

**UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACION
ESCUELA DE COMUNICACIÓN SOCIAL
BIBLIOTECA GUSTAVO LEAL**

AUTORIZACION PARA LA DIFUSIÓN ELECTRONICA DE LOS TRABAJOS DE GRADO Y/O

TRABAJOS DE ASCENSO DE LA ESCUELA DE COMUNICACIÓN SOCIAL

UCV.

*Nosotras, María Fernanda González Ocando y Melanie Patricia Ibañez Olivo, autoras del trabajo: **Canas. Propuesta para la creación de una revista orientada a mejorar el estilo de vida del adulto mayor.***

Presentado para optar al título de Licenciadas en Comunicación Social, a través de este medio autorizo a la Escuela de Comunicación Social de la UCV, para que difunda y publique la versión electrónica de este trabajo de grado, a través de los servicios de información que ofrece la Biblioteca Gustavo Leal de la Institución, sólo con fines de docencia e investigación, de acuerdo a lo previsto en la Ley sobre Derecho de Autor, Artículo 18, 23 y 42 (Gaceta Oficial N° 4.638 Extraordinaria, 01-10-1993).

	<i>Si autorizo</i>
<i>x</i>	<i>Autorizo después de 1 año</i>
	<i>No autorizo</i>

C.I. N° 20.050.733

e-mail: mafe_2003_5@msn.com

C.I. N° 20.724.195

e-mail: melanie_patricia@hotmail.com

En Caracas, a los 10 días del mes de marzo de 2015

Nota: En caso de no autorizar: la Escuela de Comunicación Social publicará en sus portales la referencia bibliográfica, tabla de contenido (índice) y un resumen descriptivo elaborado por la Biblioteca Gustavo Leal, sus palabras claves y se indicará que el autor decidió no autorizar el acceso al documento a texto completo.

La cesión de derechos de difusión electrónica, no es cesión de los derechos de autor, porque este es intransferible.

Título del Producto o Propuesta: ***Canas. Propuesta para la creación de una revista orientada a mejorar el estilo de vida del adulto mayor.***



UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE COMUNICACIÓN SOCIAL

CANAS
PROPUESTA PARA LA CREACIÓN DE UNA REVISTA
ORIENTADA A MEJORAR EL ESTILO
DE VIDA DEL ADULTO MAYOR

Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al Título de
Licenciado en Comunicación Social

Tutor:
Haydée Morazzani

Autoras:
María Fernanda González Ocando
C.I.20.050.733
Melanie Patricia Ibañez Olivo
C.I.20.724.195

CARACAS, DICIEMBRE 2014

DEDICATORIA

A la vida, por ser tan maravillosa, llena de oportunidades, porque aún después de la falla te abre otro camino. Por permitir la existencia de los individuos hasta edades avanzadas, dándoles la dicha de ser los mejores guías de las nuevas generaciones.

Por ella, por enseñarme a obrar entendiendo que no siempre seré joven, por motivarme a luchar en todo momento y por permitirme seguir aquí al lado de la mejor compañía, la que ella misma me ha regalado, mi fe, mis padres, mis hermanos, mis abuelos, mis tíos, mis primos, esto es para ellos también.

Melanie Ibañez

AGRADECIMIENTO

A Dios por darme la oportunidad de vivir y enriquecer mi fe.

A mis padres Williams, Marce y Yolimar por apoyarme siempre, darme la educación y estar a mi lado cuando más los he necesitado. El apoyo de ustedes ha sido incondicional, mil gracias.

A mis hermanos Andrés, Alejandro y Guillermo por ser parte de mi fuente de inspiración para salir adelante.

A mis tíos y abuelos por sus consejos y apoyo a lo largo de la vida y mi etapa universitaria.

A la tutora de este hermoso proyecto, Haydée Morazzani, por aportar sus valiosos conocimientos y dedicar parte de su tiempo a orientarme a mí y a mi compañera de tesis.

A Mafer, mi amiga y compañera de tesis, por su dedicación en la realización del trabajo más importante de nuestra carrera.

A Carlos por orientarnos y aportar excelentes ideas para el proyecto.

A los profesores de la escuela, sus enseñanzas fueron indispensables en la elaboración de este trabajo.

A la vida por ser la mejor escuela de todas, por mostrarme lo bella que es, por enseñarme a afrontar sus propios obstáculos, por enseñarme a sonreír siempre.

A todos aquellos que de alguna u otra forma aportaron cosas positivas tanto para esta tesis como a lo largo de mi carrera. Muchas gracias.

Melanie Ibañez

DEDICATORIA

A todos aquellos que de alguna manera colaboraron para la elaboración de este proyecto. A mis padrinos y abuelos, porque forman parte de aquellos a los que la edad no los detiene.

María Fernanda González

AGRADECIMIENTO

A Dios por guiarme en el camino de la vida.

A mis padres Aura y Sergio, por creer en mí y dejarme tomar mis propias decisiones.

A mi hermano Horacio por apoyarme cuando lo he necesitado.

A Carlos, por aconsejarme y, simplemente, por estar en mi vida.

A mi tutora, Haydée Morazzani, por la comprensión y la dedicación a este proyecto.

A Melanie, por tenerme paciencia y confiar en mí. Te quiero amiga.

A todos los que alguna vez creyeron en mí. Muchas gracias.

María Fernanda González



UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE COMUNICACIÓN SOCIAL

CANAS
PROPUESTA PARA LA CREACIÓN DE UNA REVISTA
ORIENTADA A MEJORAR EL ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR

Autoras:

María Fernanda González Ocando
Melanie Patricia Ibañez Olivo

Tutor:

Haydée Morazzani

RESUMEN

La población de adultos mayores en el país, aunque es minoritaria, está aumentando progresivamente. Este grupo etario sufre un gran vacío de información respecto a los cambios físicos y psicológicos que se dan en la etapa de vejez, debido a que no existe ningún medio de comunicación especializado que se ocupe de educarlos. La revista Canas, propuesta en este proyecto, nace con la finalidad de cubrir ese espacio, al proporcionarle al adulto mayor información sobre cómo cuidar su salud y su alimentación, actividades físicas adecuadas que pueda realizar, actividades recreativas que pueda aprovechar para salir de la rutina, consejos legales que le harán conocer sus derechos, entre otros datos de utilidad. De acuerdo al instrumento de recolección de datos utilizado, la encuesta, se verificó la factibilidad del proyecto, ya que en los resultados se reflejó tanto la necesidad como el interés del público objetivo de contar con un medio que los eduque y, en este caso, la revista fue considerada una buena opción. Futuros proyectos de la misma línea pueden centrarse en el estudio del mercado, para desarrollar el modelo de negocio y las estrategias de marketing necesarias para posicionar el producto.

Palabras clave: Adulto mayor, calidad de vida, bienestar, revista, información.



UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE COMUNICACIÓN SOCIAL

CANAS
PROPUESTA PARA LA CREACIÓN DE UNA REVISTA
ORIENTADA A MEJORAR EL ESTILO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR

Autoras:

María Fernanda González Ocando
Melanie Patricia Ibañez Olivo

Tutor:

Haydée Morazzani

ABSTRACT

The population of senior adults in the country, although a minority, is rising progressively. This age group suffers a great lack of information regarding physical and psychological changes that take place during the aging stage, given the fact that there is no specialized communication media that is in charge of educating them. The Canas magazine, proposed in this project, was conceived in order to fill that space, giving the elderly information about how to take care of their health and diet, adequate physical activities you can do, recreational activities you can use to break the routine, legal advice that will make you know your rights, among other useful information. According to the instrument of data collection used, the survey, the project's feasibility was verified, since in the results both the need and the interest of the target audience to have a good media to educate them was reflected and in this case, the magazine was considered a good option. Future projects of the same line can focus on market research, to develop the business model and the marketing strategies necessary to position the product.

Keywords: Elderly, quality of life, welfare, magazine, information.

ÍNDICE

DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
RESUMEN	viii
ABSTRACT.....	vii
ÍNDICE.....	ixii
ÍNDICE DE CUADROS.....	10
ÍNDICE DE GRÁFICOS	13
INTRODUCCIÓN.....	16
CAPÍTULO I.....	16
El Problema.....	18
Planteamiento del problema	187
Justificación	20
Objetivos de la Investigación	22
Alcances y Limitaciones.....	23
CAPÍTULO II.....	24
Marco Teórico	24
Antecedentes.....	24
Bases Teóricas	28
Bases Legales	50
CAPÍTULO III.....	554
Marco Metodológico	554
Nivel de Investigación.....	554
Diseño de Investigación.....	565
Población y Muestra	566
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	577

Confiabilidad y Validez	58
Tabulación y Análisis de los Resultados.....	59
CAPÍTULO IV.....	60
Presentación y Análisis de Resultados	60
CAPÍTULO V.....	81
El Proyecto	81
Concepto editorial.....	81
Concepto gráfico.....	85
CAPÍTULO VI.....	88
Conclusiones y Recomendaciones	88
Conclusiones	88
Recomendaciones	89
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	90
ANEXOS	976

ÍNDICE DE CUADROS

	Pág.
Cuadro 1.- Operacionalización de variables.....	53
Cuadro 2. – Indicador. Características físicas. Ítem 1.- ¿Usted considera que a su edad es útil una revista orientada para mejorar el estilo de vida del adulto mayor?.....	60
Cuadro 3.- Indicador: Tratamiento de la información (Pertinencia). Ítem 2.- ¿Le gusta leer revistas?.....	61
Cuadro 4.- Indicador: Tratamiento de la información (Pertinencia). Ítem 3.- ¿Lee revistas frecuentemente?.....	62
Cuadro 5.- Indicador: Tratamiento de la información (Pertinencia). Ítem 4.- ¿Conoce alguna revista que contenga información especializada para adultos mayores?.....	63
Cuadro 6.- Indicador: Tratamiento de la información (Pertinencia). Ítem 5.- ¿Cree necesaria una revista de información especializada para adultos mayores?.....	64
Cuadro 7.- Indicador: Tratamiento de la información (Jerarquización). Ítem 6.- ¿Le gustaría que una revista especializada para adultos mayores incluyera información sobre salud?.....	65
Cuadro 8.- Indicador: Tratamiento de la información (Jerarquización). Ítem 7.- ¿Le gustaría que una revista especializada para adultos mayores incluyera información sobre nutrición?.....	66
Cuadro 9.- Indicador: Tratamiento de la información (Jerarquización). Ítem 8.- ¿Le gustaría que una revista especializada para adultos mayores incluyera información sobre recreación?.....	67
Cuadro 10.- Indicador: Tratamiento de la información (Jerarquización). Ítem 9.- ¿Le gustaría que una revista especializada para adultos mayores incluyera información sobre actividades físicas?.....	68
Cuadro 11.- Indicador: Tratamiento de la información (Jerarquización). Ítem 10.- ¿Le gustaría que una revista especializada para adultos mayores incluyera información sobre sexualidad?.....	69

Cuadro 12.- Indicador: Tratamiento de la información (Jerarquización). Ítem 11.- ¿Le gustaría que una revista especializada para adultos mayores incluyera información sobre derechos legales?.....	70
Cuadro 13.- Indicador: Tratamiento de la información (Jerarquización). Ítem 12.- ¿Le gustaría que una revista especializada para adultos mayores contenga entrevistas con expertos de diversas áreas de la salud?.....	71
Cuadro 14.- Indicador: Tratamiento de la información (Jerarquización). Ítem 13.- ¿Le gustaría que la revista contenga experiencias y vivencias positivas de adultos mayores?.....	72
Cuadro 15.- Indicador: Tratamiento de la información (Jerarquización). Ítem 14.- ¿Le gustaría que la revista contenga información sobre el cuidado que se le debe brindar al adulto mayor?.....	73
Cuadro 16.- Indicador: Tratamiento de la información (Jerarquización). Ítem 15.- ¿Le gustaría que la revista contenga información educativa sobre cómo utilizar las nuevas tecnologías?.....	74
Cuadro 17.- Indicador: Tratamiento de la información (Jerarquización). Ítem 16.- ¿Le gustaría que presentaran algunas informaciones de la revista a través de infografías?.....	75
Cuadro 18.- Indicador: Tratamiento de la información (Jerarquización). Ítem 17.- ¿Considera conveniente que usted, como lector, tenga la posibilidad de tener un espacio dentro de la revista para expresar su opinión acerca de los temas que allí se propongan?.....	76
Cuadro 19.- Indicador: Tratamiento de la información (Jerarquización). Ítem 18.- ¿Le gustaría que la información de cada número de la revista gire en torno a un tema en específico, relacionado al adulto mayor, y sea desglosado en diversas áreas?.....	77
Cuadro 20.- Indicador: Tratamiento de la información (Limitantes visuales). Ítem 19.- ¿Se le dificulta la lectura de cualquier tipo de texto por contener letras pequeñas?.....	78
Cuadro 21.- Indicador: Tratamiento de la información (Limitantes visuales). Ítem 20.- ¿Se le dificulta la lectura de cualquier tipo de texto por contener párrafos con poco espacio entre	79

líneas?.....

Cuadro 22.- Indicador: Tratamiento de la información (Limitantes visuales). Ítem 21.- ¿Se le dificulta la lectura de cualquier tipo de texto por contener colores llamativos?..... 80

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
Gráfico 1.- ¿Usted considera que a su edad es útil una revista orientada para mejorar el estilo de vida del adulto mayor?.....	60
Gráfico 2.- ¿Le gusta leer revistas?.....	61
Gráfico 3.- ¿Lee revista frecuentemente?.....	62
Gráfico 4.- ¿Conoce alguna revista que contenga información especializada para adultos mayores?.....	63
Gráfico 5.- ¿Cree necesaria una revista de información especializada para adultos mayores?.....	64
Gráfico 6.- ¿Le gustaría que una revista especializada para adultos mayores incluyera información sobre salud?.....	65
Gráfico 7.- ¿Le gustaría que una revista especializada para adultos mayores incluyera información sobre nutrición?.....	66
Gráfico 8.- ¿Le gustaría que una revista especializada para adultos mayores incluyera información sobre recreación?.....	67
Gráfico 9.- ¿Le gustaría que una revista especializada para adultos mayores incluyera información sobre actividades físicas?.....	68
Gráfico 10.- ¿Le gustaría que una revista especializada para adultos mayores incluyera información sobre sexualidad?.....	69
Gráfico 11.- ¿Le gustaría que una revista especializada para adultos mayores incluyera información sobre derechos legales?.....	70
Gráfico 12.- ¿Le gustaría que una revista especializada para adultos mayores contenga entrevistas con expertos de diversas áreas de la salud?.....	71
Gráfico 13.- ¿Le gustaría que la revista contenga experiencia y vivencias positivas de adultos mayores?.....	72

Gráfico 14.- ¿Le gustaría que la revista contenga información sobre el cuidado que se le debe brindar al adulto mayor?.....	73
Gráfico 15.- ¿Le gustaría que la revista contenga información educativa sobre cómo utilizar las nuevas tecnologías?.....	74
Gráfico 16.- ¿Le gustaría que presentaran algunas informaciones de la revista a través de infografías?.....	75
Gráfico 17.- ¿Considera conveniente que usted, como lector, tenga la posibilidad de tener un espacio dentro de la revista para expresar su opinión acerca de los temas que allí se propongan?.....	76
Gráfico 18.- ¿Le gustaría que la información de cada número de la revista gire en torno a un tema en específico, relacionado al adulto mayor, y sea desglosado en diversas áreas?.....	77
Gráfico 19.- ¿Se le dificulta la lectura de cualquier tipo de texto por contener letras pequeñas?.....	78
Gráfico 20.- ¿Se le dificulta la lectura de cualquier tipo de texto por contener párrafos con poco espacio entre líneas?.....	79
Gráfico 21.- ¿Se le dificulta la lectura de cualquier tipo de texto por contener colores llamativos?.....	80

INTRODUCCIÓN

La información, de cualquier índole, es producida en los medios de comunicación a diario y cambia constantemente. Temas sobre política, economía, sucesos sociales, medio ambiente, deportes y entretenimiento pueden conseguirse en cualquier medio impreso, audiovisual o digital. Por razones de competitividad, cada uno de éstos adecúa el contenido que transmiten a un público determinado con base a sus necesidades e intereses.

Ese público se encuentra entre el rango de edad económicamente productivo, ya que son la mayoría y los que tienen la posibilidad de adquirir bienes y servicios. Sin embargo, existe un sector de la población que parece haber sido olvidado por los medios y que además sufre de un gran vacío de información respecto a la última etapa de la vida. Este es el caso de los adultos mayores.

Según la OMS, La población de adultos mayores en el mundo será cada vez mayor por el aumento de la expectativa de vida del ser humano, y se irá equiparando a la cantidad de personas jóvenes, debido a la disminución de la natalidad y aumento de la esperanza de vida, sobre todo en países desarrollados (OMS, 2002).

La creación de una revista dirigida al adulto mayor es un proyecto concebido con la intención de llenar el vacío de información que tiene la sociedad venezolana, y en especial su población de ancianos, en cuanto a la mejora de su estilo de vida en la vejez.

El presente trabajo está conformado por seis capítulos. El primero

acerca al lector al problema de investigación y las interrogantes del estudio, así como también a los objetivos que se plantean cumplir.

El segundo capítulo contiene los antecedentes de la investigación, las bases teóricas necesarias para el desarrollo del proyecto, desde la definición de revista, diseño de la información y diseño gráfico, hasta la descripción del público objetivo y las leyes en las que se fundamenta. De igual modo, se especifica el sistema de variables y su operacionalización, empleado para la aplicación de la encuesta.

Luego de analizar teóricamente todos los factores y procesos que intervienen en el cumplimiento de los objetivos de la investigación, se presenta el marco metodológico como un tercer capítulo. Allí se muestran y explican las técnicas de recolección de datos utilizadas y la manera de aplicarlas.

En el capítulo cuarto se exponen y analizan los resultados obtenidos de la encuesta aplicada al público objetivo, con la intención de conocer, directamente de la fuente, la mejor forma de proporcionarles información, así como también la manera de presentarla.

El contenido del quinto capítulo muestra la política editorial, el manual de estilo, la ética periodística, las especificaciones técnicas de la revista referente a formato, diagramación, tipografía y color, así como también el procedimiento para la elaboración de la revista.

Finalmente, se exponen las conclusiones obtenidas de la investigación y se proponen recomendaciones para futuros proyectos. Además, se presenta la bibliografía consultada, el soporte técnico del trabajo y los anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del problema

Los medios de comunicación juegan un papel fundamental en el desarrollo de la sociedad, logrando incidir en eventos innatos del ser humano como la educación y los estilos de vida, entre otros. Es natural que las informaciones difundidas por medios tales como radio, prensa y televisión, generen expectativas en el individuo y por ende condicionen su comportamiento y actitud en el entorno donde se desenvuelven.

Si bien uno de los objetivos fundamentales de estos medios radica en la tarea de informar los acontecimientos del día a día, existen determinados sectores de la población, interesados en indagar sobre otro tipo de información para satisfacer necesidades específicas.

Según las estadísticas del Centro Regional para el Fomento del Libro en América Latina y el Caribe (CERLAC), “en la actualidad, el 82% de los venezolanos lee a través de diversos medios como libros, periódicos, revistas, textos escolares o páginas webs. Señalando que el 43% de estos venezolanos están leyendo más que hace 3 años atrás”

En Venezuela, existe una desinformación respecto a la etapa de la vejez de todo ser humano. Específicamente, los adultos mayores sufren este problema, ya que carecen de herramientas para saber adecuarse positivamente a esa nueva fase de la vida, especialmente en materia de salud y estilo de vida.

Por tal motivo, “se hace necesario generar mecanismos específicos, para contribuir a la formación de los Adultos Mayores y lograr tener alcance a la mayor cantidad de personas que requieran de nuevos conocimientos y habilidades para desarrollarse en la sociedad” (Frávega, s.f).

Para ello, la revista impresa es uno de los canales más indicados, por tener a su favor la opción de especializarse en cualquier tema y ser perdurable en el tiempo, a diferencia de un programa de radio o televisión, que debe verse o escucharse justo en el momento de su transmisión.

De este modo, los lectores pueden establecer sus preferencias de acuerdo a sus necesidades de información y seleccionar la publicación que mejor los satisfaga. De igual forma, los medios pueden delimitar al público objetivo al que quieren llegar, con el fin de ofrecer información especializada y con el propósito de ayudar a ese sector específico en su desarrollo social y cognitivo. Este es el caso de los adultos mayores como entes importantes dentro de cualquier comunidad.

De manera que el uso de medios impresos como revistas, ayuda a categorizar el papel de los medios de comunicación como piezas claves en el desarrollo de una comunicación efectiva para la salud. Como resultado de esta propagación de información sobre salud entre los individuos, aumenta la concientización sobre aspectos específicos de la salud individual y colectiva y sobre la importancia de éstos en su desarrollo.

En Latinoamérica existen publicaciones de salud dirigidas al adulto mayor. En Chile el Ministerio de Desarrollo Social creó la revista Ser Mayor, en México la revista Adulto Mayor se presenta mensualmente, en El Salvador existe el sitio web Vidasana.com que se califica a sí mismo como una revista digital y, de esta manera, otros casos. En todas estas publicaciones se tratan temas de salud, alimentación, sexualidad, recreación y bienestar, teniendo como punto en común que todos están orientados hacia el adulto mayor.

Haciendo referencia a Venezuela, se cuenta con una variedad de revistas especializadas dedicadas a la investigación y proyección de temas

tales como cocina, deportes, moda, farándula, entre otras, en donde se involucran diversos grupos de la sociedad. Sin embargo, hay un público al cual no se le ha dedicado gran atención a la hora de generar contenido especializado en función de sus necesidades, como es el caso de los adultos mayores.

Concretamente en la ciudad de Caracas, hay diversas publicaciones de salud, tanto impresas como digitales, pero no existe ninguna que se presente con cierta regularidad y que además sea accesible, dirigida a informar específicamente a los adultos mayores acerca de temas importantes relacionados con la etapa de la vejez como son los contenidos de salud. “No existe una publicación constante que este dedicada exclusivamente a exponer los cuidados que demanda el adulto mayor”, aseguró en una entrevista la Dra. Haydée Morazzani, especialista en Geriatria y Gerontología con amplia trayectoria en el país.

Con respecto a la población existente de adultos mayores, el boletín informativo de la ONU (2002) señala que, “entre 2025 y 2050 el incremento de adultos mayores en Latinoamérica será de 86 millones de personas. Los países con mayor habitantes en la región (Brasil y México, junto a Colombia, Argentina, Venezuela y Perú) concentrarán la mayor parte de este aumento”. Esto implicaría una mayor necesidad de información respecto a este sector y la misma debe ser generada tanto por entes públicos como privados.

A nivel nacional, según un estudio realizado por Morazzani y Salazar (2013), publicado en la web de la Academia Biomédica Digital, específicamente en Venezuela la población de adultos mayores ha aumentado considerablemente desde 1950 hasta la fecha. En este sentido, las personas con 60 y más años de edad que para 1950 representaban el 4,49% de la población venezolana, para 2012 representaron el 9,34%, lo cual refleja un aumento de la presencia de este grupo etario en un 108,02%.

Cabe destacar, que en los últimos años el Estado venezolano ha implementado más políticas públicas orientadas al adulto mayor, sobre todo

en materia de subsidios, quedando aún, mucho camino por recorrer en cuanto a la educación de la comunidad en general acerca de este grupo etario que, aunque minoritario, es importante para el desarrollo de las sociedades, puesto que, son ellos quienes guían con su experiencia a las nuevas generaciones.

Basado en la revisión documental, actualmente en Venezuela no se cuenta con un medio de comunicación que se encargue de difundir, de manera constante, datos pertinentes respecto a la calidad de vida del adulto mayor y al cuidado de los mismos, minimizando así la posibilidad de información y formación del individuo de edad avanzada. Como consecuencia, se desaprovecha una fuente que pudiera generar gran cantidad de contenido acerca de un tema y de una etapa irreversible de todo ser humano.

Dicha situación motivó a realizar esta investigación con el fin de proponer una revista impresa dirigida a suministrar información al adulto mayor, la cual le facilite su adaptación a esa etapa de la vida en el ámbito físico, psicológico y social. A tal efecto se plantean las siguientes interrogantes:

1. ¿Qué tipo de información se suministrará en la revista dedicada al adulto mayor?
2. ¿Cuáles son las características del público objetivo al que va dirigido la revista?
3. ¿Qué identidad gráfica tendrá la revista?
4. ¿Qué tratamiento se le dará a la información?

Justificación

En vista del progresivo aumento de la población mayor a 60 años en el país, es de suma importancia que se difunda información en general acerca

de la etapa de la vejez para el común de los habitantes, en especial a los adultos mayores y que, además, ésta sea de fácil acceso para todos. Por ello, se toma en cuenta la revista como medio para hacer llegar a la comunidad los diferentes mensajes e informaciones que conciernen a las personas de edad avanzada.

Como estudio previo, se hace indispensable una investigación profunda y detallada de todos los elementos que participan en la creación de una revista, de manera tal que, a nivel técnico, se pueda lograr el diseño de un producto de calidad, que posea verdaderas ventajas para competir con otros productos similares, agradable visualmente y con información útil para los adultos mayores.

De manera, que una vez determinado el público objetivo del proyecto y las herramientas con las que se desarrollaría, se optó por poner en marcha la principal fortaleza que tienen las investigadoras como comunicadoras: la palabra. Así, usando todas las claves aprendidas a lo largo de la formación académica, se decidió, según las necesidades a cubrir, qué medio impreso era el más indicado para presentarles a los adultos mayores. Además, de cuáles serían los temas apropiados para desarrollar reportajes y artículos que abrirán la primera edición de la revista.

En tal sentido, al indagar sobre los parámetros teóricos de la comunicación gráfica, el diseño de revistas, la vejez y sus transformaciones físicas y psicológicas, éstos se convierten en piezas claves de conocimiento, que al final contribuyen a la elaboración de un producto como el que se plantea en la presente investigación. A nivel de aprendizaje, al reafirmar y profundizar todo lo aprendido durante la carrera sobre el diseño de la información y el uso de los componentes gráficos, se hace posible desarrollar cada uno de los elementos que hoy forman parte de la imagen gráfica de la revista, llegando a conocer a fondo el público hacia el cual va dirigida, haciendo hincapié en sus características sociales y entendiendo que, como individuos, todos y cada uno de ellos pueden adoptar diferentes posiciones

ante esta propuesta.

Por tanto esta investigación se justifica desde el punto de vista teórico, social y académico. Teórico, por cuanto ofrece suficiente información teórica sobre el diseño de revistas para adultos mayores, la cual puede servir de referencia para estudiantes y personas interesadas en el tema. Desde el punto de vista social, porque se está ofreciendo un producto que va a beneficiar a personas mayores, quienes contarán con un recurso informativo sobre salud y otros aspectos de la vida diaria, permitiéndoles recrearse e informarse a la vez.

En relación, al nivel académico, la investigación se justifica en cuanto a que la misma formará parte del acervo científico de la Universidad Central de Venezuela (UCV), específicamente la Escuela de Comunicación Social, constituyendo un aporte importante como marco de referencia y guía para estudiantes y profesores interesado en futuros proyectos de este tipo , así como, permitió a las autoras combinar la teoría con la práctica, aplicar los conocimientos adquiridos en esa institución de estudio en el campo de la publicidad.

Objetivos de la Investigación

Objetivo General

Proponer una revista impresa dirigida a suministrar información al adulto mayor.

Objetivos Específicos

1. Levantar la información documental necesaria para el desarrollo de la propuesta.
2. Determinar las características del público objetivo al que va dirigida la información de la revista.
3. Identificar el tipo de información que se va a suministrar en la revista

dedicada al adulto mayor.

4. Realizar el diseño conceptual de la revista.

Alcances y Limitaciones

Alcances

Con la creación de la revista se pretende educar a los adultos mayores sobre la etapa de la vejez, es decir, proporcionar al público información acerca de los cambios físicos, psicológicos y sociales naturalmente relacionados a este sector de la población y la forma de mejorar su estilo de vida. Algunos de los temas a tratar son, entre otros, actividades recreativas, nutrición, consejos legales para la protección de sus derechos y formas de prevención para las enfermedades más comunes en los adultos mayores y sus respectivos tratamientos, todo esto enfocado hacia su bienestar.

Por tanto, este trabajo es una guía para futuros proyectos que sigan la misma línea de información especializada para adultos mayores. También se pretende crear conciencia ciudadana acerca del trato y respeto que merecen estas personas.

Limitaciones

- El tiempo disponible para la realización del proyecto.
- Recursos económicos, puesto que, se requiere de una inversión financiera elevada para la realización del proyecto de la revista.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

El marco teórico es “el producto de la revisión documental-bibliográfica, y consiste en una recopilación de ideas, posturas de autores, conceptos y definiciones, que sirven de base a la investigación por realizar” (Arias, 2012, p.106).

Antecedentes de la investigación

“Esta sección se refiere a los estudios previos: trabajos y tesis de grado, trabajos de ascenso, artículos e informes científicos relacionados con el problema planteado, es decir, investigaciones realizadas anteriormente” y que guardan alguna vinculación con nuestro proyecto (Arias, 2012, p.106). A continuación se presentan los antecedentes encontrados relacionados con la presente investigación:

Pérez (2010), realizó un trabajo de grado titulado: Diseño de una unidad didáctica sobre educación física y actividades físicas para la vejez, como requisito para el grado de Maestría en Educación, con especialidad en la Enseñanza de la Educación Física Secundaria, en la Universidad Metropolitana Recinto de Cupey de Puerto Rico. El objetivo de la investigación fue desarrollar una unidad didáctica de actividades físicas y en general para toda la vida en el nivel secundario, con el fin de enseñarles a los estudiantes la situación en la que se encuentra la población longeva y cómo la educación física puede ser un medio para mejorar su calidad de

vida.

El compromiso de este trabajo investigativo era el de realizar una extensa revisión de literatura, que explicaría la necesidad de una unidad didáctica sobre actividades físicas y/o deportivas que pueden realizar las personas de la tercera edad, y así brindarles una alternativa real sobre qué tareas pueden ejecutar sin que sea contraindicado para su salud y les afecte negativamente.

Con la puesta en marcha de todos los objetivos, se fue descubriendo la falta de conocimiento que tienen los adultos mayores sobre cuáles ejercicios pueden realizar para mejorar su movilidad y su vida diaria. Las actividades que se realizaron semanalmente con la muestra elegida resultaron satisfactorias porque efectivamente mejoraron las capacidades físicas y motoras de las personas de edad avanzada que participaron. Por tal razón, Pérez concluyó que el trabajo presentado tendrá grandes implicaciones en la enseñanza de la educación física en las escuelas, que en este caso están ubicadas en Puerto Rico, debido a la importancia que está cobrando la comunidad de la tercera edad en el país y la falta de programas que ayuden a trabajar con estas personas.

En la misma línea de ideas, Malagamba y Merino (2007), en un trabajo de grado titulado "Tophos", como requisito para culminar la carrera de Periodismo y Comunicación Social, elaboraron una revista con el mismo título, cuyo objetivo consistió en "crear y proponer un espacio de comunicación que propicie el debate, el fomento del espíritu crítico y que favorezca a pensar los procesos socio-culturales desde un abordaje multidisciplinario".

Así como el proyecto Tophos, la revista propuesta en esta investigación pretende satisfacer una necesidad de información utilizando como medio un espacio de comunicación. Por ello, los lineamientos seguidos para llevar a cabo la investigación de este antecedente funcionan como base en el desarrollo de la presente tesis.

Por su parte, Angulo y Araque (2007), elaboraron una investigación que lleva por nombre Vivir más: diseño de una revista para la tercera edad, como requisito para obtener el título de Licenciado en Comunicación Social en la Universidad Central de Venezuela. El proyecto tuvo como objetivo macro diseñar y elaborar el número 0 de una revista impresa especializada para personas de la tercera edad.

La dinámica que utilizaron las autoras para el desarrollo de la idea consistió en una previa revisión documental para exponer y comprender los fundamentos que componen el diseño de una revista, su origen y trayectoria a través del tiempo. Además, el trabajo contó con un capítulo del marco teórico dedicado a definir los aspectos del target al cual va dirigido el producto final de la investigación, es decir, la revista Vivir más. Todo esto, con el propósito de encontrar la mejor manera de diseñar y presentar la obra final.

El resultado que se obtuvo en esta exploración, fue positivo, porque fue aceptado de forma efectiva por el público. Se considera que el hecho de idear un medio de comunicación, dirigido a un target precariamente tomado en cuenta en el país, fue el éxito de la investigación puesto que, se trata de algo innovador.

Esta última exploración es clave para la construcción documental de la presente tesis, ya que tanto el objetivo principal como el público al que va dirigido el resultado de la investigación son los mismos. Ambos proyectos concuerdan con que los adultos mayores necesitan de medios de comunicación que satisfagan su necesidad de informarse para mantener una buena calidad de vida en la vejez.

Aunque a diferencia de Vivir más, en esta publicación se emplea una manera distinta de abordar las informaciones, sin duda es de mucho provecho tener como referencia un trabajo que se asemeja en gran medida al que se emprende a continuación.

Bases Teóricas

Según Bavaresco (2006):

Las bases teóricas tienen que ver con las teorías que brindan al investigador el apoyo inicial dentro del conocimiento del objeto de estudio, es decir, cada problema posee algún referente teórico, lo que indica que el investigador no puede hacer abstracción por el desconocimiento, salvo que sus estudios se soporten en investigaciones puras o bien exploratorias (p.51).

1.- Revista

1.1.- Definición

Una revista es una publicación, regularmente impresa, que es editada de manera periódica (semanal, mensual, bimestral, trimestral) Al igual que los diarios, las revistas forman parte de los medios gráficos. En la actualidad, las revistas impresas suelen tener su versión digital e, incluso, muchas de ellas han surgido en este formato.

Al respecto, Foges (2000), editor de la revista Architecture Today en Reino Unido, menciona en su libro Diseño de Revistas que “la palabra revista en inglés (magazine) proviene del árabe y en esa lengua significa almacén. Si se observa, las revistas que leemos son una colección de diversos elementos —artículos y fotografías— unidos por una característica común”.

Al ser, literalmente, “almacenes de información”, las revistas suelen ser guardadas y hasta coleccionadas por sus lectores, ya que contienen información especializada perdurable en el tiempo, caso contrario a los diarios.

1.2.- Clasificación de las Revistas

Según la UNESCO (2002), las revistas se clasifican en cuatro categorías:

1. **Revistas de información:** Difunden programas científicos, técnicos, educativos o económicos y anuncian eventos. Contienen información general

en forma de artículos o notas breves.

En este sentido, es pertinente expresar que el medio que se propone a través de la presente investigación es, sin duda alguna, una revista de información, cuyo objetivo es satisfacer la necesidad de información del adulto mayor, es decir, educar al público objetivo sobre temas poco explorados, en donde el contenido es desglosado mediante diversos tópicos y expuesto en diferentes géneros periodísticos.

2. **Revistas de investigación y desarrollo:** Registran los resultados de la investigación y los avances logrados en las distintas ramas de la ciencia.

También, algunos de los tópicos plasmados en la revista son el resultado de investigaciones científicas. El tema de la salud física es el más abarcado, en él se exponen métodos para conservar su calidad, patologías y tratamientos, información que es el resultado de exhaustivas investigaciones hechas por expertos.

3. **Revistas de resúmenes:** Recogen el contenido de las revistas primarias, abreviado en forma de índices (Index) o con resúmenes (Abstract). Son herramientas bibliográficas para la búsqueda de información publicada.

4. **Revistas de progresos científicos o tecnológicos:** Llamadas revistas terciarias, publican informes resumidos de los principales programas de investigación contenidos en las revistas primarias, durante amplios períodos de tiempo.

De igual forma, existen otras clasificaciones de acuerdo a su temática, periodicidad, orientación, ámbito de circulación, tendencia en el contenido y presentación.

a.- Por su Temática:

- Información general
- Especializada
- Política
- Femenina
- Culturales

- De espectáculo o farándula
- Científicas
- De sucesos
- Literarias
- Hípicas

Esta publicación entra en el orden de las revistas especializadas por tener la política de ofrecer diferentes informaciones que giran en torno a un tema o asunto en concreto. En este caso, su especialidad radica en contener información acerca de la calidad de vida del adulto mayor, bien sea cómo mantener o cómo mejorarla.

b.- Por su Periodicidad:

- Semanales
- Quincenales
- Mensuales
- Bimensuales
- Trimestrales
- Anuales

Los medios de comunicación impresos rigen la publicación de sus ediciones de acuerdo a una periodicidad. Para cumplir con esta medida, se ha hecho una revista de carácter trimestral.

c.- Por su Orientación:

- Periodísticas
- Comerciales
- Gremiales

La orientación de las informaciones es de tipo periodístico, ya que los temas que se tratan se han adecuado perfectamente a los distintos géneros de la información como la noticia y el reportaje. Esta modalidad de presentar las informaciones se considera la forma más confiable de transmitirle al público datos que procuran transformar para bien su estado de salud.

d.- Por su Ámbito de Circulación:

- Internacionales
- Nacionales
- Regionales
- Locales

Debido al recurso económico con el que se cuenta, la revista es, por los momentos, un medio de circulación local. Sin embargo, las expectativas de las autoras es poder ofrecer, a largo plazo, este espacio de comunicación a todos los adultos mayores del país.

e.- Por su Tendencia en el Contenido:

- Informativas
- Interpretativas
- De opinión
- Técnicas
- De orientación

El desarrollo del contenido de la revista está orientado hacia varias tendencias. En primer lugar, la informativa en donde se exponen, por ejemplo, los diferentes avances en materia de salud que permiten mejorar la calidad de vida del adulto mayor. Además, este tipo de información involucra también el empleo del tecnicismo como otra tendencia, por tratar asuntos que corresponden al área científica, la medicina. Por último, la tendencia de opinión porque se cuenta con la participación de especialistas de la salud, quienes aportan datos valiosos para el conocimiento del adulto mayor sobre cómo mejorar su calidad de vida.

f.- Por su Presentación:

- Nutrición
- Salud
- Sexualidad
- Educación
- Psicología y Psicopedagogía

- Recreación y Deporte

En definitiva, el proyecto propuesto es un medio de comunicación que abarca todas las áreas que, en conjunto, construyen la calidad de vida del adulto mayor. Los tópicos son expuestos de forma informativa utilizando como argumento las numerosas investigaciones que existen al respecto para generar confianza en el público. Los temas mencionados arriba: nutrición, salud, sexualidad, educación, psicología, recreación y deporte, han sido indispensables para la construcción de este proyecto.

1.3.- Las Revistas en Venezuela

En el país existen diversas publicaciones para el área de salud: libros, encartes, revistas biomédicas, revistas temáticas, etc. Una de las revistas que se dedican exclusivamente al tema de la salud en sus diferentes facetas es la revista Farmatodo, editada por esta franquicia de farmacias. Además, está + Salud, revista bimestral editada por el Grupo Locatel, que es una cadena de farmacias muy conocida en el país, y la revista Tu Turno, editada y publicada por Inversiones Lar 2005, C.A., que brinda información novedosa, educativa y preventiva en el área de la medicina.

Todas esas publicaciones tocan el tema de la salud de manera general. Hasta la fecha, no hay ninguna revista, en el mercado venezolano, que esté orientada y diseñada a satisfacer las necesidades de información de los adultos mayores. Existe mucha información, pero no condensada en una sola publicación de fácil acceso para este sector de la población y perdurable en el tiempo.

1.4.- Revistas Dedicadas al Cuidado del Adulto Mayor en el Mundo

A nivel mundial existen diversas iniciativas, específicamente revistas, diseñadas de manera especial para brindar información a los adultos mayores. Sin embargo, no han sido constantes en el tiempo. A continuación se observan algunos ejemplos:

- **Edad de Oro:** Era una revista peruana trimestral, dirigida al sector de adultos mayores de ese país. Tenía la particularidad de brindar información con un matiz moderno o para “gente con experiencia y estilo”, según su eslogan. Trataba diversos temas como salud y belleza, arte y espectáculos, manualidades, salud y actualidad. Salió del mercado en el año 2011 y tuvo una duración de 1 año.
- **Adulto Mayor:** Esta revista mexicana tuvo 7 ediciones, publicadas mensualmente, entre los años 2009 y 2010. Tocaba temas dirigidos, principalmente al área de salud: psicológicos, alimenticios, físicos, entre otros. Además, brindaba al adulto mayor información acerca de actividades recreativas y físicas adecuadas para ellos. Fue editada y publicada por Corporativo de Medios y Exposiciones S.A. y tenía un tiraje de 50.000 ejemplares.
- **Ser Mayor:** El gobierno de Chile en el año 2010 introdujo al mercado esta revista con una temática dirigida a los adultos mayores de este país. Tuvo 13 ediciones hasta el año 2012, tiempo en que dejó de publicarse. Entre sus artículos, se encontraban opiniones de expertos reflejadas en entrevistas informativas, sobre todo de temas de salud. También, en cada número había un test especialmente diseñado para este sector de la población que tenía la intención de proporcionar una autoevaluación a la persona que lo contestara y podía tocar diversos temas.
- **Chile Mayor:** Esta revista es otra iniciativa chilena que se mantiene en la actualidad. Fue creada por una organización sin fines de lucro llamada Los Héroeos en el año 2013. En sus páginas puede leerse información corporativa de la organización, entrevistas a personalidades de la comunidad, artículos de salud, recetas y entretenimiento.

2.- Diseño Gráfico

Solanas (1985), refiere que “el diseño comprende la planificación del proceso creativo que incluye la investigación, así como proponer los medios para llevarlo a cabo” (p. 8). En este sentido, se entiende que el diseño es la representación de una idea a través de imágenes y textos que son organizados de forma creativa, con la finalidad de transmitir un mensaje al público al cual se pretende llegar.

Todos los elementos que conforman el diseño deben reunir una serie de características gráficas que tengan una armonía adecuada al tipo de publicación, ya que de esto también va a depender el cumplimiento de su objetivo. Por ello, el diseño de una publicación impresa, en este caso, no debe hacerse a la ligera. Es indispensable conocer las necesidades e intereses del público objetivo para poder realizar una propuesta acorde a ello, tanto en la parte gráfica como la informativa.

2.1.- Elementos del Diseño

2.1.1.- Tipografía

Para Zanón (2007), la tipografía es el “arte de conocer las letras para situarlas en un espacio definido, formando palabras que a su vez compongan un texto cuyo sentido sea la legibilidad para el lector” (p. 32).

A lo largo de los siglos se han diseñado muchos tipos de letras, de acuerdo a las necesidades y las costumbres de las épocas. Así pasamos de diseños muy ornamentados a otros más simples y de mayor legibilidad.

Al igual que el color, la tipografía transmite sensaciones y su elección debe estar acorde con el objetivo de la publicación. “Cuando se proyecta una revista es necesario seleccionar los tipos que se van a usar. Esta selección es sólo para esta publicación por lo que se tiene que hacer con mucho cuidado, de acuerdo al tipo de publicación, el segmento al que va dirigido, sus características culturales, etc.” (Cumpa, 2002, p.13).

2.1.2.- Color

“La luz es color”. Ésta es la definición otorgada al color por Isaac Newton, luego de la realización de un experimento en el cual logró refractar la luz solar en el prisma óptico y se dio cuenta que se dividía en varios colores conformando un espectro. La luz, al chocar con un prisma triangular, se descompuso en estos colores básicos: azul violáceo, azul celeste, verde, amarillo, rojo anaranjado y rojo púrpura.

Los científicos concuerdan en que el color no existe como tal en la realidad física, únicamente existe la variabilidad de las longitudes de onda de la luz visible, es decir, es un fenómeno psíquico. “El color nace únicamente en nuestro ojo o nuestro cerebro. La percepción de las ondas luminosas es un fenómeno que todavía está sin explicar. Únicamente se sabe que los colores nacen de las diferencias de reacción ante la luz” (Itten, 1992, p. 17).

2.1.2.1.- Psicología del Color

Además de la definición física de Newton con respecto al color, otros autores sugieren otros conceptos de este fenómeno. El científico alemán Johann Wolfgang Von Goethe propuso que el color, en realidad, depende también de nuestra percepción, en la que se halla involucrada el cerebro y los mecanismos del sentido de la vista. Es decir, que la percepción que tenemos de éste está muy ligada con la subjetividad.

De acuerdo a lo anterior, Cumpa (2002) sugiere, en su libro *Fundamentos de Diagramación: Revistas*, dos conceptos para explicar la percepción psicológica de los colores:

- **El color denotativo:** Se refiere al que nuestros ojos perciben de manera natural, directa, sin simbolismos.
- **El color connotativo:** Cuando se habla de significado de colores la referencia es la forma cómo afectan los colores a las personas. La idea de amplitud o estrechez, de oxigenación o ahogo, de frío o calor que pueden sugerir algunos colores corresponde a una asociación de las

sensaciones táctiles con el color de las cosas (cielo, mar, campo, sol, hielo, fuego) que efectivamente las producen.

Existe un consenso en cuanto a algunos significados que la mayoría de las personas relacionan con un color en específico, lo que sirve de guía a la hora de diseñar gráficamente y permite jugar con las percepciones, de acuerdo a lo que se quiere transmitir. Según Cumpa (2002, p. 25), las asociaciones más comunes son las siguientes:

a.- Sensaciones Acromáticas

Blanco: Orden, simplicidad, limpieza, pensamiento, juventud, optimismo, piedad, paz, pureza, inocencia, dignidad, afirmación, modestia, deleite, despertar.

Negro: Mal, miseria, pesimismo, sordidez, tristeza, frigidez, desgracia, dolor, temor, negación, melancolía, opresión, angustia. Es alegre combinado con ciertos colores.

Gris: Tedio, tristeza, decadencia, desánimo, seriedad, sabiduría, pasado, finura, pena.

b.- Sensaciones cromáticas

Rojo: Dinamismo, fuerza, bajeza, energía, revuelta, movimiento, coraje, furor, esplendor, intensidad, pasión, vulgaridad, poder, vigor, gloria, calor, violencia, excitación, ira.

Naranja: Fuerza, luminosidad, dureza, euforia, energía, alegría, advertencia, tentación.

Amarillo: Iluminación, confort, alerta, gozo, orgullo, esperanza.

Verde: Adolescencia, bienestar, paz, ideal, abundancia, tranquilidad, equilibrio, serenidad, juventud, suavidad, naturaleza, salud.

Azul: Espacio, viaje, verdad, sentido, intelectualidad, paz, advertencia, precaución, serenidad, infinito, meditación.

Rosa: Fantasía, misterio, profundidad, electricidad, dignidad, justicia, egoísmo, grandeza, misticismo, espiritualidad, delicadeza, calma.

Marrón: Pesar, melancolía.

2.1.3.- Textos

Son los contenidos en donde se exponen las ideas que se quieren compartir con el público objetivo. La tipografía, el color, el tamaño y la distribución del texto son algunos de los elementos del diseño que se deben tener en cuenta a la hora de construir y organizar el contenido. Es de suma importancia elegir la tipografía adecuada para el tipo de público y así facilitarles la legibilidad, es decir, que el texto sea de fácil comprensión para el lector.

2.1.4.- Imágenes

Las imágenes, son representaciones pictóricas que se utilizan para argumentar lo que se expone en el texto. Las imágenes pueden ser fotografías, ilustraciones, infografías y gráficos. En ocasiones, es pertinente usar las imágenes para expresar lo que a través de un texto sería complejo explicar, como es el caso de las infografías.

El recurso más importante de las imágenes, es la fotografía porque le acredita credibilidad, noticiabilidad e innovación al tema del cual se habla en el texto, lo que causa un efecto de atracción en el lector. Al respecto, García (1982, citado por Torres), en su tesis de grado Diagramación de revistas, asegura que:

La fotografía constituye la forma más común y también la más espectacular de crear una atracción gráfica instantánea. Las fotos grandes, que están cortadas en un encuadre dramático, tanto horizontales como verticales, pueden convertirse en centro de impacto visual muy eficaces (p.58).

Para efecto de las revistas, las imágenes suelen tener un tratamiento más estético que en otros medios como el periódico. Esto se debe a que uno de los objetivos de las revistas es que sus informaciones perduren a través del tiempo.

3.- Diseño Editorial

El diseño editorial consiste en la diagramación de textos e imágenes incluidas en publicaciones tales como revistas, periódicos o libros. El diseño de una revista o cualquier otro medio tiene ciertas características en cuanto a formato, composición, contenido de las páginas, etc., e incluso jerarquía de los elementos para tener una noción de cómo irán estructurados y distribuidos.

Sobre este particular, Zanón (2007), señala que “para que cualquiera de estos medios, incluidas las revistas, proyecten una sensación de unidad, deben seguir un patrón único. A partir de algunos conceptos básicos, se pueden crear estilos para diferenciar algunas publicaciones de otras” (p.9). El mismo autor define esos conceptos de la siguiente manera:

3.1.- Edición

Se entiende por edición al conjunto de ejemplares de cualquier publicación que se imprimen con el mismo molde. Este proceso conlleva una implicación de diferentes secciones para poder completar su cometido, desde el maquetador hasta el impresor, pasando por correctores y periodistas. Cuando todo el proceso editorial se ha cumplido pasa a producción, que se encarga de finalizar el impreso (ob. cit., p.1).

3.1.1.- Tipos de Publicación

- a. **Editoriales:** Realizados en una editorial (libros, folletos...).
- b. **Para Editoriales:** Diarios y revistas, son publicaciones periódicas.
- c. **Comerciales:** Publicidad, correspondencia, calendarios, tarjetas de visita. Suelen tener muy pocas hojas.

3.2.- Factores importantes en el diseño editorial de la revista

El formato, el tamaño, la maqueta, los márgenes, la retícula y finalmente la diagramación, son las partes fundamentales del diseño de una

publicación. La elección de todos estos elementos y sus parámetros estará condicionada al tipo de publicación que se vaya a realizar, una revista en este caso.

3.2.1.- Formato

El formato, según Román (2007), se define como “el tamaño o área de la hoja de papel donde va impreso nuestro diseño. Existen muchos formatos de acuerdo a la necesidad del usuario como libros, revistas, periódicos, manuales, afiches, brushes”.

El formato define la identidad gráfica de todo medio impreso y es lo primero que se debe tener en cuenta al momento de emprender un proyecto gráfico como lo es la revista, ya que es necesario saber de la cantidad de espacio que se dispone para así comenzar a seleccionar y organizar el resto de los elementos que van a conformar el diseño.

Los formatos estándar de papel son (centímetros):

- 90 x 130
- 65 x 90
- 63 x 88
- 45 x 64
- 100 x 140
- 70 x 100
- 52 x 70

Los formatos de papel DIN son los siguientes:

Serie A	mm	Serie B	mm	Serie C	mm
A0	841 x 1.189	B0	1.000 x 1.414	C0	917 x 1.297
A1	594 x 841	B1	707 x 1.000	C1	648 x 917
A2	420 x 594	B2	500 x 707	C2	458 x 648
A3	297 x 420	B3	353 x 500	C3	224 x 458
A4	210 x 297	B4	250 x 353	C4	229 x 224
A5	148 x 210	B5	176 x 250	C5	162 x 229
A6	105 x 148	B6	125 x 176	C6	114 x 162
A7	74 x 105	B7	88 x 125	C7	81 x 114
A8	52 x 74	B8	62 x 88	C8	57 x 81
A9	37 x 52	B9	44 x 62		
A10	26 x 37	B10	31 x 44		

3.2.2.- Tamaño

El tamaño es el espacio determinado para la producción o publicación de una pieza gráfica. Las formas básicas del tamaño son:

- **Cuadrado:** Estabilidad, seguridad, equilibrio. Es apropiado para maquetar elementos gráficos tanto en vertical como en horizontal. Pero nos transmite dureza, frialdad, sequedad y masculinidad.
- **Vertical:** Aconsejado. Es la forma natural, fácil de manejar y la habitual en el uso. Los tamaños más adecuados para optimizar la utilización de los estándares de papel son 15 x 21 centímetros y 17 x 24 centímetros.
- **Horizontal:** Está recomendado para imágenes panorámicas de gran tamaño, pero hay que tener en cuenta que cuando la publicación esté abierta con las dos páginas, puede resultar incómoda debido a su gran horizontalidad.

3.2.3.- Maqueta

La maqueta está compuesta por las guías invisibles donde se colocan los elementos de la publicación, está estructurada por los márgenes en la parte exterior y la retícula. En ella se deciden las columnas, la medida de la línea, la calle, las cajas de imagen, la paginación y el texto.

La paginación es la acción de poner un número, al que se le llama folio. Si la paginación solo es numérica, se sitúa en el margen. Si va situada con texto en la cabecera o en el pie, corresponde a la caja de texto. Para el resto de las páginas el criterio es el mismo, exceptuando las páginas de separación, portadillas y principios de capítulos.

En las revistas, las siguientes páginas no llevan folio:

- Las páginas de cortesía
- La portada
- La contraportada
- La página de derechos
- Las páginas enteras de imágenes y publicidad

- Las portadillas internas

3.2.4.- Márgenes

Son los espacios en blanco que rodean la mancha de la página. El superior se denomina cabeza; el inferior, pie; el del lateral interior, lomo, y el lateral exterior, corte. El empleo correcto de los márgenes es fundamental para una correcta lectura, incluso para darle a la publicación un enfoque estético determinado, según Zanón (2007):

La utilización de los márgenes depende del trabajo a realizar, si el uso de texto e imágenes es simétrico, es acertada la utilización de éstos. Si por el contrario es asimétrico y con más elementos, es recomendable realizar una retícula con la estructura pertinente para el uso correcto. Siempre hay que pensar en una doble página; la estructura de una página sencilla es asimétrica pero cuando trabajemos con página par e impar, el todo se convierte en simétrico. No es recomendable prescindir de los márgenes en ningún caso. La medida mínima es de 10 mm; si es menos, corremos el riesgo de que cuando guillotinen corten contenido de la página (p. 22).

3.2.5.- Retícula

La retícula se construye sobre el tamaño de la página, su cometido es colocar dentro de un orden todos los elementos que se van a utilizar. Todo diseño requiere soluciones de problemas visuales y organizativos; imágenes, símbolos, textos, titulares, etc., se tienen que situar en el soporte para comunicar. La retícula es una forma de presentar juntos todos esos elementos y aporta a la maquetación orden, diferenciación, precisión y facilidad en la comprensión de las páginas.

La estructuración de la retícula es indispensable para comenzar a trabajar sobre un proyecto de diseño porque, como plantea Cumpa, “no se puede concebir la libertad en el diseño si no se conocen los límites” (Cumpa, 2002, p. 49).

3.2.6.- Diagramación

Para Cumpa, diagramar es “distribuir, organizar los elementos del mensaje bimedia (texto e imagen) en el espacio bidimensional (el papel) mediante criterios de jerarquización, buscando funcionalidad del mensaje bajo una apariencia estética agradable” (p. 5). Esto quiere decir que la diagramación nos permite ubicar la información por su grado de importancia, con el fin de que sea de fácil lectura y, además, con una aplicación adecuada de tipografías y colores.

4.- Diseño de la Información

Según una cita del International Institute for Information Design, tomada del blog infograficaalacarta.wordpress.com, “el diseño de la información consiste en definir, planear y dar forma a los contenidos de un mensaje y el ambiente en que es presentado con la intención de alcanzar determinados objetivos en relación con las necesidades de los usuarios”. En este caso, el objetivo de la revista es informar a los adultos mayores, por lo cual se deben tomar en cuenta algunas condiciones especiales de este grupo, como su posible dificultad para la lectura por enfermedades de la vista lógicamente adquiridas con la edad.

Para el diseñador Frascara (2006), el diseño de la información consiste en la consecución de dos elementos: la estructura de la información y la organización de su disposición visual. En general, la estructura de la información depende de varias características:

- Significado
- Importancia
- Vigencia
- Validez
- Valor

Todos estos puntos serán tomados en cuenta a la hora de idear y plasmar el contenido de la revista, de acuerdo a las necesidades de

información de los adultos mayores.

5.- Adulto mayor

5.1.- Definición

Algunas organizaciones de gran importancia a nivel mundial se han tomado la tarea de crear una definición objetiva de qué es ser un adulto mayor. Cada una de ellas ha considerado diferentes cualidades de estas personas para la construcción de dicho concepto.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), ofrece varias definiciones para el término “adulto mayor” de acuerdo a las edades que abarca la etapa de la vejez. Para esta organización, las personas de 60 a 74 años son consideradas de edad avanzada, de 75 a 90 años viejas o ancianas, y los que sobre pasan los 90 años se les denomina grandes viejos o grandes longevos (OMS, 2002).

De igual forma, las Naciones Unidas conceptualiza a los adultos mayores situándolos en una etapa cronológica, pero esta vez dependiendo también de su ubicación geográfica. Según la ONU “un anciano es toda persona mayor de 65 años para los países desarrollados y de 60 años para los países en desarrollo” (ONU, 2000).

Existen otros medios que exponen definiciones más subjetivas. Como es el caso del portal web definición abc, en el cual se establece que “un adulto mayor es aquel individuo que se encuentra en la última etapa de la vida, la que sigue tras la adultez y que antecede al fallecimiento de la persona” (www.definicionabc.com).

Con el pasar de los años, el concepto de adulto mayor se ha vuelto cada vez más parcial como consecuencia de las mejoras en los estilos de vida que se han impuesto muchas personas desde temprana edad, lo cual prolonga la calidad de sus facultades físicas y cognitivas, manteniendo así la esperanza de subsistencia.

Si bien es usual ver a personas de edad avanzada atravesando

situaciones difíciles de salud, bien sea por el inadecuado cuidado previo de su cuerpo o por el deterioro natural del organismo, también se tiene que tener en cuenta la otra cara de la moneda, ancianos con una vitalidad admirable. Inclusive, se puede hallar adultos mayores que aún se encuentran activos laboralmente, que hacen ejercicio de manera constante, viajan y comparten en reuniones sociales hasta altas horas de la noche. Es decir, viven sus vidas con total normalidad, como si aún estuvieran en la edad adulta. Mantienen un modo de vida con espíritu jovial que les permite, incluso, aparentar muchos años menos de lo que en realidad tienen.

5.2.- Envejecimiento

Respecto al envejecimiento, Martínez y Gil (2008), expresan en su trabajo de investigación que: "...es un proceso natural, genéticamente programado, de transformaciones biológicas y psíquicas con amplia repercusión en la esfera de relación del individuo, hasta el momento es irreversible y se comporta de manera distinta en cada ser humano".

Por su parte, Mazzei (1988), lo define como "...un fenómeno biológico que ocurre en todo ser vivo, ya sea animal o vegetal" (p. 97). Sin embargo, razona que una definición exacta de este fenómeno solo podría ofrecerse en términos generales porque dependiendo del contexto la percepción del término varía:

Para el biólogo el envejecimiento describe los cambios que ocurren en las formas vivas con unidades de tiempo vividas (...) En la literatura médica (y aún en el lenguaje corriente, el envejecimiento es el término para la senescencia). Para los científicos Binet y Bouliere son: "Todas las modificaciones morfológicas, fisiológicas, bioquímicas y psicológicas consecutivas a la acción del tiempo sobre los seres vivos" (p.97).

Otras fuentes definen el envejecimiento como: "Todas las alteraciones que se producen en un organismo con el paso del tiempo y que conducen a pérdidas funcionales y a la muerte" (Revista de Posgrado de la Cátedra V

Medicina (2000) [revista en línea].

Sin embargo, Mazzei considera que este fenómeno no está ligado únicamente a las personas de edad avanzada, sino también a aquellas que son emocionalmente inseguras, y además presentan problemas económicos, de vivienda y dificultades para atender su salud. Por lo tanto, la llegada del envejecimiento podría adelantarse o atrasarse a su programación biológica, debido a que el comienzo de dicha etapa va a depender de la relación que tenga el individuo con el medio en el que se desenvuelve. Es decir, la condición humana de cada persona se verá alterada por la armonía que mantenga con su entorno.

5.2.1.- Deterioro Cognitivo del Adulto Mayor

El deterioro de las facultades cognitivas es un proceso natural en el organismo de todo ser humano, el cual corresponde a los cambios que normalmente se generan en la persona durante la etapa de la vejez. De acuerdo con la Guía Médica (citado por Martínez y Gil, 2008): “Un anciano presenta un ‘deterioro cognitivo’ cuando tiene alteradas una o más de sus funciones mentales, como la memoria, la comprensión, el pensamiento, la orientación o el juicio, entre otras” (p. 1109).

Dicho desgaste de las facultades cognoscitivas se puede ver influenciada, también, por la presencia de enfermedades como la diabetes, el consumo de bebidas alcohólicas y de algunos fármacos, y por la falta de información respecto al proceso de envejecimiento. En este sentido, Martínez y Gil (2008), plantean una serie de síntomas de alarma que ponen en evidencia el deterioro cognitivo de una persona de edad avanzada:

1. Dificultad para aprender y retener nueva información. Se vuelve repetitivo, le cuesta recordar una conversación reciente, eventos, citas, pone los objetos en lugares incorrectos.
2. Dificultad para realizar tareas complejas. Le cuesta realizar una labor que requiere varios pasos, tales como cocinar, balancear una chequera,

etc.

3. Deterioro en la capacidad de razonar. Es incapaz de responder con un plan para enfrentar problemas en la casa o en el trabajo. Han dejado de importarle las reglas de conducta social.
4. Desorientación espacial. Tiene problemas para manejar, se pierde en la calle, aún en lugares familiares.
5. Deterioro en el lenguaje. Aparece dificultad creciente para encontrar las palabras adecuadas en una conversación.
6. Alteraciones en el comportamiento. Aparece pasividad o más irritabilidad que la habitual, puede mal interpretar estímulos visuales o auditivos.
7. Otros: observar si ha cambiado su hábito de vestirse, puede verse desaseado, desordenado, llega tarde a la hora de la consulta, etc.

5.3.- Necesidades del Adulto Mayor

Todo ser humano está dotado, naturalmente, de una serie de necesidades que condicionan su comportamiento. De acuerdo con Maslow (1943), psicólogo y consultor estadounidense, dichas necesidades están organizadas en niveles, en una jerarquía de importancia y de influencia.

Según Maslow, el ser humano demanda cinco tipos de necesidades que están vinculadas entre sí. Para que todas puedan ser satisfechas correctamente las del nivel inferior deben ser complacidas a cabalidad antes de que se activen las de nivel superior.

La jerarquía de las necesidades que plantea Maslow (1943), (citado por Santrock, 2002) está organizada de forma ascendente de la siguiente manera:

1. **Necesidades fisiológicas:** Son las necesidades básicas en el nivel inferior y se refiere a la satisfacción de impulsos biológicos fundamentalmente, como la necesidad de comida, aire, agua y techo. Están relacionadas con la supervivencia del individuo y con la

preservación de la especie. Son necesidades instintivas y que nacen con el individuo.

2. **Necesidades de seguridad:** Son las necesidades de seguridad y estabilidad, la búsqueda de la protección contra la amenaza o privación, un escape al peligro.
3. **Necesidades de aceptación social:** Se refieren a la necesidad de asociarse, es decir, que el individuo pueda tener amigos, de agradar a los compañeros, de contar con un grado de aceptación dentro de su grupo social y sentir que tiene convivencia con los demás.
4. **Necesidades de estima:** Se refieren al deseo del individuo de sentir respeto por sí mismo y lograr la aceptación de los demás. Son las necesidades relacionadas con la manera como el individuo se ve y se evalúa. Involucran la autopercepción, autoconfianza, la necesidad de aprobación social y de respeto, de status y de prestigio, y de consideración. Implican también el deseo de fuerza y de adecuación, de confianza frente al mundo, independencia y autonomía.
5. **Necesidades de autorrealización:** Son las necesidades humanas más elevadas y que están en la cima de la jerarquía. Son las necesidades de desarrollar su propio potencial y de superarse continuamente.

5.4.- La falta de Información dirigida al Adulto Mayor

García (2000) señala en el libro *Práctica de la Geriátrica* que la falta de información es un factor importante que puede conducir al maltrato del adulto mayor por parte de las personas que lo rodean:

...La falta de información y los prejuicios respecto del envejecimiento son muy frecuentes y dan lugar a trato inadecuado, por ejemplo, sobreprotección limitante o búsqueda incansable y múltiple de atención médica (p.60).

Según García y Lazcano (2000), los grupos que más atentan contra la integridad física y emocional del longevo son sus propios familiares “(hasta

90% de los casos) que sostienen una relación significativa con la víctima o son responsables de su cuidado” (p.59). Por ello, diversos autores consideran estrictamente necesarios que las personas que asisten a un adulto mayor, y en especial sus familiares, conozcan en qué consiste el proceso de envejecimiento, a qué cambios conduce y cuáles son los cuidados más indicados para cada cambio.

5.5.- Calidad de vida del adulto mayor

La calidad de vida según la OMS (1995) es “la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y el sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes” (p.1403).

En el portal de la Enciclopedia Libre Universal en Español (<http://enciclopedia.us.es/>), se explica que la calidad de vida tiene su máxima expresión en lo relacionado con la salud, y que en este caso están integradas las dimensiones física, psicológica y social:

1. **Dimensión física:** Es la percepción del estado físico o la salud, entendida como ausencia de enfermedad, los síntomas producidos por la enfermedad, y los efectos adversos del tratamiento. No hay duda que estar sano es un elemento esencial para tener una vida con calidad.
2. **Dimensión psicológica:** Es la percepción del individuo de su estado cognitivo y afectivo como el miedo, la ansiedad, la incomunicación, la pérdida de autoestima, la incertidumbre del futuro. También incluye las creencias personales, espirituales y religiosas como el significado de la vida y la actitud ante el sufrimiento.
3. **Dimensión social:** Es la percepción del individuo de las relaciones interpersonales y los roles sociales en la vida como la necesidad de apoyo familiar y social, la relación médico-paciente y el desempeño laboral.

La calidad de vida del adulto mayor, de acuerdo a Giusti (citado por Ponce, 2006), es un estado de bienestar físico, social, emocional, espiritual, intelectual y ocupacional que le permite al individuo satisfacer apropiadamente sus necesidades individuales y colectivas. En realidad, es el intento de vivir más y en mejores condiciones físicas, sociales y mentales (Mora, Villalobos, Araya & Ozols, 2004).

Durante la etapa de la vejez es común que los adultos mayores pierdan interés por satisfacer algunas necesidades propuestas por Maslow como las de aceptación social y de estima, puesto que, por lo general, no sienten emoción por sorprender a alguien e incluso lo argumentan al decir que “ya están viejos”. Los cambios psicológicos, el cansancio que han acumulado con el pasar de los años y el deterioro natural del cuerpo, condicionan al anciano a perder interés por el día a día, por experimentar nuevas cosas y aventuras. En pocas palabras los condiciona, en la mayoría de los casos, a mantenerse alejados de la sociedad.

En consecuencia, el adulto mayor comienza a encerrarse en su propio entorno, en un entorno de él con él, para evitar causar molestias a las personas que lo rodean. Y comienza a mantener presente pensamientos como “no quiero ser una carga para lo demás”. Todas estas actitudes negativas adoptadas con la llegada de la vejez ocasionan que los ancianos caigan en un estado de ansiedad y depresión, lo cual disminuye su calidad de vida. Conn (2013), psiquiatra geriátrico y vicepresidente de la Coalición Canadiense para la Salud Mental de la Tercera Edad, asegura que:

Cuando la gente se deprime tienen mucho menos energía, menos interés para sostener relaciones con otras personas. Así que existe una tendencia real a que la gente deprimida se aíse. Muchas veces se alejarán de los miembros de la familia, pueden volverse irritables y negativos, por lo que las personas pueden permanecer naturalmente alejadas (La Gran Época [página web]).

Para evitar dicha situación y que el adulto mayor mantenga una agradable calidad de vida es importante que cuente con el apoyo de

personas que le brinden su atención, cuidado y protección. Pero que además le permita tomar decisiones por sí mismo, como por ejemplo qué ropa usar o cuándo ir a dormir. Es indispensable que el anciano se sienta querido y asistido, pero sin dejar de ser útil e independiente.

En este sentido, el secreto para la calidad de atención y los cuidados de salud que garantizan el bienestar de los adultos mayores depende, en gran medida, “de la buena comunicación, el trabajo en equipo multidisciplinario y el conocimiento del proceso de envejecimiento, las potencialidades de las personas de edad avanzada y la comprensión de sus patologías, de sus limitaciones y sus problemas” (Martínez y Gil 2008).

5.6.- Población Longeva en Venezuela

En Venezuela, según las estimaciones del Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía (CELADE) (2002), la esperanza de vida creció a partir de la década de los noventa ubicándose entre 70 y 75 años. El incremento fue realmente significativo en comparación a los años cincuenta cuando el índice era de 55 años.

De acuerdo con los resultados preliminares del Censo de Población y Vivienda 2011 realizado por el Instituto Nacional de Estadística (INE), el país tiene 27.150.095 habitantes, lo cual refleja un incremento del 1,6% de la tasa anual de crecimiento respecto al 2001. De este total de la población 27,6% se encuentra entre 0 y 14 años; 66,6% tiene entre 15 y 64 años de edad; y 5,8% entre 65 años y más.

Hoy día, en el país, viven más de 2 millones de personas mayores de 60 años, de los cuales más de 200 mil han logrado alcanzar los 80 años de vida. Para el 2015, según las proyecciones del (INE), la población mayor de 60 años crecerá en 50%, así que entre los tres millones de abuelos venezolanos, se contarán más de 300 mil que sobrepasen la barrera de las ocho décadas.

Desde hace pocos años, en el país se agrupa a este sector de manera

diferente. Las mujeres de 55 o más años de edad y los hombres de 60 o más años de edad son considerados adultos mayores. La razón de dicha categorización fue ideada por el Estado para que más personas pudiesen gozar de la pensión por motivo de vejez otorgada por el Instituto Venezolano de los Seguros Sociales y la Misión Amor Mayor, al abarcar un rango de edad mayor.

Bases Legales

Constitución de la República Bolivariana de Venezuela

Aprobada por el pueblo soberano con la enmienda No 1, mediante Referéndum Constitucional, el 15 de febrero de 2009.

Artículo 58. La comunicación es libre y plural, y comporta los deberes y responsabilidades que indique la ley. Toda persona tiene derecho a la información oportuna, veraz e imparcial, sin censura, de acuerdo con los principios de esta Constitución, así como a la réplica y rectificación cuando se vea afectada directamente por informaciones inexactas o agraviantes. Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a recibir información adecuada para su desarrollo integral.

Así como los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a recibir información adecuada, los adultos mayores también tienen derecho a recibir información oportuna, referente a la vejez como la última etapa de vida del ser humano y la mejor manera de adecuarse a ella de forma positiva. La revista tiene ésta como su principal meta, por ello se hace uso del derecho a la libre comunicación.

Capítulo VII (De los Derechos Económicos)

Artículo 117. Todas las personas tendrán derecho a disponer de bienes y servicios de calidad, así como a una información adecuada y no engañosa sobre el contenido y características de los productos y servicios que consumen, a la libertad de elección y

a un trato equitativo y digno. La ley establecerá los mecanismos necesarios para garantizar esos derechos, las normas de control de calidad y cantidad de bienes y servicios, los procedimientos de defensa del público consumidor, el resarcimiento de los daños ocasionados y las sanciones correspondientes por la violación de estos derechos.

Con este proyecto se busca proponer un medio con información de calidad y accesible para el público objetivo, brindándoles así información adecuada y veraz de acuerdo a sus derechos.

Ley de Servicios Sociales

Sancionada el 12 de septiembre de 2005, con el objeto de regular de manera especialísima, el Régimen Prestacional de los Servicios Sociales del Adulto Mayor y otras categorías de personas y en consecuencia ratifica los derechos humanos establecidos en instrumentos internacionales suscritos por la República Bolivariana de Venezuela.

Artículo 9...El Estado, la familia y la sociedad, se integrarán corresponsablemente para mejorar la calidad de vida de los ciudadanos y ciudadanas protegidos por esta Ley, mediante su incorporación efectiva a programas, servicios y acciones que faciliten, de acuerdo a sus condiciones, el acceso a la educación...

La familia es la unidad básica de toda sociedad y, además del Estado, en ella también recae la protección y cuidado de los adultos mayores. La revista pretende también servir de guía para los familiares de las personas de la tercera edad, para que se involucren en el mejoramiento de su calidad de vida y reciban la información necesaria.

Proyecto de Declaración Universal de los Derechos del Adulto Mayor

Propuesta presentada por la Presidenta del Instituto Nacional de servicios sociales del Adulto Mayor en Venezuela, Ismenia Pacheco Hernández, ante La Organización de las Naciones Unidas, para “la

elaboración de una ley que favorezca los derechos del adulto mayor en el cual implica las relaciones entre todas las actividades sociales de los individuos (trabajo, profesión, familia, tiempo libre, actividad cultural y sociopolítica, relaciones interpersonales..." (Proyecto de Declaración Universal de los Derechos del Adulto Mayor Presentado por el INASS. Venezuela [documento en línea]).

Artículo 19. El adulto mayor tiene el derecho de ser tenido en cuenta como fuente de experiencia y de conocimientos útiles para el conjunto de la sociedad. Debe aprovecharse su potencialidad como instructor o asesor en el aprendizaje y desarrollo de oficios, profesiones, artes y ciencias.

De acuerdo a este derecho se basa el presente proyecto, ya que se considera a los adultos mayores como los guías de las nuevas generaciones. Se cree imperante y justo que se les tome en cuenta y ser recíprocos en cuanto a la transmisión de conocimiento, sobre todo si la información que se les suministre hace más fácil su desenvolvimiento dentro de la sociedad.

Sistema de Variables

Se pueden definir como todo aquello que se va a medir, controlar y estudiar en una investigación. La capacidad de poder medir, controlar o estudiar una variable viene dado por el hecho de que ella varía, y esa variación se puede observar, medir y estudiar. Por lo tanto, es importante, antes de iniciar una investigación, que se sepa cuáles son las variables que se desean medir y la manera en que se hará (Ramírez, 1999).

De este modo una variable es todo aquello que puede asumir diferentes valores. Según su naturaleza las variables pueden ser cuantitativas o cualitativas (ob.cit.). En el caso del presente trabajo, se tomarán en cuenta las siguientes:

Independiente: Es aquélla que el experimentador modifica a voluntad para averiguar si sus modificaciones provocan o no cambios en las otras

variables. La presente investigación tiene como variable independiente la creación de una revista orientada al adulto mayor.

Dependiente: Es la que toma valores diferentes en función de las modificaciones que sufre la variable independiente. La variable dependiente de esta tesis se refiere a mejorar la vida del adulto mayor.

Definición Conceptual: Consiste en mejorar la calidad de vida del adulto mayor mediante la creación de una revista orientada a sus necesidades.

Definición Operacional: Se refiere a la manera adecuada de presentar la información al grupo etario seleccionado, tanto en la redacción como en la organización gráfica que tendrá la revista.

Operacionalización de las Variables

Dimensión	Indicador	Subindicador	Ítems
Público objetivo: destinatario ideal de una determinada campaña, producto o servicio.	Características físicas	Edad	1
Información: conjunto organizado de datos procesados, que constituyen un mensaje que cambia el estado de conocimiento del sujeto o sistema que recibe dicho mensaje.	Tratamiento de la información	Pertinencia	2, 3, 4, 5
		Jerarquización	6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18
Lenguaje visual: involucra un proceso de comunicación visual que consiste en la transmisión de ideas, conceptos, emociones e información, mediante el uso del lenguaje no verbal en un contexto determinado.	Presentación adecuada para el adulto mayor	Limitantes visuales	19, 20, 21

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

Según Arias (2012), el presente capítulo incluye “el tipo o tipos de investigación, las técnicas y los instrumentos que serán utilizados para llevar a cabo la indagación. Es el “como” se realizará el estudio para responder al problema planteado” (p.110).

Nivel de Investigación

En relación a este punto, la investigación se ubicó en un nivel proyectivo que, de acuerdo a la definición de Hurtado (2000), “consiste en la elaboración de una propuesta, un plan, un programa o un modelo, como solución a un problema o necesidades de tipo práctico” (p. 325). Con base a lo expuesto se puede decir que la presente investigación se enmarca dentro un proyecto factible.

De igual forma, se ha hecho indispensable la utilización de la Investigación Descriptiva, que “...consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo con el fin de establecer su estructura o comportamiento”. (Arias, 2006, p. 24), ya que permitirá recolectar datos e identificar los intereses del público objetivo de manera efectiva.

Para ubicar los datos que requiere el proyecto en ambos niveles de la investigación se recolectó información a través de medios documentales, electrónicos y audiovisuales. Posteriormente, se llevó a cabo la técnica de la encuesta con el objetivo de localizar la información cualitativa y cuantitativa

necesaria para analizar de forma comprensible los resultados obtenidos.

Diseño de Investigación

Durante el desarrollo de la investigación se hizo imprescindible el uso de dos técnicas, el diseño Documental y el diseño De Campo. La primera consistió en la búsqueda de información en fuentes impresas, audiovisuales o electrónicas sobre el adulto mayor y varios temas relacionados con sus necesidades, producción de revistas impresas, y todo el material teórico requerido para elaborar la revista y efectuar su diseño. Se realizó toda una exploración con el fin de conocer las bases teóricas que corresponden con el problema y los objetivos planteados. La segunda técnica consistió en una recolección de datos, obtenidos directamente del público objetivo. Esta indagación se realizó mediante el método de la encuesta.

Para ubicar los datos que requiere el proyecto en ambos niveles de la investigación se recolectó información a través de medios documentales, electrónicos y audiovisuales. Posteriormente, se llevó a cabo la técnica de la encuesta con el objetivo de localizar la información cualitativa y cuantitativa necesaria para analizar y expresar de forma comprensible los resultados obtenidos.

Población y Muestra

Población

De acuerdo con Ballestrini (2006), la población es "...cualquier conjunto de elementos de los que se quiere conocer o investigar algunas de sus características" (p.126). En el caso de la presente investigación, la población examinada está conformada por 200 individuos, de edades comprendidas entre 50 y 80 años, residentes de la parroquia La Candelaria, municipio Libertador del Distrito Capital.

Muestra

La muestra de acuerdo a Arias (2012), “es un subconjunto representativo y finito que se extrae de la población accesible”. (p. 83). El tamaño de la muestra depende de tres aspectos; error permitido, nivel de confianza estimado y carácter finito o infinito de la población. Para esta investigación se seleccionó un muestra de Cincuenta (51) adultos mayores, divididos en 24 mujeres y 27 hombres, entre los rangos de edad mencionados anteriormente, residentes de la parroquia La Candelaria, municipio Libertador del Distrito Capital, la cual resultó de aplicar la fórmula matemática y/o estadística señalada por Campbel y Stanly (1973) para población finita.

Donde:

n = Número de elementos de la muestra.

N = Número de elementos de la población o universo.

P/Q = Probabilidades con las que se presenta el fenómeno. $Q = 1 - P$.

Z^2 = Valor crítico correspondiente al nivel de confianza elegido.

e = Margen de error probable (10%)

$n = ?$

$N = 200$

$P = 50$

$Q = 50$

$Z = 1,64$

$E = 10$

$$n = \frac{Z^2 * P * Q * N}{E^2 (N - 1) + Z^2 * P * Q}$$

$$n = \frac{1,64^2 * 50 * 50 * 200}{10^2 (200 - 1) + 1,64^2 * 50 * 50}$$

$$n = \frac{1.344.800}{19.900 + 6.724} = 50,51$$

$$n = 51$$

Intervalo de Confianza	Z	Nivel de Significancia E
70%	1,04	30%
75%	1,15	25%
80%	1,28	20%
85%	1,44	15%
90%	1,64	10%
95%	1,96	5%
96%	2,05	4%
99%	2,58	1%

La muestra es de tipo probabilística, sin embargo esta muestra está diseñada de tal manera que los datos que arrojen, aporten la información necesaria para emprender la toma de decisiones. La Universidad Nacional Abierta (1999) define que las muestras probabilísticas “son aquellas que nos permiten reconocer los errores que cometemos al estimar parámetros de una población” (p.280).

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

La técnica empleada fue la encuesta, la cual según Arias (op.cit), la define “como una técnica que pretende obtener información que suministra un grupo o muestra de sujetos acerca de si mismos, o en relación con un tema en particular” (p.72). En donde se extrajeron los datos de la realidad, ya que el público aportó libremente sus puntos de vista, información que fue determinante para el cumplimiento del objetivo principal de la investigación.

El instrumento utilizado para la recolección de datos fue el denominado cuestionario, que según Arias (2012), es “cualquier recurso, dispositivo o formato (en papel o digital), que se utiliza para obtener, registrar o almacenar información” (p.68). Éste instrumento está constituido de 21 ítems relacionados de forma directa con los indicadores de las variables de estudio; las mismas se encuentran estructuradas en escala dicotómica, es decir, requieren preguntas mutuamente excluyentes con las opciones: Sí y No, con la intención de recoger información necesaria para el análisis de datos.

Se selecciona este tipo de instrumento por cuanto sirve para precisar claramente la información necesaria para la elaboración del diagnóstico requerido en la realización de todo proyecto, tal como se planteó en el diseño de investigación.

Dicotómica

Según Arias (2012. p. 74), las encuestas dicotómicas se enmarcan dentro del tipo de cuestionarios de preguntas cerradas, las cuales “son aquellas que establecen previamente las opciones de respuesta que puede elegir el encuestado”. En este sentido, las dicotómicas “ofrecen solo dos opciones de respuesta”, generalmente “sí” y “no”.

Confiabilidad y Validez

Toda medición o instrumento de recolección de los datos debe reunir dos requisitos esenciales: confiabilidad y validez, en tal sentido, Hernández, Fernández y Batista (2010) definen a la confiabilidad como el “grado en que su aplicación repetida al mismo sujeto u objeto produce iguales resultados” (p. 235), en tanto que el mismo autor conceptualiza a la validez como el “grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir” (p. 236).

Confiabilidad

El coeficiente de Confiabilidad del instrumento se determinó por medio del coeficiente de Alfa Cronbach, que estima el límite inferior del coeficiente de fiabilidad en función de dos componentes del test: el número de ítems (o longitud de la prueba) y la proporción de varianza total de la prueba debida a la covarianza entre sus partes (ítems). Ello significa que la fiabilidad del instrumento depende de su longitud y de la covarianza entre sus ítems. Alfa se expresa como:

Dónde:

α es el coeficiente de Alfa Cronbach

V_i es la varianza del ítem i

V_T es la varianza de la suma de todos los ítems

K es el número de preguntas o ítems

1 es una constante

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum V_i}{V_T} \right]$$

Validez

La validez fue determinada a través del juicio del experto. En tal sentido se les hizo entrega de una copia del instrumento a tres expertos en la elaboración de instrumentos, acompañados de una copia de operacionalización de variables, con la finalidad de determinar la congruencia entre los objetivos planteados y los ítems de los instrumentos con relación a los siguientes aspectos:

1. Congruencia de los ítems.
2. Claridad de los ítems.
3. Posible presencia de sesgo en la elaboración de los ítems

Una vez conocida las recomendaciones de los expertos se aplican los correctivos para que el instrumento quede validado.

Tabulación y Análisis de los Resultados

Después que el instrumento fue aplicado, los datos fueron ordenados y agrupados en Tablas descriptivas de series estadísticas básicas. Se ordenaron, construyéndose una tabla por cada ítems del instrumento y agrupándose en frecuencias absolutas según las respuestas dadas por los miembros de la población objeto de estudio y, a partir de éstos, se realizó el cálculo de la frecuencia relativa de las respuestas, reportándose en la misma tabla en forma de porcentaje.

A partir de las tablas construidas, tal como ya se señaló, se elaboraron gráficos que sirvieron para ilustrar de forma directa la información contenida en cada tabla, estos gráficos son los denominados de sector o coloquialmente señalados como gráficos de torta y barra.

El análisis de los resultados se hizo a partir de las tablas y los respectivos gráficos, haciendo inferencia en el significado de la información obtenida de acuerdo a los indicadores y las dimensiones de las variables en estudio.

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

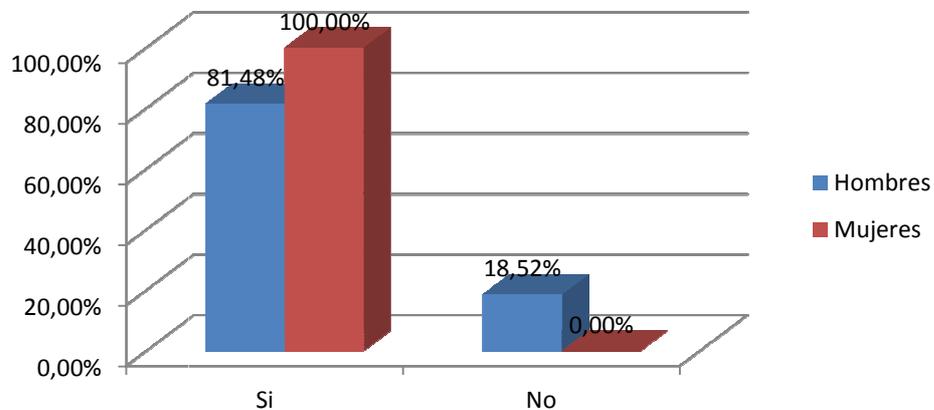
Cuadro 2.- Indicador: Características Físicas (Edad).

Ítem 1.- ¿Usted considera que a su edad es útil una revista orientada para mejorar el estilo de vida del adulto mayor?

Lee	Hombres	Porcentaje	Mujeres	Porcentaje
Si	22	81,48%	24	100%
No	5	18,52%	0	0%
Total	27	100%	24	100%

Fuente: Investigación propia.

Gráfico 1.- ¿Usted considera que a su edad es útil una revista orientada para mejorar el estilo de vida del adulto mayor?



Análisis

La mayoría de las mujeres manifestaron que les sería de utilidad una revista orientada al adulto mayor (100%) al igual que el (81,48%) de los hombres. Mientras que una pequeña cantidad de encuestados aseguraron no considerar de utilidad la misma. Este resultado evidencia la aceptación el medio escogido tiene aceptación dentro del público objetivo.

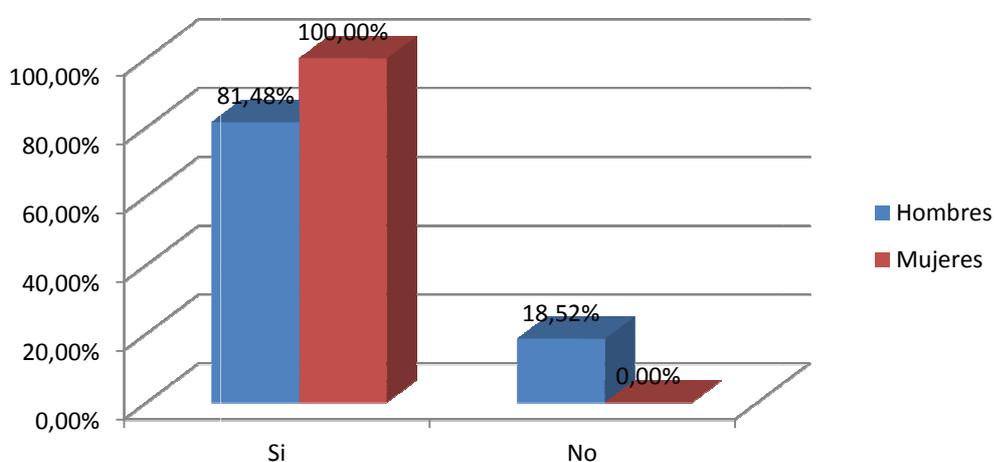
Cuadro 3.- Indicador: Tratamiento de la información (Pertinencia).

Ítem 2.- ¿Le gusta leer revistas?

Lee	Hombres	Porcentaje	Mujeres	Porcentaje
Si	22	81,48%	24	100%
No	5	18,52%	0	0%
Total	27	100%	24	100%

Fuente: Investigación propia.

Gráfico 2.- ¿Le gusta leer revistas?



Análisis

En una cantidad significativa, las mujeres manifestaron leer revistas (100%) al igual que los hombres (81,48%). Mientras que una pequeña cantidad de encuestados aseguraron no tener afinidad con la lectura, entre ellos (18,52%) de los caballeros. Este resultado evidencia que el medio escogido tiene aceptación dentro del público objetivo.

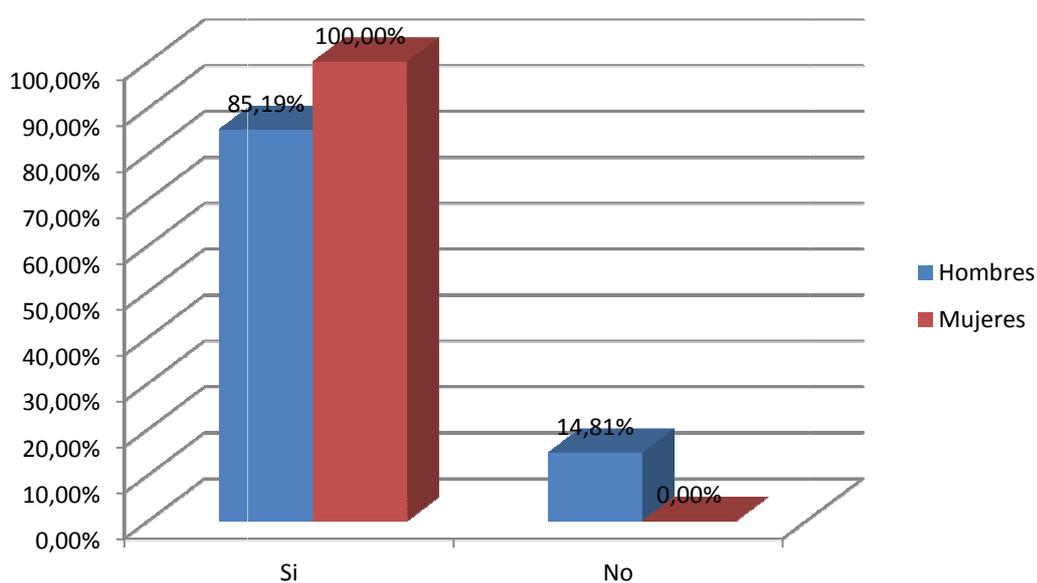
Cuadro 4.- Indicador: Tratamiento de la información (Pertinencia).

Ítem 3.- ¿Lee revistas frecuentemente?

Hábito lector	Hombres	Porcentaje	Mujeres	Porcentaje
Si	23	85,19	24	100%
No	04	14,81	0	0
Total	27	100%	24	100%

Fuente: Investigación propia.

Gráfico 3.- ¿Lee revistas frecuentemente?



Análisis

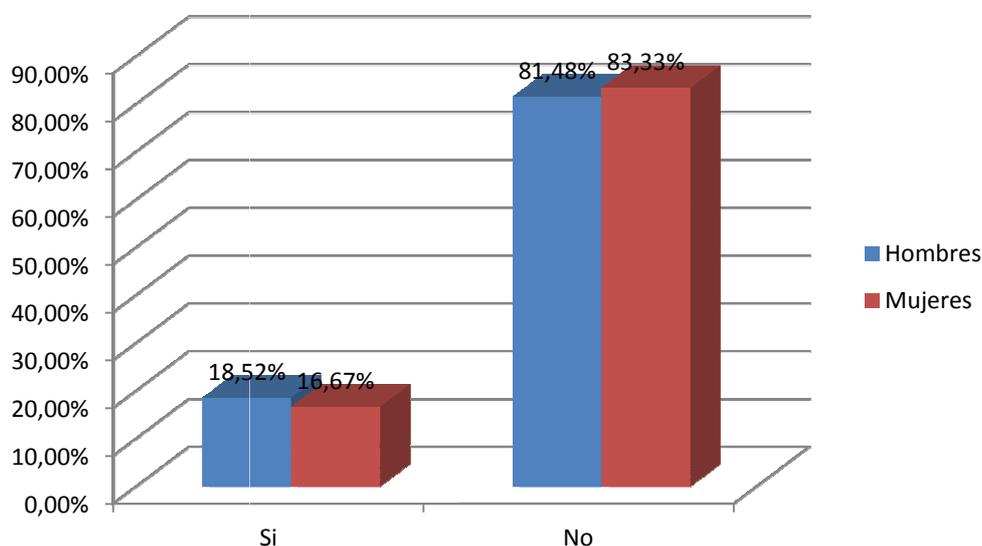
La mayoría de las mujeres manifestaron que leen revistas, ninguna dijo no consultar este tipo de medio. En cambio, aunque la mayoría de los hombres leen revista (85,19%), existe un pequeño porcentaje de ellos que expresaron no hacerlo frecuentemente (14,81%).

**Cuadro 5.- Indicador: Tratamiento de la información (Pertinencia).
Ítem 4. ¿Conoce alguna revista que contenga información especializada para adultos mayores?**

Conocimiento	Hombres	Porcentaje	Mujeres	Porcentaje
Si	05	18,52%	04	16,67%
No	22	81,48%	20	83,33%
Total	27	100%	24	100%

Fuente: Investigación propia.

Gráfico 4.- ¿Conoce alguna revista que contenga información especializada para adultos mayores?



Análisis

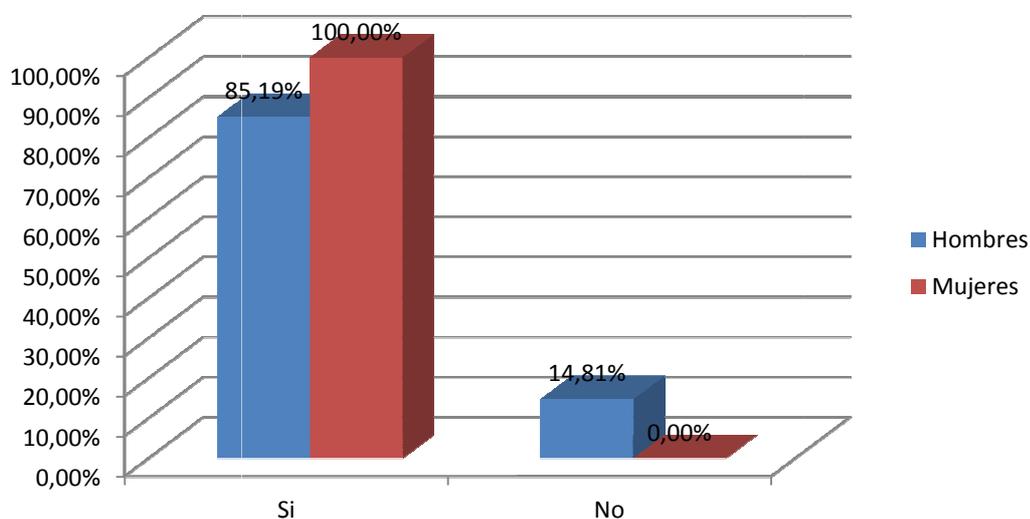
Este ítem representa la interrogante más importante del instrumento aplicado, obteniendo como resultado que el (83,33%) de las mujeres negó conocer alguna revista especializada para adultos mayores, y solo un (16,67%) respondió en sentido contrario. En cuanto a los hombres, la mayoría (81,48%) niega conocer alguna revista con esta temática y el (18,52%) de ellos afirman que sí conocen alguna.

**Cuadro 6.- Indicador: Tratamiento de la información (Pertinencia).
Ítem 5.- ¿Cree necesaria una revista de información especializada para adultos mayores?**

Cree necesaria	Hombres	Porcentaje	Mujeres	Porcentaje
Si	23	85,19%	24	100,00%
No	04	14,81%	0	00,00%
Total	27	100%	24	100%

Fuente: Investigación propia.

Gráfico 5.- ¿Cree necesaria una revista de información especializada para adultos mayores?



Análisis

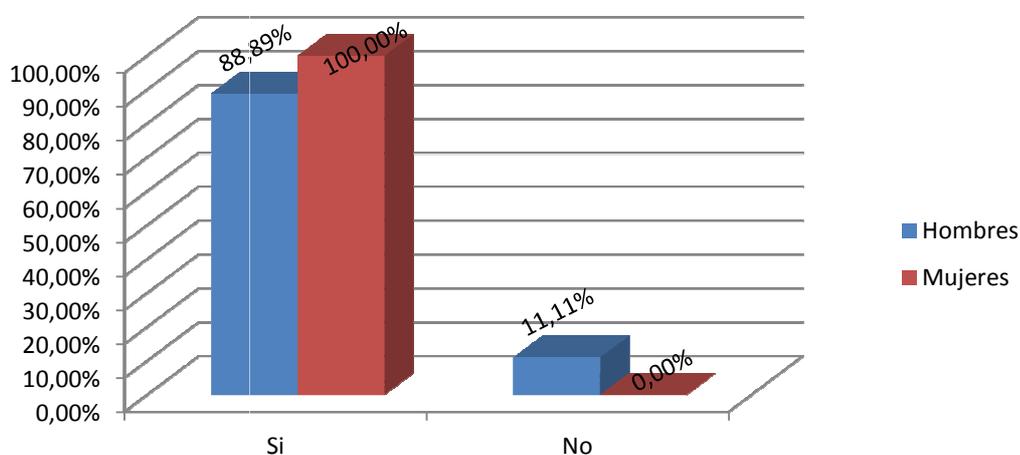
La mayoría de los hombres (85,19%) cree que es necesaria una revista de información especializada para adultos mayores, mientras que la totalidad de las mujeres encuestadas respondió afirmativamente. Solo un bajo porcentaje de los hombres (14,81%) no lo consideran necesario. Este resultado es otro de los puntos más importantes dentro de la investigación, ya que se comprueba que existe un público que demanda la información que se plantea en este proyecto.

**Cuadro 7.- Indicador: Tratamiento de la información (Jerarquización).
Ítem 6.- ¿Le gustaría que una revista especializada para adultos mayores incluyera información sobre salud?**

	Hombres	Porcentaje	Mujeres	Porcentaje
Si	24	88,89%	24	100,00%
No	03	11,11%	00	00,00%
Total	27	100%	24	100%

Fuente: Investigación propia.

Gráfico 6.- ¿Le gustaría que una revista especializada para adultos mayores incluyera información sobre salud?



Análisis

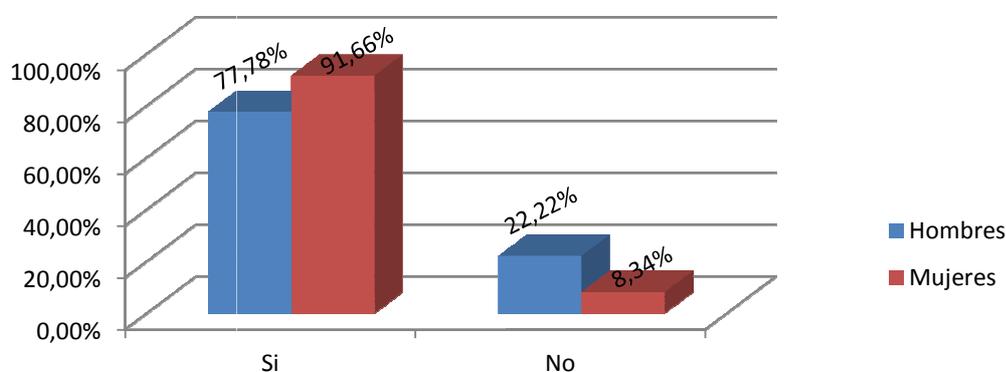
El total de las mujeres indicó querer recibir información sobre salud. De igual forma, hubo una respuesta afirmativa por parte de los hombres pero en un 88,89%, mientras que el otro 11,11% no lo considera necesario.

**Cuadro 8.- Indicador: Tratamiento de la información (Jerarquización).
Ítem 7.- ¿Le gustaría que una revista especializada para adultos mayores incluyera información sobre nutrición?**

	Hombres	Porcentaje	Mujeres	Porcentaje
Si	21	77,78%	22	91,66%
No	06	22,22%	02	8,34%
Total	27	100%	24	100%

Fuente: Investigación propia.

Gráfico 7.- ¿Le gustaría que una revista especializada para adultos mayores incluyera información sobre nutrición?



Análisis

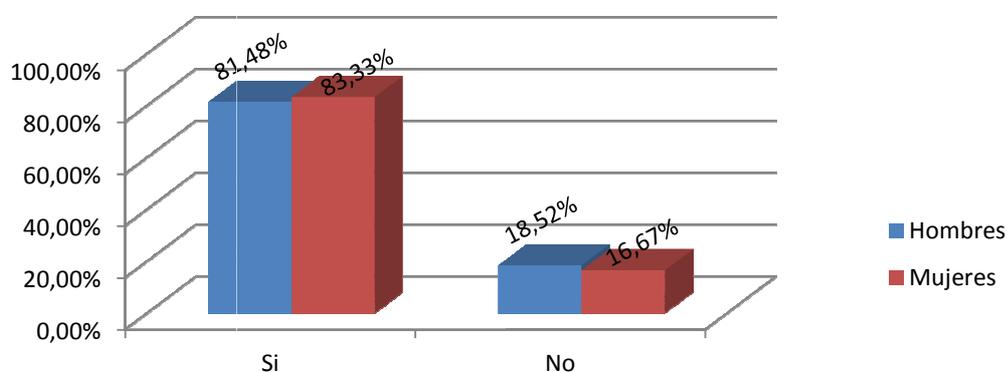
En este ítem la mayoría de los encuestados respondió de manera afirmativa (hombres 77,78% y mujeres 91,66%), lo cual significa que la información sobre nutrición es de interés para el público objetivo. Pocos hombres (22,22%) y aún menos mujeres (8,34%) contestaron de forma negativa.

**Cuadro 9.- Indicador: Tratamiento de la información (Jerarquización).
Ítem 8.- ¿Le gustaría que una revista especializada para adultos mayores incluyera información sobre recreación?**

	Hombres	Porcentaje	Mujeres	Porcentaje
Si	22	81,48%	20	83,33%
No	05	18,52%	04	16,67%
Total	27	100%	24	100%

Fuente: Investigación propia.

Gráfico 8.- ¿Le gustaría que una revista especializada para adultos mayores incluyera información sobre recreación?



Análisis

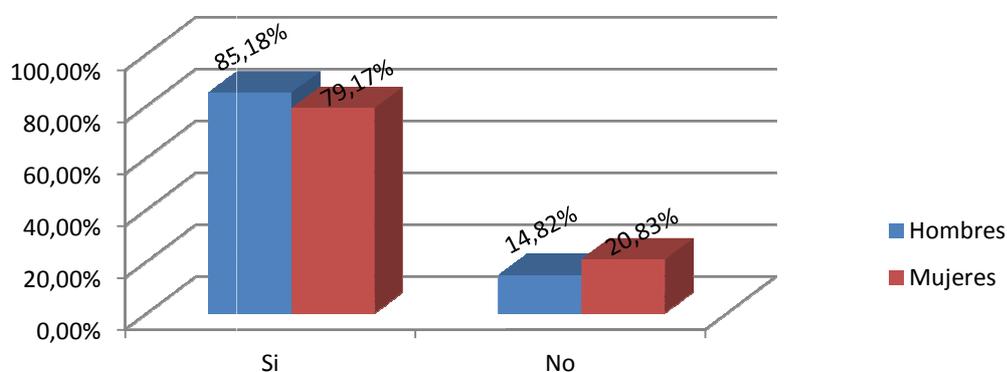
La información sobre recreación también es de interés para los encuestados. Hombres (81,48%) y mujeres (83,33%) indicaron que sí les gustaría que la revista incluyera esta información. Por el contrario, al 16,67% de las mujeres y el 18,52% de los hombres no les gustaría.

**Cuadro 10.- Indicador: Tratamiento de la información (Jerarquización).
Ítem 9.- ¿Le gustaría que una revista especializada para adultos mayores incluyera información sobre actividades físicas?**

	Hombres	Porcentaje	Mujeres	Porcentaje
Si	23	85,18%	19	79,17%
No	04	14,82%	05	20,83%
Total	27	100%	24	100%

Fuente: Investigación propia.

Gráfico 9.- ¿Le gustaría que una revista especializada para adultos mayores incluyera información sobre actividades físicas?



Análisis

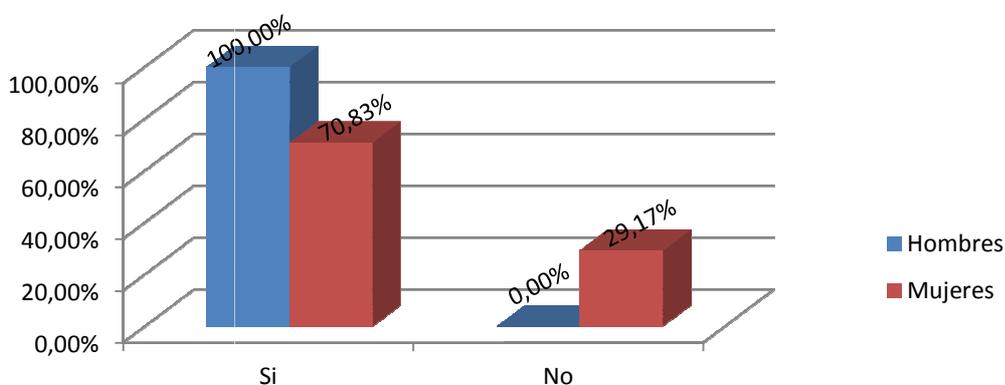
El resultado arrojó que los hombres (85,18%) son los más interesados en información sobre actividades físicas, solo 14,82% no lo cree conveniente. Por su parte, las mujeres (79,17%) también indican un interés elevado por este tipo de información y un porcentaje menor no (20,83%).

**Cuadro 11.- Indicador: Tratamiento de la información (Jerarquización).
Ítem 10.- ¿Le gustaría que una revista especializada para adultos mayores incluyera información sobre sexualidad?**

	Hombres	Porcentaje	Mujeres	Porcentaje
Si	27	100,00%	17	70,83%
No	0	00,00%	07	29,17%
Total	27	100%	24	100%

Fuente: Investigación propia.

Gráfico 10.- ¿Le gustaría que una revista especializada para adultos mayores incluyera información sobre sexualidad?



Análisis

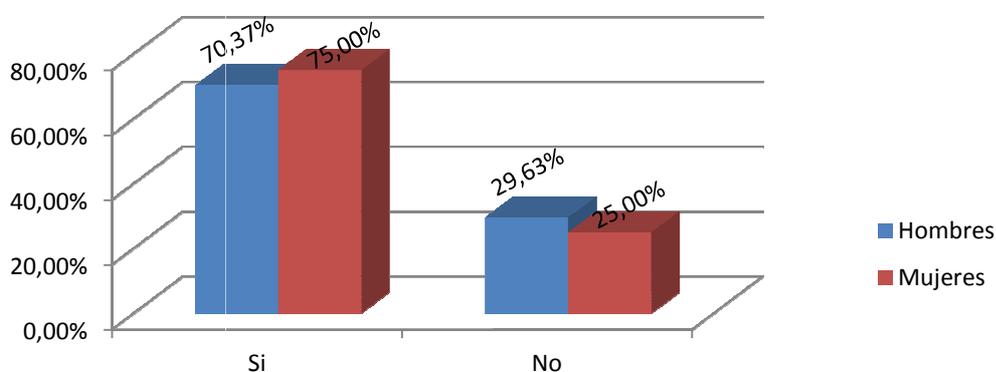
Todos los hombres respondieron afirmativamente a esta pregunta. Sin embargo, el resultado de las mujeres (70,83%) refleja una inclinación menor por este tema respecto a los demás, aunque también es significativo su interés. Solo el 29,17% de ellas no lo considera pertinente.

**Cuadro 12.- Indicador: Tratamiento de la información (Jerarquización).
Ítem 11.- ¿Le gustaría que una revista especializada para adultos mayores incluyera información sobre derechos legales?**

	Hombres	Porcentaje	Mujeres	Porcentaje
Si	19	70,37%	18	75,00%
No	08	29,63%	06	25,00%
Total	27	100%	24	100%

Fuente: Investigación propia.

Gráfico 11.- ¿Le gustaría que una revista especializada para adultos mayores incluyera información sobre derechos legales?



Análisis

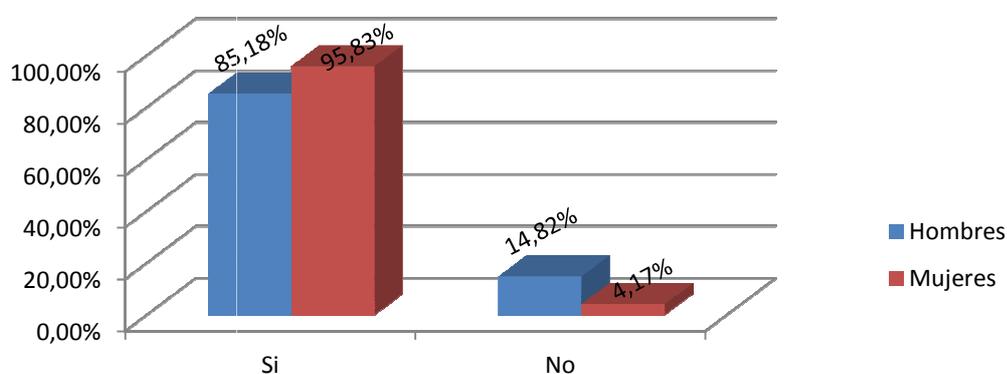
Tanto para hombres (70,37%) como para mujeres (75%) es importante la información sobre derechos legales. Un porcentaje minoritario de ellos (29,63%) y ellas (25%) no lo considera de su interés.

**Cuadro 13.- Indicador: Tratamiento de la información (Jerarquización).
Ítem 12.- ¿Le gustaría que una revista especializada para adultos mayores contenga entrevistas con expertos de diversas áreas de la salud?**

	Hombres	Porcentaje	Mujeres	Porcentaje
Si	23	85,18%	23	95,83%
No	04	14,82%	01	4,17%
Total	27	100%	24	100%

Fuente: Investigación propia.

Gráfico 12.- ¿Le gustaría que una revista especializada para adultos mayores contenga entrevistas con expertos de diversas áreas de la salud?



Análisis

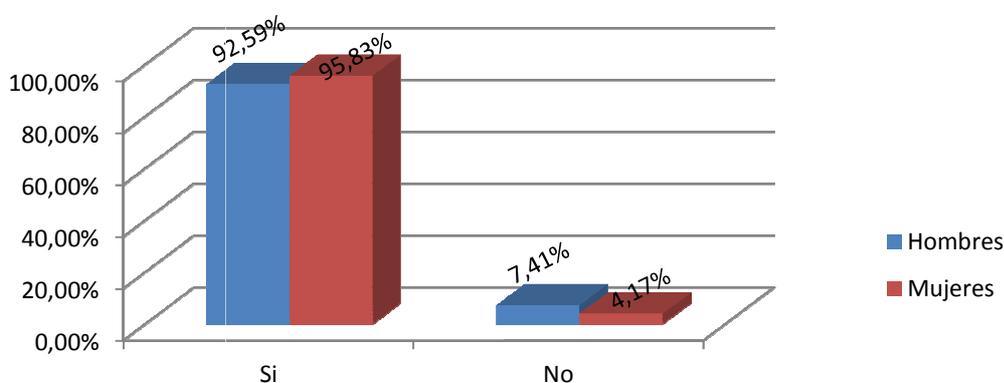
Es importante para hombres (85,18%) y mujeres (95,83) conseguir opiniones de expertos de diversas áreas de la salud dentro de la revista, en especial para ellas.

**Cuadro 14.- Indicador: Tratamiento de la información (Jerarquización).
Ítem 13.- ¿Le gustaría que la revista contenga experiencias y vivencias positivas de adultos mayores?**

	Hombres	Porcentaje	Mujeres	Porcentaje
Si	25	92,59%	23	95,83%
No	02	07,41%	01	04,17%
Total	27	100%	24	100%

Fuente: Investigación propia.

Gráfico 13.- ¿Le gustaría que la revista contenga experiencias y vivencias positivas de adultos mayores?



Análisis

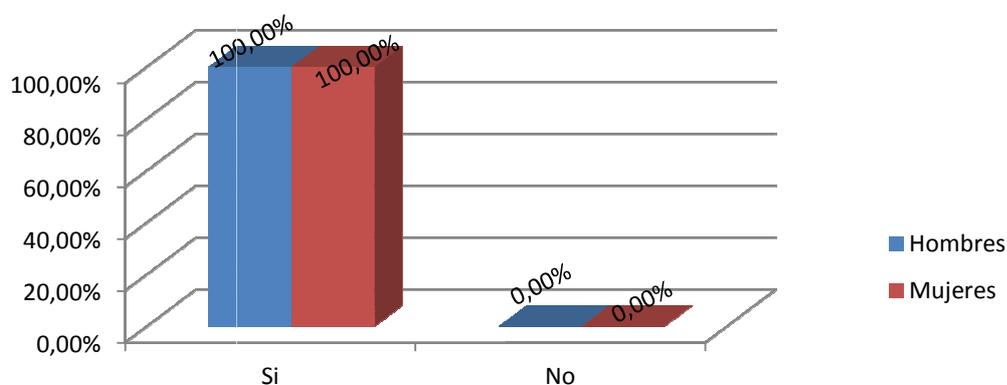
A los hombres (92,50%) y mujeres (95,83%) encuestados les gustaría leer experiencias de vida de otros adultos mayores. A pocos hombres (7,41%) y pocas mujeres (4,17%) no les gustaría.

**Cuadro 15.- Indicador: Tratamiento de la información (Jerarquización).
Ítem 14.- ¿Le gustaría que la revista contenga información sobre el cuidado que se le debe brindar al adulto mayor?**

	Hombres	Porcentaje	Mujeres	Porcentaje
Si	27	100,00%	24	100,00%
No	0	00,00%	0	00,00%
Total	27	100%	24	100%

Fuente: Investigación propia.

Gráfico 14.- ¿Le gustaría que la revista contenga información sobre el cuidado que se le debe brindar al adulto mayor?



Análisis

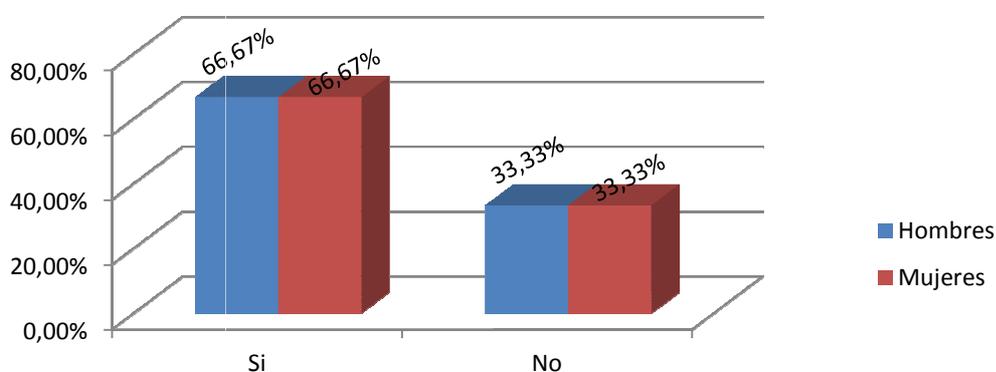
Al 100% de los encuestados les parece importante que la revista contenga información sobre el cuidado que se les debe brindar a los adultos mayores.

**Cuadro 16.- Indicador: Tratamiento de la información (Jerarquización).
Ítem 15.- ¿Le gustaría que la revista contenga información educativa
sobre cómo utilizar las nuevas tecnologías?**

	Hombres	Porcentaje	Mujeres	Porcentaje
Si	18	66,67%	16	66,67%
No	09	33,33%	08	33,33%
Total	27	100%	24	100%

Fuente: Investigación propia.

**Gráfico 15.- ¿Le gustaría que la revista contenga información educativa
sobre cómo utilizar las nuevas tecnologías?**



Análisis

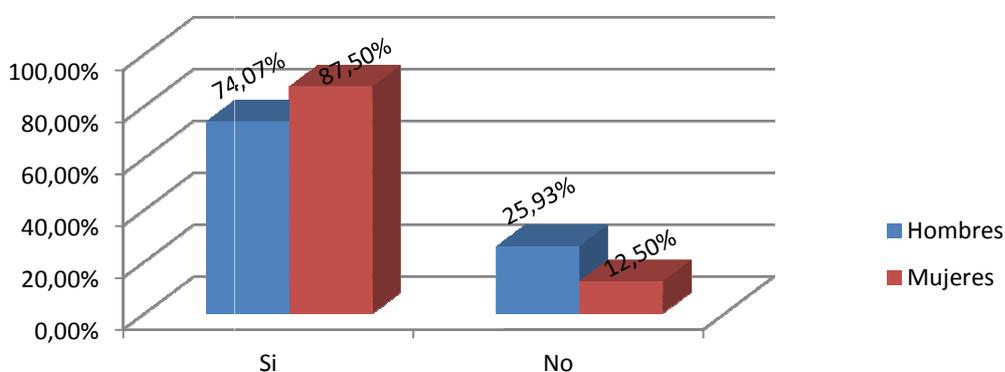
Igual porcentaje de hombres y mujeres (66,67%) afirmó que le gustaría recibir información educativa sobre cómo utilizar las nuevas tecnologías. Sin embargo, el 33,33% de hombres y mujeres no están interesados en estos temas.

**Cuadro 17.- Indicador: Tratamiento de la información (Jerarquización).
Ítem 16.- ¿Le gustaría que se presentaran algunas informaciones de la revista a través de infografías?**

	Hombres	Porcentaje	Mujeres	Porcentaje
Si	20	74,07%	21	87,50%
No	07	25,93%	03	12,50%
Total	27	100%	24	100%

Fuente: Investigación propia.

Gráfico 16.- ¿Le gustaría que se presentaran algunas informaciones de la revista a través de infografías?



Análisis

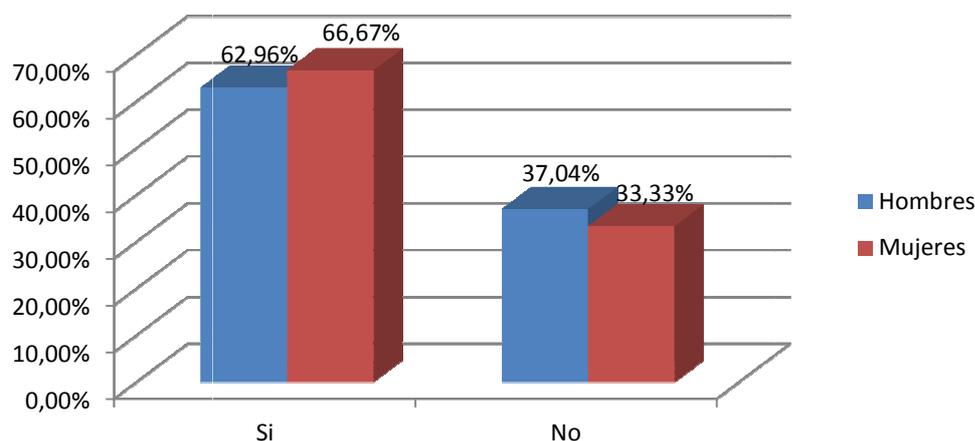
La mayoría de las mujeres encuestadas (87,50%) expresó que sí le gustaría que la revista contenga infografías, al igual que a la mayoría de los hombres (74,07%). El 25,93% de ellos y el 12,50% de ellas no lo creen necesario.

**Cuadro 18.- Indicador: Tratamiento de la información (Jerarquización).
Ítem 17.- ¿Considera conveniente que usted, como lector, tenga la posibilidad de tener un espacio dentro de la revista para expresar su opinión acerca de los temas que allí se propongan?**

Conveniencia	Hombres	Porcentaje	Mujeres	Porcentaje
Si	17	62,96%	16	66,67%
No	10	37,04%	08	33,33%
Total	27	100%	24	100%

Fuente: Investigación propia.

Gráfico 17.- ¿Considera conveniente que usted, como lector, tenga la posibilidad de tener un espacio dentro de la revista para expresar su opinión acerca de los temas que allí se propongan?



Análisis

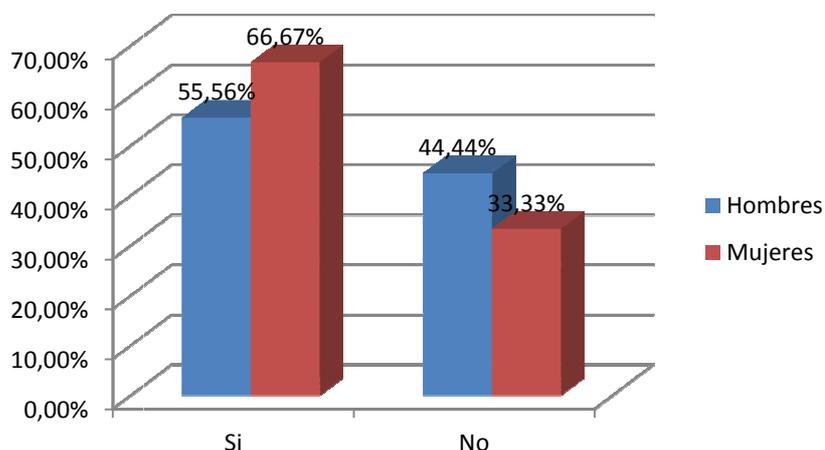
Con respecto a la posibilidad de participación del público dentro de la revista, las mujeres y los hombres en su mayoría, con (66,67%) y (62,96%) respectivamente consideran necesaria su participación dentro de la revista para expresar su opinión acerca de los temas que allí se propongan. Por su parte, el (33,33%) de ellas y el (37,04%) de ellos, no lo consideran necesario.

**Cuadro 19.- Indicador: Tratamiento de la información (Jerarquización).
Ítem 18.- ¿Le gustaría que cada publicación de la revista esté regida por un tema en específico relacionado al adulto mayor y desglosado en diversas áreas?**

Le gustaría	Hombres	Porcentaje	Mujeres	Porcentaje
Si	15	55,56%	16	66,67%
No	12	44,44%	08	33,33%
Total	27	100%	24	100%

Fuente: Investigación propia.

Gráfico 18.- ¿Le gustaría que cada publicación de la revista esté regida por un tema en específico relacionado al adulto mayor y desglosado en diversas áreas?



Análisis

Las respuestas obtenidas en el ítem 8 revelan que la mayoría de las mujeres (66,67%) prefiere que cada publicación la revista esté regida por un tema en específico relacionado al adulto mayor y desglosado en diversas áreas. Los hombres representan la otra mayoría afirmativa con un 55,56%. Por el contrario, el 44,44% de los hombres y el 33,33% de las mujeres opinaron que no les gustaría ese tipo de jerarquización.

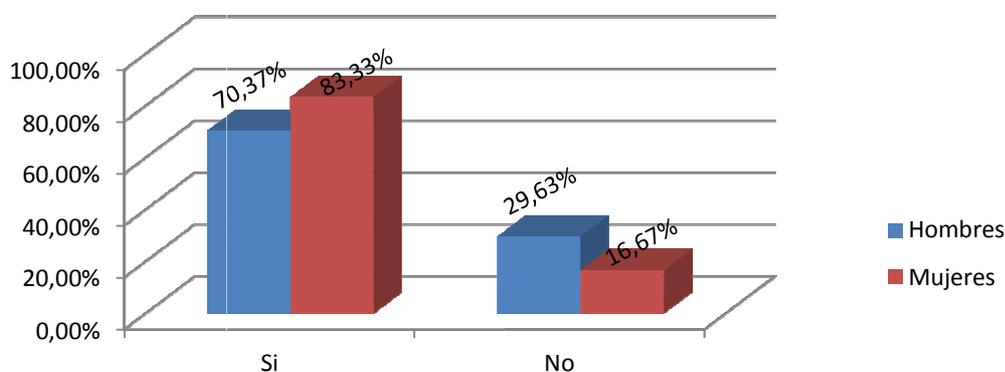
**Cuadro 20.- Indicador: Tratamiento de la información
(Limitantes visuales).**

**Ítem 19.- ¿Se le dificulta la lectura de cualquier tipo de texto por
contener letras pequeñas?**

	Hombres	Porcentaje	Mujeres	Porcentaje
Si	19	70,37%	20	83,33%
No	08	29,63%	4	16,67%
Total	27	100%	24	100%

Fuente: Investigación propia.

**Gráfico 19.- ¿Se le dificulta la lectura de cualquier tipo de texto por
contener letras pequeñas?**



Análisis

A las que más se les dificulta la lectura de textos por contener letras pequeñas es a las mujeres (83,33%) y también al 70,37% de los hombres. Solo 29,63% de los hombres y 16,67% de las mujeres no tienen este problema.

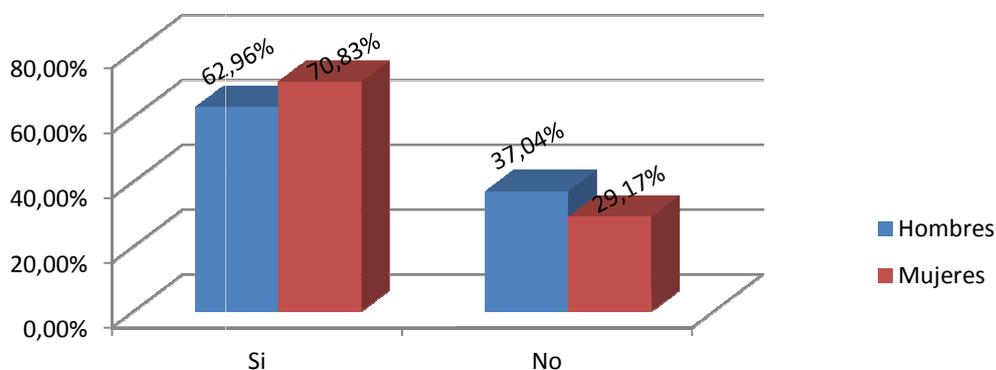
**Cuadro 21.- Indicador: Tratamiento de la información
(Limitantes visuales).**

**Ítem 20.- ¿Se le dificulta la lectura de cualquier tipo de texto por
contener párrafos con poco espacio entre líneas?**

	Hombres	Porcentaje	Mujeres	Porcentaje
Si	17	62,96%	17	70,83%
No	10	37,04%	7	29,17%
Total	27	100%	24	100%

Fuente: Investigación propia.

**Gráfico 20.- ¿Se le dificulta la lectura de cualquier tipo de texto por
contener párrafos con poco espacio entre líneas?**



Análisis

El 62,96% de los hombres dice tener dificultad para leer textos con poco espacio entre líneas, al igual que al 70,83% de las mujeres. Caso contrario sucede con el 37,04% de los hombres y 29,17% de las mujeres que no poseen esta dificultad.

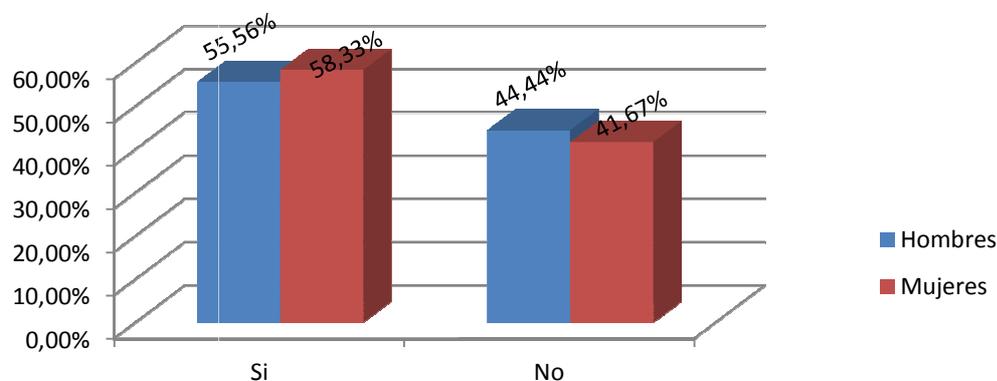
**Cuadro 22.- Indicador: Tratamiento de la información
(Limitantes visuales).**

**Ítem 21.- ¿Se le dificulta la lectura de cualquier tipo de texto por
contener colores llamativos?**

	Hombres	Porcentaje	Mujeres	Porcentaje
Si	15	55,56%	14	58,33%
No	12	44,44%	10	41,67%
Total	27	100%	24	100%

Fuente: Investigación propia.

**Gráfico 21.- ¿Se le dificulta la lectura de cualquier tipo de texto por
contener colores llamativos?**



Análisis

Al 55,56% de los hombres y el 58,33% de las mujeres se les dificulta la lectura de textos por contener colores llamativos, mientras que al 44,44% de los hombres y el 41,57% de las mujeres no.

CAPÍTULO V

EL PROYECTO

Este apartado contiene los lineamientos bajo los cuales se desarrollará la revista. Dicho desarrollo conceptual se fundamenta en la investigación exploratoria realizada y presentada en los capítulos anteriores.

6.- Concepto editorial

6.1.- Tipo de publicación

La revista se fundamentará en temas de salud y calidad de vida enfocados hacia el adulto mayor. En este sentido, se tratarán áreas como nutrición, ejercicios, información general acerca de enfermedades y formas de prevención y cuidado, actividades recreativas y derechos legales. Cada número de la revista girará en torno a un tema principal que se tocará en profundidad a través de un reportaje y, en la medida de lo posible, las demás áreas mencionadas servirán de complemento a dicho tema.

6.2.- Público objetivo o Target

El público objetivo serán hombres y mujeres de 55 años o más de edad, es decir, los adultos mayores. Como se pudo constatar en el desarrollo del presente trabajo, este sector tiene una necesidad de información respecto a los cambios que se producen en la etapa de la vida en que se encuentran y la mejor manera de afrontarlos. Con base a esto, se considera que una de las áreas más importantes es la salud y en ello se centrará el contenido de la

revista.

6.3.- Periodicidad.

La publicación tendrá una periodicidad trimestral.

6.4.- Nombre de la publicación

El nombre escogido para titular la revista es **Canas**. Las canas, además de ser una característica física del target, tienen también connotaciones simbólicas. Éstas son sinónimo de vejez, en la mayoría de los casos, pero vejez es sinónimo de sabiduría, experiencia y constancia. Es por esto que se seleccionó dicho nombre, ya que se considera que vincula la revista con el target de una manera positiva y guarda relación con el público al que va dirigida.

6.5.- Secciones

Las secciones fijas de la revista serán las siguientes:

- Come sano: Se darán a conocer las propiedades nutritivas de diversos alimentos y sus beneficios para las funciones del cuerpo.
- Cuida tu cuerpo: Aquí se sugerirán rutinas de ejercicios y actividades recreativas adecuadas para los adultos mayores, para que mantengan energía y vitalidad de una manera agradable.
- Conoce tu cuerpo: Todos los números de la revista se centrarán en el tema del reportaje, que será el principal. Se usarán todos los géneros periodísticos indispensables para nutrir con un contenido de calidad el tema seleccionado, y se enfocará, generalmente, en una enfermedad que aqueje principalmente a los adultos mayores, así como también las maneras de prevenirla y afrontarla.
- Conoce tus derechos: En esta sección se tratarán casos en los que sean necesarios recurrir a leyes que amparen a los adultos mayores. De esta manera, éstos podrán conocer la mejor manera de defenderse

legalmente ante cualquier conflicto.

6.6.- Equipo editorial y su organización

El equipo editorial estará conformado por un Jefe de Redacción, quien será el responsable final de los contenidos de la publicación, así como por periodistas que estarán a su cargo y se encargarán de la redacción de los textos.

La revista promoverá la inclusión de textos escritos por colaboradores en calidad de expertos, que nutran a la publicación con información oportuna.

Al ser la información tan importante como su modo de presentarla, la diagramación de la revista estará a cargo de un diseñador gráfico o tantos como sean necesarios, dependiendo del tamaño de la misma.

Por otro lado, todo producto necesita un trabajo de marketing realizado por un experto en el área. Esta persona se encargará de buscar anunciantes que aportarán el mayor número de ingresos por concepto de publicidad, captará clientes y realizará el trabajo de ventas.

6.7- Política editorial

La revista será una publicación independiente, que no responderá a los intereses de ningún organismo público o empresa privada. La objetividad y veracidad de todas las informaciones allí publicadas será garantizada por cada uno de los que laborará para esta revista.

Todas las informaciones serán verificadas por el Jefe de Redacción antes de publicarse, y todas las fuentes consultadas serán comprobadas y citadas respectivamente según corresponda el caso.

Cada redactor tendrá el derecho de incluir su nombre dentro del texto, tanto trabajadores del medio como colaboradores.

6.8.- Ética Periodística

Canas se fundamentará en el Código de Ética del Periodista

Venezolano y en la premisa de otorgar información veraz, oportuna e imparcial a sus lectores. La publicación tendrá la obligación de educar, informar y entretener a su público, de acuerdo a los derechos que las leyes le conceden.

La labor principal de **Canas** será producir información útil, que atienda a los intereses del público objetivo y que disfruten de un trabajo de calidad. Por lo tanto, todo periodista que trabaje en la revista estará consciente de que no podrá tergiversar la información y, en caso de hacerlo inconscientemente, rectificará de inmediato su falta al percatarse de la misma.

Ningún trabajador estará al servicio de entes públicos o privados y rechazará donaciones que puedan influir en su labor, ya que se debe a su público y a su derecho de ser correctamente informado.

La credibilidad es el principal activo de cualquier publicación que desee establecerse con seriedad y responsabilidad en el mercado editorial.

6.9.- Publicidad

Fundamentalmente, toda aquella que esté dirigida a promocionar bienes, servicios y/o productos que sean de interés y están abocados al bienestar de los adultos mayores.

6.10.- Lineamientos generales

- Los títulos, subtítulos y antetítulos deberán escribirse en presente, y mantener en lo posible la sencillez gramatical en el sentido: sujeto, verbo y predicado.
- En los casos que lo ameriten, los títulos y antetítulos podrán escribirse en otro tiempo verbal que no sea el presente.
- Las fotografías, infografías y cuadros de texto deberán estar identificados con su respectiva leyenda y fuente, en el caso que sea necesaria.
- Todas las fuentes consultadas para la redacción de un reportaje,

noticia, crónica o reseña serán identificadas correctamente.

- Todas las veces que se escriba el nombre de la revista, se hará en itálicas y negritas: ***Canas***.
- La primera vez que se haga referencia a instituciones, se escribirá el nombre completo y en paréntesis las siglas. A partir de la segunda mención, no será necesario repetir el nombre completo, con las siglas bastará para identificar a la institución.
- Nombres propios de instituciones, organismos y lugares se escribirán siempre en mayúscula.
- De ser necesaria la inclusión de palabras en otro idioma que no sea el español, éstas se escribirán en itálicas.
- Debe evitarse el uso incorrecto del gerundio.
- Puede escribirse indistintamente “por ciento” o “%”. Los porcentajes no llevarán artículos ni preposiciones.
- Las cifras y datos económicos deberán expresarse en bolívares. En algunos casos que lo ameriten podrán expresarse en dólares, tratando siempre de acompañar dicha cifra por su equivalente en bolívares.
- Lo mismo aplica para el sistema métrico decimal, será necesario hacer la conversión aunque fuese aproximadamente, a excepción de medidas necesarias en algunas disciplinas deportivas.
- Los números menores a 11 deberán escribirse en letras, los mayores deberán escribirse en números. Si se tratara de cifras muy grandes, podrán escribirse en números y letras, para facilitar su lectura.
- Cuidar el uso de verbos ya generalizados que no existen: “aperturar” por “abrir”, o “accesar” por “acceder”.
- Consultar todas las dudas de ortografía en un diccionario.

7.- Concepto gráfico

7.1.- Formato

Carta (21,59 x 27,94 cm)

7.2.- Tamaño

Vertical -1/8 de pliego.

7.3.- Tipo de Papel

Portada y contraportada: Glasé (gramaje 200).

Páginas internas: Glasé (gramaje 150).

7.4.- Número de páginas

24 páginas.

7.5. Programas informáticos de diseño gráfico

QuarkXpress 8.0

Photoshop CS5.

7.6.- Tipografía

De acuerdo a las necesidades del público objetivo se considera adecuado usar, para el tipo de publicación planteada, fuentes de la familia Sans Serifs o de palo seco, puesto que son letras sin trazo terminal, de fácil lectura, igual grosor y carentes de remates decorativos. Es por ello que la tipografía a emplear en la revista será Century Gothic a 12 puntos para los cuerpos de texto. Otra de las ventajas de esta tipografía es que las letras son naturalmente grandes, pero requieren menos tinta. También se usar TW Cent MT a 12 puntos para sumarios, subtítulos y leyendas.

7.7.- Colores

El color primordial de la publicación será el verde (Pantone 376 PC), ya que transmite salud, tranquilidad y bienestar, conceptos principales de la revista. El fondo, en general, será blanco, a excepción de páginas que

ameriten el uso de una imagen o fotografía que abarque todo o casi todo el espacio de la página. La tipografía se mantendrá negra (Pantone 419 PC), menos algunos títulos o subtítulos que, según el diseño, necesiten otros colores.

7.8.- Retícula

En la composición de la mesa de trabajo, serán tomadas las siguientes consideraciones al momento de la configuración de cada una de los cuadrantes:

- Diagramación de dos columnas, a fin de distribuir el texto de forma tal que facilite la comprensión de la lectura para los adultos mayores sin que sientan la necesidad de forzar la vista
- Márgenes: Superior 15 mm, inferior 15 mm, interno 10 mm, externo 20 mm.
- No se utilizará sangría de primera línea a comienzos de cada párrafo.
- Los nombres de cada una de las secciones de la revista tendrán una tipografía y color específicos para diferenciarlas de las demás.
- La fuente a utilizar para los textos serán, en general, del mismo tamaño (12 p), a excepción de algunas páginas con diseño especial.
- Los subtítulos no llevarán sangría y se ubicarán a la izquierda.
- En la foliatura se especificarán: nombre de la publicación, nombre de la sección y número de página.

7.9.- Fotografías e ilustraciones

Los recursos ilustrativos que se hallarán en la revista estarán siempre dirigidos y enfocados a darle fuerza al contenido.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Luego de realizar la investigación que permitió la conceptualización de la revista enfocada hacia la calidad de vida del adulto mayor, **Canas**, se llegaron a las siguientes conclusiones:

El estudio de las nociones básicas del diseño gráfico y, en específico, del diseño editorial, conlleva a reforzar la idea de que la revista es un medio ideal para llegar al público objetivo que se quiere. Su formato admite jugar con el diseño y presentar la información de manera óptima, además de que ésta será perdurable en el tiempo al ser una publicación coleccionable, lo cual garantizará el traspaso del contenido y, por ende, la influencia positiva en más personas.

La encuesta reflejó la necesidad que sienten los adultos mayores de encontrar una publicación pensada para ellos, con características específicas de diseño y un lenguaje sencillo que les facilite la comprensión de los textos. Además, se sienten a gusto con la temática que abarcaría la revista, relacionada con salud y bienestar.

Es por esto que la realización de la revista **Canas** resulta ser un proyecto totalmente viable y factible, la cual permitirá transmitir informaciones con ayuda de especialistas y expertos en medicina, nutrición, actividad física

y leyes, y servirá de orientación para adultos mayores que deseen descubrir recomendaciones del cómo vivir mejor la etapa de la vejez.

Recomendaciones

Para futuros trabajos de investigación con la misma temática, se recomienda hacer un trabajo de campo en el que se incluya la técnica del focus group. Se considera de gran utilidad para conocer más a fondo las necesidades de información del público objetivo, ya que alienta a los participantes a dar opiniones y expresar sus reacciones en cuanto al producto.

La técnica anterior, más un análisis situacional que incluya el estudio del mercado interno y externo, del consumidor y de los canales de distribución, puede ser también un inicio para desarrollar el modelo de negocio y una campaña de marketing adecuada para un producto que, sin duda, llenaría un vacío informativo importante en la sociedad venezolana.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Referencias Documentales

- Arias, F. (2012). **El proyecto de Investigación**. Caracas: Editorial Episteme.
- Ballestrini A., M. (2006). **Cómo se Elabora el Proyecto de Investigación**. (7a. e.) Caracas: Consultores Asociados.
- Bavaresco, A. (2006). **Proceso metodológico en la investigación (Cómo hacer un Diseño de Investigación**. Maracaibo: Editorial de la Universidad del Zulia.
- Bermúdez, E. (2008). **Guía para la Elaboración de Proyectos de Investigación**. Caracas.
- Cumpa, L. (2002). **Fundamentos de la diagramación: Revista**. Lima: UNMSM, Fondo Editorial.
- Foges, C. (2000). **Diseño de revistas**. México: Editorial McGraw-Hill.
- Frascara, J. (2006). **El diseño de comunicación**. Buenos Aires: Infinito.
- Frávega, A (SF). **Adultos Mayores y Nuevas Tecnologías: la superación de una brecha tecnológica**. Buenos Aires: Universidad Nacional de La Plata.
- García, R., Lazcano G. (2000). **Práctica de la Geriatría**. México: Editorial McGraw-Hill.
- Guzmán, J. (2002). **Envejecimiento y desarrollo en América Latina y el Caribe. Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía**. CELADE. Santiago de Chile.
- Hernández, Fernández y Baptista. (2010). **Metodología de la Investigación**. México: McGraw Hill.

- Hurtado (2000). **La Investigación Holística**. Caracas.
- Itten, J. (1992). **El arte de color**. México (Editorial Limusa).
- Leslie, J. (2000). **Nuevo diseño de revistas**. Barcelona: Editorial Gustavo Gili, SA.
- Lesur, L. (2012). **Cuidado de los adultos mayores**. México: Editorial Trillas, S.A.
- Maslow, A. (1943). **Conflict, frustration, and the theory of threat**. J. Abnorm. (soc.) Psychol.
- Mazzei, J. (1988). **La mejor edad: Geriatría y Gerontología en Venezuela**. Caracas.
- Morazzani, H. (1976). **Atención a la tercera edad. N° 42**. Caracas: Universidad Central de Venezuela.
- Organización Mundial de la Salud. (1995). **Evaluación de la Calidad de Vida: Documento de posición de la Organización Mundial de la Salud**.
- Organización Mundial de la Salud. (2002). **Programa Envejecimiento y Ciclo Vital. Envejecimiento activo: un marco político**. Revista Especial. Geriátrica de Gerontología; 37 (supl.2): 74-105.
- Ponce, O. (2006). **Educación Física Pedagógica, Tiempo Libre y Calidad de Vida: En Busca de la Efectividad Profesional**. Puerto Rico: Ponce & Sons Publications.
- Ramírez, T. (1999). **Cómo hacer un proyecto de investigación**. Caracas:

PANAPO.

Sabino, C. (2006). **El Proceso de Investigación**. Buenos Aires: Editorial El Cid.

Santrock, J. (2002). **Psicología de la educación**. México: Mc Graw-Hill.

Solanas, J. (1985). **Diseño: arte y función**. España: Salvat.

Torres, E. (2001). **Tal cual identidad gráfica**. (Tesis de licenciatura). Universidad Central de Venezuela.

Zanón, D. (2007). **Introducción al diseño editorial**. Madrid: Editorial Visión Net.

Universidad Pedagógica experimental Libertador. (UPEL, 2012). **Manual de trabajos de Grado de especialización y maestría y tesis doctorales**. Caracas-Venezuela.

Referencias Electrónicas

Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía, División de Población Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2002). **Los adultos mayores en América Latina y el Caribe**. Datos e Indicadores [Boletín Informativo]. Consultado el 07 de julio de 2014 en: <http://www.redadultosmayores.com.ar/buscador/files/ORGIN003.pdf>

Centro Regional para el Fomento del Libro en América Latina y el Caribe. (2013). **Más del 50% de los venezolanos leen libros**. Consultado el 09 de marzo de 2015 en <http://www.muyvenezolano.com/mas-del-50-de-los-venezolanos-leen-libros/>

Definicionabc tu diccionario hecho fácil (2007). **Definición de adulto mayor**. Consultado el 01 de septiembre de 2014 en <http://www.definicionabc.com/social/adulto-mayor.php>.

Enciclopedia Libre Universal en Español (2013). Calidad de vida. Consultado el 05 de septiembre de 2014 en http://enciclopedia.us.es/index.php/Calidad_de_vida

INASS (2013). **Proyecto de Declaración Universal de los Derechos del Adulto Mayor.** Venezuela [Página web]. Consultado el 07 de septiembre de 2014 en <http://social.un.org/ageing-working-group/documents/fourth/Venezuela.pdf>.

Infográfica a la Carta. (2011). **Definición de Diseño de la Información.** [Página web]. Consultado el 15 de noviembre de 2014 en <http://infograficaalacarta.wordpress.com/?s=el+dise%C3%B1o+de+la+informaci%C3%B3n+consiste+en+definir%2C+planear+y+dar+forma+a+los+contenidos+de+un+mensaje+y+el+ambiente+en+que+es+presentado+con+la+intenci%C3%B3n+de+alcanzar+determinados+objetivos+en+relaci%C3%B3n+con+las+necesidades+de+los+usuarios>

Instituto Nacional de Estadísticas (2012). **Censo 2011. Primeros resultados.** [Boletín Informativo]. Consultado el 23 de noviembre de 2014 en: http://www.ine.gov.ve/documentos/Demografia/CensodePoblacionyVivienda/ppt/Resultados_Censo2011.pdf

Malavé, N. (2007). **Trabajo modelo para enfoques de investigación acción participativa. Escala tipo Likert.** [Página web]. Consultado el 18 de septiembre de 2014 en <http://uptparia.edu.ve/documentos/F%C3%ADsico%20de%20Escala%20Likert.pdf>.

ONU. **Declaración Universal de los Derechos Humanos.** Proclamada por la Asamblea General el 10 de Diciembre (1948). Consultado el 07 de septiembre de 2014 en <http://www.un.org/es/documents/udhr/>

Poblaciones y muestras. (s.f). Recuperado el 25 de noviembre de 2014 de <http://es.slideshare.net/joselbis/calculo-muestra-poblacion-finita-nvo>

Universidad Católica del Norte. (2012). **Módulo VI publicaciones periódicas impresas y revistas electrónicas.** [Página web]. Consultado el 24 de agosto de 2014 en

http://online.ucn.cl/bidocnew/presacademicos/ModuloVIPublicacionesPeriodicas-Rev_electronicas.pdf

Referencias de Tesis en Línea

Angulo, M. y Araque, H. (2007). **Vivir más: diseño de una revista para la tercera edad.** [Tesis en línea]. Universidad Central de Venezuela, Venezuela. Consultada el 04 de septiembre de 2014 en <http://saber.ucv.ve/xmlui/bitstream/123456789/1583/1/VIVIR%20MAS%20Dise%C3%B1o%20de%20una%20Revista%20para%20la%20Tercera%20Edad%20TESIS.pdf>.

Malagamba, M. y Merina, S. (2007). **Tophos, Revista Cultural Temática Multidisciplinaria.** [Tesis en línea]. Universidad Nacional de la Plata, Argentina. Consultada el 02 de septiembre de 2014 en http://www.perio.unlp.edu.ar%2Fseminario%2FIX_congreso_virtual%2Fnivel_II%2Fponencias_C2%2Ffazzolari_sosa_soriano.doc.

Martínez, M. y Gil, D. (2008). **Cuidados de enfermería para satisfacer las necesidades básicas del adulto mayor con deterioro cognoscitivo, recluido en la unidad gerontológica “María Auxiliadora”, El Tigre, Estado Anzoátegui.**[Tesis en línea]. Universidad Central de Venezuela, Venezuela. Consultada el 29 de agosto de 2014 en <http://saber.ucv.ve/xmlui/bitstream/123456789/2988/1/cuidados%20de%20enfermeria%20para%20satisfacer%20las%20necesidades%20basicas%20del%20adulto%20mayor%20con%20deterioro%20co.pdf>.

Pérez, E. (2010). **Diseño de una unidad didáctica sobre educación física y actividades físicas para la vejez.** [Tesis en línea]. Universidad Metropolitana Recinto de Cupey, Puerto Rico. Consultada el 01 de septiembre de 2014 en http://www.suagm.edu/umet/biblioteca/UMTESIS/Tesis_Educacion/Ens_Educ_Fisica/EPerezRodriguez5132010.pdf

Referencias de Revistas Electrónicas

Gómez, J.; Lecuna, N. y Saiach, S. (2000). **Envejecimiento. Revista de Posgrado de la Cátedra Vía Medicina Nro 100.** [Revista en línea]. Consultado el 25 de agosto de 2014 en: <http://med.unne.edu.ar/revista/revista100/envejecimiento.htm>.

Morazzani, H. y Salazar, G. (2013). **Estado nutricional de los adultos mayores no institucionalizados que asistieron a las consultas ambulatorias del Instituto Nacional de Servicios Sociales (INASS) en la gran Caracas durante el segundo semestre de 2013.** Academia Biomédica Digital. [Revista en línea]. Consultado el 08 de julio de 2014 en :http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_vit/article/view/6814.

Referencias de Fuentes Vivas

Haydée Morazzani. Especialista en Geriátría y Gerontología.

Referencias Legales

Constitución de la República Bolivariana de Venezuela. (2000). Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela, 5453 (Extraordinaria). 24/03/2000.

Ley de Servicios Sociales. (2007). Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela, 38.694 (Extraordinaria) 30/05/2007.

ANEXOS



UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE COMUNICACIÓN SOCIAL

A continuación se presenta el instrumento que utilizaron las autoras para la técnica de recolección de datos, el cual se encuentra enmarcado dentro de lo que se conoce como cuestionario tipo encuesta, por ser el instrumento adecuado para este estudio, ya que los datos se recopilan a través de entrevistas formalizadas.

Este cuestionario contiene 21 interrogantes de tipo, y su aplicación fue realizada de la siguiente manera:

- Las investigadoras, mediante la observación, determinaron la población presente en el lugar elegido para implementar la encuesta.
- Luego, delimitaron la muestra a utilizar para aplicar el instrumento.
- Posteriormente, las investigadoras se acercaron los individuos de la muestra seleccionada y después de presentarse y explicarles en qué consiste la investigación, se realizaron las entrevistas.
- Las respuestas fueron marcadas con (X).
- No se dejó ninguna interrogante sin contestar.
- Por último, las investigadoras recopilaron todos los resultados obtenidos para llevar a cabo los análisis correspondientes a las interrogantes.

ENCUESTA

Su opinión es importante para nuestro proyecto, marque con una equis (X) la respuesta que considere correcta:

1. **¿Usted considera que a su edad es útil una revista orientada para mejorar el estilo de vida del adulto mayor?**
SI____ NO____

2. **¿Le gusta leer revistas?**
SI____ NO____

3. **¿Lee revista frecuentemente?**
SI____ NO____

4. **¿Conoce alguna revista que contenga información especializada para adultos mayores?**
SI____ NO____

5. **¿Cree necesaria una revista de información especializada para adultos mayores?**
SI____ NO____

6. **¿Le gustaría que una revista especializada para adultos mayores incluyera información sobre salud?** SI____ NO____

7. **¿Le gustaría que una revista especializada para adultos mayores incluyera información sobre nutrición?**
SI____ NO____

8. **¿Le gustaría que una revista especializada para adultos mayores incluyera información sobre recreación?**
SI____ NO____

9. **¿Le gustaría que una revista especializada para adultos mayores incluyera información sobre actividades físicas?**

SI____ NO____

10. **¿Le gustaría que una revista especializada para adultos mayores incluyera información sobre sexualidad?**

SI____ NO____

11. **¿Le gustaría que una revista especializada para adultos mayores incluyera información sobre derechos legales?**

SI____ NO____

12. **¿Le gustaría que una revista especializada para adultos mayores contenga entrevistas con expertos de diversas áreas de la salud?**

SI____ NO____

13. **¿Le gustaría que la revista contenga experiencias y vivencias positivas de adultos mayores?**

SI____ NO____

14. **¿Le gustaría que la revista contenga información sobre el cuidado que se le debe brindar al adulto mayor?**

SI____ NO____

15. **¿Le gustaría que la revista contenga información educativa sobre cómo utilizar las nuevas tecnologías?**

SI____ NO____

16. **¿Le gustaría que se presentaran algunas informaciones de la revista a través de infografías?**

SI____ NO____

17. **¿Considera conveniente que usted, como lector, tenga la posibilidad de tener un espacio dentro de la revista para expresar su opinión acerca de los temas que allí se propongan?**

SI____ NO____

18. ¿Le gustaría que la información de cada número de la revista gire en torno a un tema en específico, relacionado al adulto mayor, y sea desglosado en diversas áreas?

SI____ NO____

19. ¿Se le dificulta la lectura de cualquier tipo de texto por contener letras pequeñas?

SI____ NO____

20. ¿Se le dificulta la lectura de cualquier tipo de texto por contener párrafos con poco espacio entre líneas?

SI____ NO____

21. ¿Se le dificulta la lectura de cualquier tipo de texto por contener colores llamativos?

SI____ NO____

**Confiability del cuestionario aplicado a los Adultos Mayores residentes de la parroquia La Candelaria,
Municipio Libertador del Distrito Capital
Calculo del Coeficiente de Cronbach**

Enc / Item	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	Suma
1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	29
2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	30
3	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	28
4	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	31
5	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	28
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	26
7	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	24
8	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	26
9	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	26
10	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	23
11	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	24
12	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	25
13	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	25
14	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	25
15	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	23
16	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	25
17	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	26
18	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	23
19	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	26
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	22
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	23
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	24
24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	24
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	24
26	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
27	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	26
28	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
29	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	26
30	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
31	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
32	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
33	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
34	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	25
35	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	24
36	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	26
37	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
38	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
39	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
40	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	24
41	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	26
42	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	25
43	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	24
44	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	25
45	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	23
46	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	23
47	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	30
48	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	36
49	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	36
50	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	36
51	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	36

V	0,09	0,09	0,07	0,15	0,07	0,06	0,13	0,15	0,15	0,12	0,20	0,09	0,05	0,05	0,22	0,15	0,24	0,15	0,27	0,25	147
ΣV _i	2,9004																				
V _T	15,948																				
K	21																				
K(K-1)	1,05																				

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum V_i}{V_T} \right]$$

• K es el número de ítems.
 • ΣV_i es la suma de los cuadrados de cada ítem.
 • V_T es la suma de cuadrados totales.

$\alpha = \frac{21}{21-1} \left[1 - \frac{2,90}{15,95} \right]$
 $\alpha = 1,05 \left[1 - 0,17 \right]$
 $\alpha = 1,05 \left[0,83 \right]$
 $\alpha = 0,87$

Glosario de Términos

- **Acromático:** Se aplica al cristal o sistema óptico que transmite la luz blanca sin descomponerla en los colores que la constituyen.
- **Adulto mayor:** individuo que se encuentra en la última etapa de la vida, la que sigue tras la adultez.
- **Anciano:** personas de edad superior a los 65 años, y que coincide con la vejez.
- **Cognitivo:** Es un adjetivo que se utiliza para referir al conocimiento o todo aquello relativo a él. A través de la cognición los seres humanos pueden procesar cualquier tipo de información partiendo de la percepción, el conocimiento ya adquirido y de las características subjetivas que permitirán valorar y considerar determinados aspectos en detrimento de otros.
- **Connotativo:** Se aplica a la palabra que tiene un significado secundario y subjetivo por su asociación con otras ideas
- **Cromático:** Que posee color, cualquier color o grupo de colores.
- **Denotativo:** Significado conceptual o básico de una palabra, constante, tal como aparece definida en los diccionarios.
- **Formato:** Se llama formato a la hoja de papel en que se realiza un dibujo, cuya forma y dimensiones en milímetros están normalizadas.
- **Información:** Es un conjunto organizado de datos procesados, que constituyen un mensaje que cambia el estado de conocimiento del sujeto o sistema que recibe dicho mensaje.
- **Jerarquización:** Es el concepto que designa una forma de organización de diversos elementos de un determinado sistema en el que cada uno está subordinado al elemento inmediatamente superior. En el caso de la información, ésta se organiza en el espacio diseñado de acuerdo a su grado de relevancia.

- **Longevo:** Significa tiempo, edad, duración temporal, época, duración vital. Es así como longevo califica a las personas de edad avanzada o mucha edad.
- **Mancha:** También llamada mancheta, es la zona que contiene toda la información y que será el área que se vea una vez impreso el trabajo. Es el bloque de texto de la composición.
- **Publicación:** Obra impresa.
- **Revista biomédica:** Es una revista científica dedicada al campo de la medicina y de la salud pública. La mayoría están publicadas por organizaciones o sociedades relacionadas con las ciencias de la salud y sus artículos están sujetos a revisión por pares como método de control de la calidad y veracidad de los contenidos.

Diseño referencial de la revista Canas



Fuerza y vitalidad para seguir siendo tú

NUEVO **Ensure NutriVigor**
nutrición para adultos

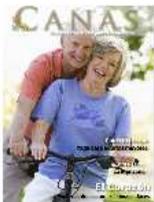
Nuevas
QUAKER
Galletas de Avena Sin Avena con almendras

QUAKER

| CANAS ✱

Contenido

<p>La Manzana Reducen el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares gracias a su contenido en quercetina.</p>	 Pág 4
<p>Yoga En una clase de yoga aprendes a controlar tu respiración y tu cuerpo, y a relajar tu mente.</p>	 Pág 8
<p>El corazón El corazón es la máquina más perfecta del cuerpo humano. Tiene el tamaño aproximado de un puño, es hueco y tiene forma de pera.</p>	 Pág 10
<p>Historias de vida "¿Por qué soy bailarina? Salí de mí, así nació"</p>	 Pág 18

<p>* CANAS </p> <h2>Editorial</h2>  <p>El envejecimiento es un proceso multifactorial, complejo, progresivo, intrínseco e irreversible, condición que explica la pluralidad existente para definirlo. No es un problema de salud, es un logro alcanzado por la humanidad. El fenómeno más exitoso del envejecimiento es el aumento de la esperanza de vida, situación que se está evidenciando cada vez con más fuerza en los países desarrollados y en desarrollo. En efecto, el porcentaje de adultos mayores a nivel mundial es de 11% y se estima un 20% para el año 2050.</p> <p>Venezuela se ha caracterizado por ser un país de jóvenes. Para el año 1950 la población de 60 y más años de edad representaba el 4,49% de su población total, para el año 2012 representa el 9,34%, condición que refleja un aumento de este grupo etario. El llegar a viejo es una consecuencia positiva del envejecimiento e implica haber mantenido buenas condiciones de salud y estándares de vida adecuados en años anteriores. El incremento de este grupo etario llama a la reflexión, ya que implica un cambio en sus demandas socioeconómicas y en la atención general. Surge así la necesidad de implementar un sistema de información para este grupo, que en este caso será la creación de una revista orientada a suministrar la información necesaria para este grupo etario, que a medida que avanza en edad, surge la necesidad de buscar información, para un mejor manejo de su entorno. De esta manera, una revista difundirá información y contribuirá a la integración del adulto mayor a su medio, mejorando así su calidad de vida.</p> <p>Haydée Morazzani</p> <p>Pág 2</p>	<p>Tips CANAS *</p> <h2>*¿Sabías que...</h2> <p>El miedo a envejecer, con frecuencia, es más dañino que el proceso de envejecimiento en sí.</p> <p>Las personas mayores suelen tener más tiempo para aprender algo nuevo</p> <p>En 2050 la cantidad de personas de 80 años o más aumentará casi cuatro veces, hasta alcanzar los 395 millones?</p> <p>Pág 3</p>
--	--

<p>* CANAS Come Sano</p>  <p>Pág 4</p>	<p>Come Sano CANAS *</p> <h2>La Manzana</h2> <p>Es el fruto ideal para tomar a cualquier hora y participa positivamente en la consecución del equilibrio alimentario. La piel puede ser de color verde, amarilla o roja, y la carne va desde un sabor agridulce hasta el dulce.</p> <p>Taringa.com</p> <p>La manzana es una fruta pomácea comestible obtenida del manzano doméstico; otros manzanos híbridos de aquel. Su rico aroma, su impecable color y su sabor tan agradable fue desde siempre la preferida de los niños y los adultos que vieron en esta fruta todo el potencial energético del cual fue dotada por la naturaleza. Antiguamente la manzana estaba situada en un lugar honorífico con respecto a muchos otros alimentos y era parte del alimento diario de la gente del campo que se alimentaba solamente con lo que la tierra le daba. Es una de las frutas más cultivadas del mundo, así en 2005 se produjeron 55 millones de toneladas. De ellas, dos quintas partes fueron de China. Otros grandes productores son EE. UU., Turquía, Francia, Italia e Irán. Los productores de Latinoamérica más importantes son Chile y Argentina, ambos con más de 1 millón de toneladas cada uno, producidos principalmente en Valle Central (Chile) y Alto Valle del Río Negro (Argentina), zonas donde el clima y las características del suelo favorecen el cultivo. Las manzanas se han aclimatado en Ecuador a grandes altitudes sobre el nivel del mar, donde proveen cosechas dos veces al año debido a las temperaturas templadas constantes todo el año.</p> <p>Pág 5</p>
--	--

*Beneficios de la manzana

- Reducen el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares gracias a su contenido en querucitina.
- Estimulan tanto el hígado como los riñones y son capaces de limpiar el organismo de toxinas.
- Son ricas en pectina, una mezcla de polímeros ácidos y neutros muy ramificados que ayudan a eliminar toxinas y a reducir el colesterol.
- También cuentan con ácido málico, que es capaz de neutralizar los derivados ácidos, y dada su riqueza en fibra, resultan un remedio natural muy bueno para combatir el estreñimiento y la diarrea, mejorando el tránsito intestinal y ayudando en la digestión.
- Son ideales para diabéticos, ya que ayudan a controlar la diabetes al reducir los niveles de azúcar en la sangre.



Preparación

1. Lava, pela y quítale las semillas a las manzanas.
2. Pica las manzanas en trozos y échalas en una olla con el zumo de limón y el agua.
3. Coloca la olla sobre el fuego y deja que las manzanas se cocinen durante treinta minutos o hasta que estén muy blandas. Remuévelas de vez en cuando para que no se peguen.
4. Cuando ya estén cocidas las colocas en la batidora hasta lograr hacer de ellas un puré.
5. Añade el azúcar y remueve hasta que se mezcle totalmente y cócalas durante una hora y media.
6. Sabrás que tu dulce está listo cuando consigas que la cuchara con la que remueves quede de pie en la preparación sin sujetarla.
7. Coloca el dulce en recipientes de plástico o vidrio con tapa y déjalo enfriar.

Dulce de manzana

- 1 kg de manzanas
- 700 g de azúcar
- Jugo de un limón
- 100 ml de agua

Tips de Belleza

Flequillo y capas



A medida que envejecemos, la piel desarrolla arrugas y huecos alrededor del hueso de la mandíbula, el cuello y la frente. Un peinado que ayuda a camuflar estas preocupaciones es uno con flequillo de cualquier longitud. La belleza del flequillo es que cubre las arrugas de la frente, distrae la atención de la papada y nunca pasan de moda. Varias capas cerca de la cara también ocultan el envejecimiento cutáneo. El pelo en capas se mueve con facilidad y cae en su lugar sin esfuerzo. Proporciona un aspecto más suave, lo que atenúa las líneas faciales.

Bobs

El corte de pelo 'bob' es un clásico atemporal que también está muy de moda. Algunas mujeres prefieren llevarlo con flequillo, mientras que otras prefieren mantener todo el pelo de un mismo largo. Hay 'bobs' de marco A, con el pelo un poco más corto atrás que en el frente, 'bobs' a la altura del mentón que enmarcan tu cara y 'bobs' hasta los hombros. Tienes más opciones cuando tienes un 'bob' largo puedes atar tu cabello o llevarlo en una trenza.



Pixie



Si tienes la confianza y una buena estructura ósea, este corte de pelo es perfecto para ti. Un buen corte 'pixie' deja el pelo a no más de 3 pulgadas (7,5 cm) de largo alrededor de tu cabeza. El corte de tu pelo del cuello debe ser un poco tenue, al igual que tu pelo que enmarca el rostro. Esto suaviza la apariencia y te da un toque femenino. Las mujeres con cabello fino o adelgazado aprecian este corte, ya que estimula las zonas de pelo adelgazado y ofrece volumen y cuerpo al cabello fino. Es fácil de mantener y peinar.

Alrededor de unas 2,9 millones de adultos mayores de edades de 55 años y más están practicando yoga, de acuerdo con un estudio de The Yoga in America conducido por el "Yoga Journal". Esta práctica cuenta con muchas ventajas para este grupo etario. El yoga es un método suave y no competitivo de ejercicio y meditación que puede adaptarse para una persona de cualquier edad. La práctica de yoga tiene muchas ventajas para las personas mayores. Es un ejercicio que puede hacerse por cualquier persona, en cualquier nivel. Hay modificaciones en cada posición y no es competitiva. Particularmente en adultos mayores puede ayudar a mejorar la flexibilidad, lo cual es beneficioso si experimentas rigidez. Suza Francina, autora del libro "The New Yoga for Healthy Aging" destaca que muchas personas en la población de edad avanzada sufren de depresión en lo cual se ha encontrado que esta práctica puede ayudar.



Ehowenespanol.com

Yoga

Precauciones

Aunque el yoga puede ser un ejercicio suave, también puede ser intenso, dependiendo del nivel. Presta atención a tu cuerpo y consulta con tu médico antes de comenzar un programa de este tipo. Francina recomienda el uso de accesorios que te ayudarán a realizar diferentes poses. Utiliza una silla para el equilibrio y en lugar de realizarlo en el piso. Usa otros apoyos, tales como bloques, correas y frazadas.

Posturas

En una clase de yoga aprendes a controlar tu respiración y tu cuerpo, y a relajar tu mente. La respiración en el yoga se centra en aprender a exhalar completamente. Las posturas son movimientos o posiciones que asumen los participantes y se mantienen durante un periodo de tiempo específico. Las posturas están diseñadas para aumentar tu flexibilidad y fuerza centrándose en el equilibrio de cada lado del cuerpo. Las poses de yoga no causan dolor o colocan el estrés que no es necesario en tus músculos, articulaciones o huesos. El yoga es una excelente forma de mantener la mente y el cuerpo fuertes y saludables a cualquier edad.

Es importante que los adultos mayores aprendan a escuchar a su cuerpo y a poner atención a las señales y límites. Si se presenta dolor en cualquier momento, se debe disminuir el esfuerzo o dejar de hacer por completo la postura. Algunas posturas que se recomiendan para personas mayores son:

- Postura fácil
- Postura del gato
- Postura del perro
- Postura de la langosta
- Postura el alivio de viento
- Media torsión espinal
- Postura de liberación del viento
- Postura del cadáver



El corazón es la máquina más perfecta del cuerpo humano. Tiene el tamaño aproximado de un puño, es hueco y tiene forma de pera. Este músculo cardíaco, situado en medio del tórax, funciona como una bomba. Recoge la sangre del organismo, pobre en oxígeno y la bombea hacia los pulmones, donde se oxigena y libera los desechos metabólicos (dióxido de carbono). Esta sangre rica en oxígeno será distribuida desde el corazón hacia todos los órganos del cuerpo.



About.com

¿Cómo funciona el corazón?

El sistema circulatorio cardiovascular está formado por el corazón y los vasos sanguíneos por donde circula y es impulsada la sangre hacia todo el organismo a través de las arterias y la recibe por las venas (sistema venoso). Distribuye el oxígeno que entra en los pulmones para repartirlo por todo el cuerpo, para que funcionen los diferentes órganos, incluido el corazón.

El músculo cardíaco se contrae y se expande de 70 a 80 veces por minuto (el corazón late aproximadamente 100.000 veces al día) y bombea entre 4 y 6 litros por minutos en reposo y duplica, incluso triplica el volumen en situaciones de estrés o ejercicio intenso.

Enfermedades cardiovasculares

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) incluyen todas las dolencias que afectan tanto al corazón como a los vasos sanguíneos.

Las cardiopatías son la principal causa de muerte en todo el mundo se cobraron la vida de 17 millones de personas en 2004, lo que equivale al 30% de la población mundial. Esta cifra que seguirá creciendo y se prevé que alcance los 24 millones de fallecimientos anuales para el año 2030, según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Tipos de enfermedades del corazón

Según la Asociación Americana del Corazón (AHA, por sus siglas en inglés), las enfermedades del corazón se pueden clasificar en:

- **Cardiopatía coronaria:** afecta a los vasos sanguíneos que riegan el músculo cardíaco (miocardio).
- **Enfermedades cerebrovasculares:** dolencias de los vasos sanguíneos que irrigan el cerebro (denamie cerebral o ataque isquémico transitorio).
- **Arteriopatías periféricas (en inglés):** enfermedades de los vasos que llegan a los miembros superiores e inferiores.
- **Cardiopatía reumática (enlace en inglés):** son lesiones del miocardio y de las válvulas cardíacas causadas por la fiebre reumática (suele estar producida por unas bacterias denominadas estreptococos).
- **Cardiopatías congénitas:** malformaciones del corazón presentes desde el nacimiento.

Los valores elevados de colesterol LDL ('malo'), la presión arterial alta, el tabaquismo o los niveles altos de azúcar en la sangre (diabetes) son algunos de los factores de riesgo cardiovascular, que aumentan las posibilidades de desarrollar una enfermedad del corazón. También son factores de riesgo, la edad y la historia familiar.

Pero las condiciones, que más afectan a la salud coronaria de los hispanos, son el exceso de peso y la inactividad física, según datos del Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y Sangre (NIH) por sus siglas en inglés.

Factores de riesgo cardiovasculares



7 consejos para prevenir un infarto

No fumes

El tabaco es altamente perjudicial para la salud del corazón. Si dejas de fumar en solo un año tendrás reducido por la mitad el riesgo de sufrir una enfermedad del corazón.

Cuida tu peso

2 de cada 3 personas sufren de sobrepeso u obesidad. Tener un peso por encima del normal, aumenta las posibilidades de sufrir un accidente cardiovascular.

Mejora tu alimentación

Una dieta variada, equilibrada y sana, baja en grasas saturadas y colesterol, rica en frutas y verduras y granos enteros te ayudará a vivir más y mejor.

Haz ejercicio

La actividad física ayuda a controlar algunos factores de riesgo cardiovascular: la obesidad, el colesterol, la hipertensión y la diabetes. Elige una actividad física de intensidad moderada.

Controla tu colesterol

El exceso de grasa en la sangre puede derivar en un ataque al corazón por obstrucción de las venas. Un "perfil de lipoproteínas" te ayudará a conocer tus niveles de colesterol.

Controla la presión arterial

Puedes reducir la presión arterial si sigues una alimentación sana baja en sal y controlas el consumo de bebidas alcohólicas, si es necesario pueden recetarte medicamentos.

Controla tus niveles de azúcar en sangre

Si eres diabético debes controlar tus niveles de azúcar. Se puede prevenir o retrasar cuidando la dieta y practicando ejercicio.

Construya SU CAMINO hacia un CORAZÓN SALUDABLE

17,5 millones de los seres humanos padecen de enfermedades de las afecciones cardíacas. Estas enfermedades son las causadas por: hipertensión, diabetes, colesterol alto, obesidad y enfermedades respiratorias.

Las enfermedades cardiovasculares pueden afectar a gente de todas las edades.

1 de 3 mujeres mueren por enfermedades del corazón.

El riesgo puede ser controlado a la salud si través de cambios saludables diarios.

Más del 25% de las personas mueren por problemas del corazón.

Expertos brindan las siguientes recomendaciones para mantener un corazón saludable:

- 1 NO al tabaco.
- 2 Mantener una dieta saludable rica en fibra y reducir el consumo de sal.
- 3 Conocer sus números: presión arterial, peso, glucosa y colesterol.
- 4 Reducir el estrés.
- 5 Mantenerse activo y hacer deporte regularmente.
- 6 Limitar el consumo de alcohol.
- 7 Tomar los medicamentos según las indicaciones del especialista.

Día Mundial del Corazón

302728

CANAS | Come Sano
Come Sano | CANAS



Manzana verde y espinaca...

* Jugos naturales

Remediosnatural.com

RECETA

- 1 1/2 tazas de espinacas
- 1/2 l de jugo de naranja
- 2 manzanas verdes cortadas en trozos
- 1 pizca de jengibre picado en trocitos
- 2 palos de apio
- Hielo (opcional)

PREPARACIÓN

Lave bien todas las frutas y vegetales. En una licuadora comience a licuar los ingredientes: jugo de naranja, manzanas, apio, jengibre y espinacas. Licuar bien hasta obtener una preparación homogénea y líquida. Puede añadir agua si es necesario.

Este batido contiene: 55 calorías, 0 grasas, 0 colesterol, 13 gramos de carbohidratos, 0 gramos de azúcar, 1 gramo de proteína, 1 gramo de fibra, 60 miligramos de sodio y 150 miligramos de potasio.

Pág 16
Pág 17

Nina Novak
Bailarina de ballet / 82 años

José Ramón Villalobos



"¿Por qué soy bailarina? Salió de mí, así nací"

"Empecé a bailar a los 8 años y tengo 82. Son más de setenta años en el ballet, primero bailando y después enseñando. Yo disfruté todas las décadas de mi vida profesional, especialmente la de los veinte, treinta y cuarenta. Los aplausos de esos tiempos todavía resuenan en mi alma".

"El amor de mis alumnos me mantiene activa. Muchos están trabajando fuera del país y son excelentes. Sus éxitos me so sostienen y estimulan a seguir. El ballet es mi vida, mi pasión. Yo no me retiro".

"No pienso en mi edad, estoy bien y trabajo. No me siento anciana. Hago ejercicios y me gusta estar arreglada. Siempre me cuidé: no fumé, no bebí, me alimenté bien, cultivé la fe y los pensamientos positivos".

"Nací en Varsovia (Polonia), donde recibí una educación estricta y disciplinada. La tragedia de la Segunda Guerra Mundial afectó mucho mi vida. Estuve tan cerca de la muerte que no me perturbó morir".

Carlos Márquez
Actor / 83 años



"La actuación es una vocación que siento desde niño"

"Desde los 17 años estoy actuando. Empecé en RCTV, junto a Amalia Pérez Díaz y Tomás Henríquez. Soy el único que queda vivo y vigente en el set".

"Terminé recientemente una temporada de 15 funciones en el teatro. El público no se explicaba cómo podía estar más de una hora en escena interpretando a un hombre de 60 años. Yo decía: 'sí, estoy viejo, pero no me siento viejo'".

"Me mueve la fuerza interior: es una energía mágica y misteriosa que me motoriza y me estimula a seguir activo. Puedo ir cansado y resfriado al set, pero cuando encienden las luces y las cámaras, me transformo y desaparece el malestar".

"La diferencia de cuando tenía 20 o 30 años es la madurez de mi conciencia. Tengo más capacidad de comprender y entender. He cometido errores que me han enseñado lo que se ahora".

Cruceros con descuentos para personas de la tercera edad

Ehow.espanol.com

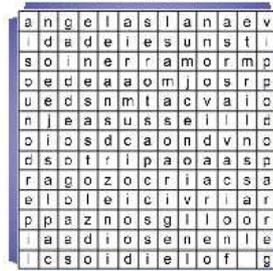


Las personas mayores que quieren tomar un crucero junto a sus nietos pequeños o aquellas que son jóvenes de corazón pueden disfrutar de un crucero de Disney. Disney se encargará de ofrecer alojamientos diseñados para la familia. Puedes disfrutar de espectáculos al estilo Broadway, cine de Disney y un montón de piscinas para las familias. El sitio web de Disney señala que, a pesar que los niños son bienvenidos, los adultos cuentan con salas, piscinas y restaurantes sólo para ellos para un cambio de ambiente.



Los barcos de Royal Caribbean tienen un restaurante libre de ácidos grasos trans, así como restaurantes temáticos. Incluso puedes disfrutar de un batido de leche a la antigua en el restaurante a bordo Johnny Rockets, ver espectáculos al estilo de Las Vegas y probar tu suerte en los casinos para entretenerse. Puedes mantener un estilo de vida saludable con Royal Caribbean en sus salones de fitness, spas y su programa de vitalidad.

Sopa de letras



- Amor
- Paz
- Vida
- Perdón
- Gozo
- José
- María
- Ángel
- Pastores
- Salvación
- Cielo
- Niño
- Dios
- Felicidades
- Gloria

Sudoku

3	4	8	2	6	7	1
7	6	8	9	9	4	3
8	3	1	2	3	9	
7	9	4	1			
8	2		4	5	9	
4	1	3	8	9	6	2

Los pasatiempos que exigen lógica son buenos para las neuronas:

- Refuerzan la memoria, el intelecto y las capacidades de lectoescritura y de habla.
- Estimula la lógica, la memoria y el razonamiento
- Entrenan la capacidad de concentración.
- Estimulan patrones de pensamiento terapéuticos.

PANTENE Pro-V
THE QUALITY OF HEALTH

the look

100ml milk, fat separated
Milkab.com

© 2011 Pantene Pro-V

Cuida tu **cu**erpo,
tu **al**ma y tu
mente.