompañado de una sonrisa positiva.



Los modelos demuestran su fuerza y a la vez amistad con un saludo efusivo frente a las cámaras.

Fotos elegidas y editadas

Las fotos que fueron elegidas son las que representan mejor los conceptos que manejamos, que son seguridad, diversión, dinamismo y salud. Además de que se hizo un retoque digital a la fotografía para eliminar las marcas de la ropa.



Bocetaje para la portada del DVD y el cartel



Portada de DVD

En la portada están los representantes del video, además de tener el logo de reafirmación, de que es el video de 1, 2, 3 por la tercera edad, tiene una pequeña sinopsis del contenido del video, además de algunas capturas de pantalla, como muestra de las imágenes que contiene el video.

27 cm



21 cm

1 cm

DVD Final en su estuche

Esta es la presentación final del DVD, la que será distribuida, en lugares adecuados para que las personas de la tercera edad lo puedan adquirir. El estuche es grueso para protección de caídas y para que en caso de algún accidente el daño no llegue al disco. Puede guardarse en cualquier parte, es ligero y de fácil transportación.



Diseño de cartel

28 cm

43 cm



El cartel es base importante de la publicidad, será distribuido en puntos estratégicos de la ciudad, como lugares donde se realiza actividad física, centros de salud, hospitales, asilos y principalmente en el IMSS e ISSSTE. La impresión será en Offset por su fácil reproducción en gran cantidad, en pape couché de 200gr que es un papel brillante que hará lucir más llamativo al cartel.

Conclusiones de tesis y proyecto

El llevar a cabo un proyecto en el cual se ponen a prueba no solo los conocimientos adquiridos en la carrera de diseño y comunicación visual, y en el que las necesidades de información, y el depender de más gente para obtener el resultado que se quiere, nos lleva a crear una idea de cómo resolver los obstáculos que se ponen en el camino.

Todo mundo sabe que realizar ejercicio da grandes beneficios a la salud entonces, ¿por qué no se realiza? Por el hecho de que no se tiene una cultura física, dicen que los hábitos que creamos desde niños son los que mantendremos como adultos, es más difícil cambiar un hábito siendo adulto, entonces ¿para una persona de la tercera edad, será imposible cambiar sus hábitos?

En esta tesis se abarcan diferentes aspectos para favorecer la salud física que van desde la motivación para las personas de la tercera edad, hasta las rutinas preparadas y adecuadas para que puedan realizar actividad física sin salir de

sus hogares. En Uruapan, Michoacán hay gente muy preparada respecto al tema del adulto mayor, sólo que mucha gente no sabe a donde acudir, no saben que existe un médico especializado para ellos y mucho menos que existen diversos grupos de ejercicios a los que se pueden integrar.

La Información que se obtiene en esta tesis puede ayudar a aclarar dudas respecto a la tercera edad, a las enfermedades que los aquejan, cómo cuidarlos y hasta cómo alimentarlos, es un gran apoyo para el adulto mayor.

El proyecto está destinado a resolver el problema de la falta de actividad física en personas de la tercera edad, toda la información fue proporcionada por personas especialistas en el tema, se espera que el proyecto contribuya a reducir el problema que en un inicio hemos planteado.

Bibliografía

PAREDES Mendoza, José María. "Datos Generales sobre Uruapan".
Uruapan, Michoacán; México 1997

PADILLA Bustos, Manuel. "Uruapan en su 450 aniversario. 450 años de historia de la Perla del Cupatitzío".

Uruapan, Michoacán; México. 2008

ZEPEDA Patterson, Jorge. "Michoacán Sociedad, economía, política y cultura".

Colegio de investigaciones interdisciplinarias en humanidades
UNAM, D.F; México 1988

INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA, GEOGRAFÍA E INFORMÁTICA.

"Michoacán México: Guía Turística Estatal". INEGI 2005

MANUAL DEL CENTRO DE SALUD.

"Guía técnica para capacitar al paciente con diabetes".

COMFORT, Alex. "La Edad Dorada: Guías para entender y disfrutar la vejez".

Editorial: Grijalbo. 1991

DESTREM, Hugues. "La Tercera Edad: Secretos de la longevidad".

Compañía General Fabril Editora. 1959.

GUILLEN, Loera Laura. "Elaboración del perfil socioeconómico de las personas de la Tercera Edad". (Tesis) Universidad Don Vasco. 1998

CHOQUE, Jacques, CHOQUE Stella. "Actividad de animación para la tercera edad".

TSEDI. 2004. 1ª edición.

Bibliografía

NEWARK, Quentin. "¿Qué es el diseño Gráfico? Manual de diseño".
Gustavo Gil S.A.
2002 México.

MULLER Brockman, Josef. "Historia de la Comunicación Visual".
Gustavo Gil S.A.
2da. Ed. 2001 México.

SATUÉ, Erik. "El diseño Gráfico desde los orígenes hasta nuestros días".
Alianza Editorial 2da. Ed. 2002
España Madrid.

Páginas Web:

<http://centros5.pntic.mec.es/ies.arzobispo.valdes.salas/alumnos/inventos/imprenta.html>

<http://www.arteespana.com/>

http://html.rincondelvago.com/acondicionamiento-fisico-en-la-tercera-edad_1.html

http://www.dmedicina.com/edicion/diario_medico/dmedicina/tercera_edad/es/desarrollo/982395.html

<http://www.netdoctor.es/plantillas/centros.jsp?maidFolder=98>

<http://www.inegi.gob.mx>

http://www.dmedicina.com/edicion/diario_medico/dmedicina/tercera_edad/es/desarrollo/562382.html

www.uruapan.com.mx

www.uruapan.gob.mx/uruapan.cfm

Bibliografía

BRAUNWALDE E, et al. "Revista Americana de Cardiología".
Coll Cardiol 2000: 36:970:1067

ANTMAN, Em, et al. "Revista circulacion 2004".
numero de revista110: 588- 636

HOCHBERG Mc. "Osteoartritis Síntomas clínicos".
2001:289-292 editorial Atlanta

KUMATE, y colaboradores "Manual de infectología".
2006

ADAMS, Victor. "Desk book texto de neurología".
2007

ZEGOVIÁ, Alarcón. "Osteoposis y lumbago: Texto Reumatología". 2006

HARRISON. "Manual Medicina Interna".
16a Edición
Mc Gregor

POLAINA Lorente, AQUILINO.
"Educación para la salud".
Editorial, Herder. 1987.

CARBONELL, Miguel.
"Ley General de Salud".
Editorial, Porrúa.2007.

Entrevistas:

Alpha Erika Madrigal Guerra
Trabajadora Social del centro de salud.

José Raúl Barrón Camacho
Médico general
Encargado del grupo de ejercicios
PROESA.

Ignacio Martínez
Médico Internista,
Labora en el hospital
Fray Juan de San Miguel.

Doctor: Enrique Gutiérrez Macías
DIF- Medicina General.