



Universidad Central de Venezuela  
Facultad de Humanidades y Educación  
Escuela de Comunicación Social

### **CUÍDATE**

Revista para fomentar la salud integral y el bienestar femenino, partiendo de la multiplicidad de roles de la mujer actual

Trabajo de grado para optar al título de  
Licenciado en Comunicación Social.

Br. Ana Corina Piñón

Br. Vanessa Yzaguirre

Tutor: Alejandro Terenzani

Caracas, junio de 2011.

*Nada te turbe, nada te espante;  
todo se pasa, Dios no se muda.*

*La paciencia todo lo alcanza,  
quien a Dios tiene nada le falta.*

*Solo Dios basta.*

**Santa Teresa de Jesús**

## AGRADECIMIENTOS

Dicen que todo tiene un significado en tu vida, y soy fiel creyente de eso. Considero que cada persona que pasa por tu camino será importante para tu crecimiento. Por ello, resulta muy complicado agradecer a todos los que me han apoyado para llegar a este momento... Sin embargo, lo intentaré.

Considero que lo apropiado es comenzar por mi compañera de camino: Vane. Como siempre hemos dicho, fuiste mi amiga desde el primer momento y este recorrido sé que no hubiese sido el mismo sin ti. Has sido mi guía, compañera, "mamá", confidente... Mi amiga del alma, y no en lo superficial de la expresión sino en el más amplio sentido.

Luego agradezco a quienes me hicieron la persona que soy: mis padres. A mi mamá (Regina López) por ser mi modelo y guía hacia la mujer que soy y que deseo llegar a ser; y a mi papá (Javier Piñón) por demostrarme que cuando se ama todo es posible, incluso cuando se cree que todo está perdido. Los dos me enseñaron que el amor verdadero no se pierde, sino que se transforma. Gracias... ¡Los quiero a los dos con todo mi ser!

A mis hermanas, Daniella y Jessica, por ser mis compañeras de risas y lágrimas. Mi tía Gloria por ser mi alcahueta e ídolo. Mis tíos, Toñín y Raúl, por creer en mí a pesar de mis locuras y despistes. Y mis abuelos -sí, los cuatro- por ser de una u otra forma "los consentidores" de la historia.

También debo agradecer a mi comuna. Mi familia elegida y adquirida. Cristina, Antonieta, Carlos, Carla, Gabo... Cada uno de ustedes me enseñó que lo que te hace familia no es la sangre, sino el amor.

Y evidentemente no puedo ignorar a las personas que han hecho de estos casi 5 años una experiencia inolvidable. Primero nombraré a Mary y Adri pues, al igual que Vane, se convirtieron en parte de mí, y sé que más que amigas de la universidad son amigas de la vida. Y al combo: Leo, Male, Vic, Jugo, Ime, Fran, Nela y Raúl, sin querer -o queriendo- me hicieron crecer como persona y profesional.

A mis mentores de oficio. Mi tutor, Alejandro Terenzani, por confiar en nosotros, ayudarnos trazar nuestra meta y guiarnos en el recorrido. A Arturo Varela por ser mi maestro del Photoshop. Belinda Milazzo, mi mentora profesional, gracias por enseñarme a amar lo que hago y a entregar lo mejor de mí mientras lo hago. Y mis compinches, Andrea y Marialy, por demostrarme que en el trabajo también cabe la amistad.

Mi Madrina, mi ahijada, Stephania, Adriana, Sofia, Vico, Christian... ¡Insisto! es mucha la gente a la que debo agradecer y muy poco el espacio. Espero me disculpen los que han sido omitidos. Gracias a todos los que de una u otra forma estuvieron y están en mi camino. Pero especialmente gracias a la UCV, porque la persona que soy se formó ahí.

Cory

La mayoría de las veces el destino te junta con a las personas adecuadas. Cada uno de los logros que he alcanzado los debo al apoyo y cariño de los que siempre han estado conmigo.

Y como si se tratara de la vida, el primer día de clases y a la primera hora conocí a Cori; desde ese momento supe que seríamos amigas. Hoy, para mí es un orgullo graduarme contigo, saber que compartimos los salones de la ECS y también compartiremos el Aula Magna. Gracias por tanto. Por todo lo vivido en estos cinco años de carrera, que se nos pasaron volando, pero me conforta saber que no sólo somos compañeras de tesis sino, además, seremos compañeras de vida.

Quiero agradecer a Dios y la Virgen por permitirme vivir este momento. A mis padres, Arelis Robles y Robert Yzaguirre, quienes con su esfuerzo y sacrificio me formaron como una mujer de bien y me han ayudado en cada etapa. A mi hermano Robert, pues el querer ser un ejemplo para él me ha servido como impulso para superarme y luchar por lo que deseo.

A mis otros dos hermanos -porque así los considero- Andrés y Daniela López, que ayudaron a saber que no sólo la sangre crea lazos indestructibles, sino también el cariño y el respeto mutuo.

A mi madrina, Gabriela Astor, por su apoyo incondicional. A mi prima, Mariely Villarroel, y a Raúl Pérez por escuchar a mi peor yo, por valorar mi parte mala y quererme a pesar de ello. A Adriana Manzanares, mi amiga del alma y compañera de festejos, simplemente porque sin ti el combo no está completo.

A mi grupo -Mari, Leo, Vicen, Male, Ime, Fran, Hugo-, porque sin ellos mi época universitaria no habría sido igual. No se imaginan cuánto valoro cada momento compartido, porque logramos crear recuerdos inolvidables que me hacen decir que estos han sido los mejores cinco años de mi vida.

Al eje del mal de TC -Mate, Dani, Tascha-, con quienes compartí las tardes, la risa y el llanto. Gracias por los consejos y maldades, porque más que compañeras de trabajo somos un equipo de amigas. A mi maestro, Omar Pineda, quien me formó como profesional y me hizo un mejor ser humano.

A José Manuel Pires, que padeció conmigo unos seis meses muy estresantes, de bajadas y subidas, pero a quien nunca le faltó tiempo para apoyarme o para un "te quiero".

A mi tutor, Alejandro Terenzani, quien aceptó embarcarse en esta aventura con nosotras; gracias por el tiempo, la dedicación y los consejos. Agradezco también a todos los entrevistados y colaboradores que hicieron posible este proyecto.

No me alcanza una cuartilla para agradecer a todos, pero el resto de mi familia y amigos tienen mucho que ver con la persona que soy y lo que he logrado. Así que decidí mejor darle gracias a la vida por haberlos puesto en mi camino.

Vane

## RESUMEN

Como mujeres de una sociedad moderna, se hace evidente el desplazamiento al que el género ha estado sometido históricamente, y el ámbito de la salud no es la excepción; pues en dicha área siempre ha predominado no sólo la visión masculina, sino además el enfoque netamente curativo, excluyendo la parte social y emocional que tanto afecta el estado de cada individuo. Por ello, el desarrollo de la revista Cuídate se enmarca en la necesidad de proponer un abordaje holístico del tema de la salud, concatenado con el bienestar y la mejora de la calidad de vida en las mujeres.

Tomando en cuenta que el tratamiento de las investigaciones en el tema de la salud suele ser desarrollado de una manera poco amigable y cargada de tecnicismos; se elaboró un producto profesional de fácil acceso y que además pueda ser utilizado por las mujeres como medio de entretenimiento. De este modo, podrían informarse sobre el bienestar integral y a la vez escapar de la rutina diaria, garantizando a la vez el ejercicio pleno del derecho a la salud, consagrado en la Declaración Universal de los Derechos Humanos.

A partir de este planteamiento, surge la motivación para realizar una revista femenina como un medio informativo y de entretenimiento que reivindique a la mujer y que permita incluirlas en una perspectiva interfactorial de la salud, con el fin de ayudarlas a alcanzar el equilibrio y armonía entre su cuerpo, mente y ambiente socio-laboral.

**Palabras clave:** salud integral, bienestar, holístico, medicina alternativa, mujer, rol, exclusión, derechos, diseño, revista, calidad de vida, feminismo.

## **ABSTRACT**

As women of a modern society, it's evident that the gender has been historically subjected, and the health field is not the exception, not only because the male position has been always dominating, but also the purely curative approach, excluding the social and emotional area. Therefore, the development of this magazine is part of the need to propose a holistic approach to health issue, concatenated to the welfare and improving the quality of life in women.

Besides, the health magazines frequently are unfriendly and full of complex words; this professional product is easy to read, accessible and can also be used by women as a entertainment. In this way, they can learn about the well-being, escape of the daily routine and ensuring the full exercise of the right to health, as enshrined in the Universal Declaration of Human Rights.

From this approach, this is the motivation to elaborate an informative and entertaining magazine, as a women's claiming that allow the inclusion in the health area, and can also help them achieve balance and harmony between the body, mind and socio-professional environment.

**Keywords:** holistic health, wellness, holistic, alternative medicine, women, role, exclusion, rights, design, magazine, quality of life, feminism.

## ÍNDICE

<b>Introducción.....</b>	<b>09</b>
<b>Capítulo I. Planteamiento del Problema.....</b>	<b>11</b>
1.1 Formulación.....	14
1.2 Objetivos.....	14
1.3 Justificación.....	15
1.4 Alcances.....	16
1.5 Limitaciones.....	17
<b>Capítulo II. La salud</b>	
2.1 Concepto.....	18
2.2 Marco legal.....	19
2.2.1 La salud como un derecho consagrado	
2.2.2 Leyes e instrumentos internacionales	
2.2.3 Marco legal venezolano	
2.3 Abordaje holístico.....	23
2.3.1 Factores que determinan la salud integral	
a) Biológicos	
b) Del entorno	
c) El estilo de vida	
d) La sanidad	
2.3.2 Medicina Alternativa	
2.4 Interrelación salud-bienestar.....	35
2.4.1 La calidad de vida	
<b>Capítulo III. Feminismo</b>	
3.2 Perspectiva histórica.....	39
3.2 Exclusión de la mujer en materia de salud.....	43
3.3 La mujer actual y su multiplicidad de roles.....	46

3.3.1 El estrés en la mujer	
3.4 Reivindicación femenina a través de una publicación impresa.....	51
<b>Capítulo IV. La revista</b>	
4.1 Definición de revista.....	55
4.2 Antecedentes históricos de la revista.....	58
4.3 Clasificación de las revistas.....	62
4.3.1 Por su temática	
4.3.2 Por su periodicidad	
4.3.3 Por su orientación	
4.3.4 Por su circulación	
4.3.5 Por sus tendencias en el contenido	
4.3.6 Por su presentación	
4.4 La información en las revistas.....	64
4.5 Composición de una revista.....	67
4.5.1 Formato	
4.5.2 Portada	
4.5.3 Ritmo	
4.5.4 Elementos gráficos	
a) Principios del diseño	
b) Macha	
c) Retícula	
d) Color	
e) Tipografía	
4.5.5 Imágenes	
4.6 El diseño de revistas como herramienta comunicacional.....	78
<b>Capítulo V. Marco metodológico.....</b>	<b>80</b>
<b>Capítulo VI. Cuídate: revista de salud y bienestar femenino.</b>	
5.1 Ficha técnica.....	84
5.2 Concepto editorial.....	84



5.3 Concepto gráfico.....	85
5.4 Línea editorial.....	86
5.5 Línea informativa.....	87
5.6 Nombre y logo.....	87
5.7 Portada.....	88
5.8 Índice.....	88
5.9 Secciones.....	89
5.10 Manual de estilo gráfico: prototipo.....	91
5.10.1 Formato	
5.10.2 Retícula	
5.10.3 Logo	
5.10.4 Portada	
5.10.5 Tipografía	
5.10.6 Elementos de navegación	
5.10.7 Color	
5.10.8 Encuadernación	
5.10.9 Programas	
5.10.10 Presupuesto	
<b>Conclusiones.....</b>	<b>98</b>
<b>Referencias bibliográficas.....</b>	<b>100</b>

## INTRODUCCIÓN

La visión tradicional de la salud excluye el aspecto emocional y social, que actualmente resulta indispensable para el logro de un bienestar integral. Es por ello que este trabajo de investigación propone el cambio de paradigma con respecto a la visión que se tiene del concepto de salud.

Cuídate buscar representar una alternativa diferente dentro de las revistas de salud tradicionales, donde el abordaje de la salud integral no sólo represente un material informativo sino que también se traduzca en entretenimiento para la mujer.

En el primer capítulo se describe la problemática a trabajar, así como las interrogantes a partir de las cuales se desarrolló el trabajo de investigación; además de los objetivos y limitaciones del estudio.

Durante el segundo capítulo se desarrolló el tema de la salud, como un tópico que siempre ha preocupado a la humanidad, debido a que su pérdida ocasiona trastornos físicos y psicológicos tanto en la persona como en su entorno. Erróneamente se ha definido este término como la ausencia de enfermedades, sin embargo, la Organización Mundial de la Salud define el vocablo como un estado de completo bienestar físico, mental y social, aspectos que deben enlazarse para conseguir el bienestar pleno. Asimismo, la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela la consagra como derecho fundamental y la orienta hacia una visión más integral, que concuerda con el objetivo planteado en este trabajo.

Durante el capítulo tres, se describe la preocupante exclusión histórica de la mujer en materia de salud, desde los estudios clínicos hasta la ausencia de información femenina calificada en este ámbito, debido al tradicional predominio de la visión masculina en los tratamientos e informaciones de la materia. A partir de la elaboración del proyecto de investigación, se pretende ofrecer a la mujer moderna datos acerca de la

visión holística de la salud, con el fin de informar y poner al alcance de ellas las herramientas necesarias para conseguir el bienestar integral, que se ha visto resquebrajado por la actual multiplicidad de roles en las féminas.

En el cuarto capítulo se realiza un acercamiento a las revistas, su historia y elaboración, con el fin de conocer a fondo su estructura y objetivos para poder realizar una publicación impresa no diaria de manera exitosa. Se tocan temas como la clasificación, las partes de una revista, el uso del color y su utilización como herramienta comunicacional.

La quinta parte de este trabajo se refiere a la estructura metodológica de la investigación, su modalidad, nivel y las técnicas utilizadas para la adecuada recolección de datos. En este caso, el proyecto se inscribe en una modalidad documental de tipo cualitativo, a nivel exploratorio y descriptivo, siendo además una investigación aplicada, pues su principal objetivo es la elaboración de un producto profesional que sirva para influir en la vida de las mujeres actuales encaminándolas a replantear su concepto de salud y armonizar su entorno.

En el sexto capítulo se describe el proyecto: Cuídate. Todas las particularidades de la revista se desarrollan en esta sección, su línea informativa y estilo gráfico; con el fin de establecer un manual que sienta las bases para la realización de un producto de calidad, que vaya en consonancia con los objetivos planteados al comienzo de la investigación.

Finalmente, las conclusiones narran los conocimientos adquiridos y aportados a lo largo de la elaboración del trabajo de grado, así como lo que Cuídate quiere ser para la mujer actual, en cuanto a diseño de la revista, mensaje a transmitir y objetivos a alcanzar.

## **CAPÍTULO I**

### **1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Antes de que la Organización Mundial de la Salud definiera sus estatutos en 1946, se creía que estar sano era simplemente no padecer de ninguna dolencia o afección. Sin embargo, investigaciones más recientes han determinado que la salud es un concepto mucho más amplio que involucra -aparte del aspecto biológico- el psicológico, emocional y social.

Esta institución con respaldo internacional define a la salud como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no como solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Ahora bien, adoptar este concepto significa comenzar a utilizar una visión holística de la medicina, cuyo precursor fue Edgar Cayce, quien a través de sus lecturas psíquicas, determinó que la salud y el arte de mantenerse en forma no se limitan a una dieta adecuada y a la práctica regular de ejercicio, sino que implica la conjugación de una serie de factores de distinta índole.

“El concepto que posee la medicina alternativa del ser humano es el de un ente indivisible, donde el cuerpo, la mente y las emociones deben ser tratadas como partes de un todo”. (Moreán y Zambrano. 1996, p7)

A pesar de esto, la percepción sobre la salud no ha cambiado drásticamente, pues muchas veces en la sociedad sigue privando la visión positivista que establece que la misma es simplemente la no presencia de enfermedades.

Es por ello que resulta necesario, a través de la elaboración de una publicación impresa, rescatar el concepto interfactorial que envuelve todo el

tema de la salud, con el fin de que la sociedad en pleno comience a ver esta área como un problema integral en el que influyen todos los aspectos de la vida y no sólo el fisiológico.

Ya teniendo claro que el tema de la salud siempre ha sido objeto de estudio, resulta importante destacar que en el pasado no se incluía a las mujeres en las investigaciones, y por ello los resultados sólo se basaban en los varones que tomaban parte en ellos. De este modo, los datos obtenidos se analizaban sólo con el punto de vista masculino.

Un reportaje publicado por el diario El País de España, cita a la doctora Bernardine Healy, asegurando que ella fue “una de las primeras en percibir que las mujeres eran invisibles para la mayoría de los estudios de investigación, prevención y diagnóstico de patologías”. (2007, párr. 2)

Partiendo del hecho que hombres y mujeres responden de manera distinta a los tratamientos, pues son fisiológicamente diferentes, la Asociación Médica Americana comenzó a incluir a las féminas en los estudios, cubriendo la necesidad de atenderlas como un sector disímil de la población, marcando un precedente que fue seguido a posteriori por todos los investigadores del área.

Hay que recalcar, además, que la mujer siempre ha estado sometida a considerables dosis de estrés en su vida, pues su rol social requiere la gran responsabilidad de sacar adelante al hogar, además del reto que debió asumirse con la progresiva incorporación al mercado laboral. A esto se le agrega, el acelerado ritmo de vida que han adquirido nuestras sociedades; por lo que la falta de tiempo es un factor importante a considerar al momento de consultar temas relacionados con la salud, pues las mujeres muchas veces no cuentan con la disponibilidad de horario para investigar sobre las técnicas que pueden mejorar su salud y bienestar integral.

Por ello, se puede observar que cada día más mujeres están presentando problemas de toda índole, pues las dosis de estrés han

aumentado, lo que genera un deterioro en la salud integral de las féminas, pero también suscita en ellas la preocupación por mejorar su calidad de vida.

Poco a poco la población femenina ha mostrado mayor interés sobre nuevas opciones, tratamientos, investigaciones y avances de todo tipo que las ayuden a entender mejor las situaciones de vida que se les presentan, cómo enfrentarlas y, principalmente, cómo conseguir la armonía de todos los aspectos de su entorno.

Por las razones antes expuestas, esta investigación pretende llevar a la mano de las mujeres actuales los conocimientos necesarios para que comiencen a entender la salud como un todo; utilizando prácticas de la medicina holística y aquellos temas o herramientas que se encuentran a la sombra.

De este modo, el producto profesional procurará abrirle un espacio a la salud femenina, con la intención de reivindicar el derecho que tienen las mujeres a estar informadas sobre males o prácticas poco conocidas, en pro de garantizar su derecho a una salud integral.

Sin embargo, no resulta sencillo que las mujeres introduzcan la búsqueda de información sobre salud dentro de su tiempo libre, por ello la investigación propone crear un medio a través del cual las féminas tengan fácil y cómodo acceso a los contenidos relacionados con el tema.

Asimismo, la mayoría de publicaciones de salud son orientadas al área de investigación, publicando resultados de estudios y utilizando un lenguaje técnico que difícilmente llega al común de la población.

Por ello, la revista servirá como medio divulgativo de los saberes con los que toda fémina puede aprender a lograr y valorar la salud integral, de modo tal que quede de ella aplicar la información suministrada en la publicación en pro de la consecución del bienestar holístico descrito.

## 1.1 Formulación

De aquí se desprenden entonces las siguientes interrogantes. ¿El diseño de una revista o medio divulgativo facilitará el abordaje del tema de la salud integral femenina? ¿Cuál es la importancia de la salud integral en la cotidianeidad de la mujer actual? ¿Cómo se puede rescatar el concepto de salud integral y orientarlo al área femenina?

## 1.2 Objetivos

### Objetivo general:

Diseñar una revista para exponer a la población femenina el tema y la importancia de la salud integral, enmarcada en la multiplicidad de roles de la mujer actual.

### Objetivos específicos:

- Enunciar un concepto de salud integral que no se limite solamente a la presencia de enfermedades físicas, sino que abarque todo el espectro considerado por las organizaciones de salud internacionales.
- Resaltar la importancia de armonizar los distintos aspectos de la vida de una mujer con el fin de conseguir la salud integral.
- Destacar la importancia de la revista como medio de reivindicación femenino, por medio del cual se venza la segregación histórica a la han sido sometidas las mujeres a nivel de salud.
- Destacar el uso de prácticas no convencionales como medios aptos para lograr una visión holística de la salud.

- Desarrollar una revista como medio ideal para informar a la población joven-adulta sobre el tema de la salud integral.
- Definir la estética a utilizar en el medio con el fin de hacer llegar la información de manera adecuada

### **1.3 Justificación**

Se desea realizar una investigación sobre la salud integral y su importancia para la mujer actual, partiendo del concepto de que estar sano no sólo significa no tener ninguna afección o padecimiento físico, sino que comprende además factores sociales, psicológicos, emocionales y espirituales.

Se busca presentar al público objetivo el resultado de las investigaciones realizadas por medio de una publicación impresa, que refleje de manera accesible una información científica y al mismo tiempo fresca, atractiva y entretenida sobre un tema decisivo para la existencia humana, como lo es la salud. De este modo, las mujeres dispondrán de una alternativa para obtener datos que las ayude a conseguir un estado de bienestar, a través de cuidados que ellas mismas pueden y deben implementar en su vida.

Asimismo, un diseño adecuado logrará atraer la atención de las mujeres jóvenes, facilitando e incrementando el interés por la publicación y la información allí expuesta. Además, los materiales serán de lectura ligera e interesante, dirigidos a un público que debido a la multiplicidad de papeles que desempeñan no tienen tanto tiempo para investigar o leer libros al respecto.



El proyecto de investigación busca suscitar en las mujeres entre 20 y 35 años el deseo de realizar cambios en sus hábitos, motivándolas a implementar cuidados que conduzcan a su salud integral, siempre destacando el hecho de que cada una de ellas es distinta, por ende, sus acciones en pro de su bienestar serán variables, pero enmarcadas en los parámetros de la salud integral que se propondrán durante la investigación.

A lo largo de la elaboración de la revista se tocarán temas de interés para el target y, además, se busca que el producto final genere empatía en las mujeres debido a que la distribución de los contenidos de la revista representarán una línea de vida, con momentos, emociones o acontecimientos claves por los que puede atravesar la mayoría de las mujeres. De este modo, cada lectora podrá ver su pasado, presente o futuro, en el ámbito de la salud integral como estilo de vida.

#### **1.4 Alcances**

Con este proyecto se busca que las mujeres del sector adulto-joven internalice la importancia de tratar la salud y el bienestar de un modo integral, con el fin de mejorar la calidad de vida de cada fémica, y de lograr un balance mente-cuerpo.

Se procura otorgar a la población femenina información de calidad, ayudándolas a conseguir un estado de bienestar, a través de consejos que ellas pueden implementar en su día a día para conseguir el abordaje holístico de su salud.

Tradicionalmente, las revistas de salud son publicadas por organizaciones o establecimientos reconocidos en el área, que se enfocan en la publicación de los resultados de sus estudios, con el fin de dar a conocer los avances logrados por los científicos en las distintas áreas. Sin embargo, esta publicación pretende parecerse un poco más a la mujer

actual, que debe desempeñar distintos roles en la sociedad y que aún así se interesa por mejorar su calidad de vida y por conocer su cuerpo y las situaciones por las que puede atravesar o ha atravesado.

Por ello, con la aplicación de un diseño innovador y en formato de lectura ligera, la publicación pretende acceder a las mujeres que les interesa más saber cómo mejorar su vida, por ello, con base en las investigaciones se busca construir un discurso que aporte información valiosa pero que a la vez se dirija directamente al target seleccionado, logrando una comunicación más directa y efectiva.

### **1.5 Limitaciones**

Una de las limitaciones que presenta el trabajo es que se confunda con una revista de moda y belleza, de las que abundan en el mercado. Por ello, es necesario realizar un diseño diferente, atractivo y que deje claro el contenido de la revista, con el fin de que las mujeres se interesen en alcanzar un bienestar integral.

El factor económico también resultó un problema al momento de la producción y distribución, así como al momento de lograr un posicionamiento, pues muchas revistas de salud y bienestar poseen convenios con empresas médicas o consultorios que les facilitan alcanzar el target deseado. Sin embargo, por ser un proyecto naciente, Cuídate no cuenta con los recursos necesarios para la producción de un gran número de ejemplares.

Asimismo, el ajuste de horarios con los entrevistados también representó un conflicto, debido a que los apretados horarios y el tiempo de movilización dificultaron la labor de obtener los datos necesarios para elaborar los contenidos de la revista.

## CAPÍTULO II

### 2. LA SALUD

#### 2.1 Concepto

Años atrás se creía que estar sano era no padecer dolencias. Cuando se hace una revisión preliminar de las fuentes más consultadas por la población, se encuentra que una de las fuentes que respalda esta visión positivista es el Pequeño Larousse Ilustrado (1981) donde se define la salud como un estado que tienen los hombres al no poseer ninguna enfermedad.

Asimismo, la Real Academia Española precisa la salud como el “estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones” y las “condiciones físicas en que se encuentra un organismo en un momento determinado”, lo cual continúa definiendo el concepto desde una visión netamente orgánica.

Ambos conceptos parten del paradigma mecanicista de la salud, bajo el cual se considera el cuerpo humano como una máquina, lo que significa que cualquier enfermedad es sinónimo del desperfecto de una de sus partes. Bajo esta visión se fundó la medicina occidental, que dominó el mundo hasta la década de los 70, y que sigue perpetuándose gracias a la poca difusión de definiciones más amplias de lo que es estar sano. (Moreán y Zambrano. 1996, p7)

Sin embargo, en la actualidad, las fuentes oficiales internacionales no lo consideran de esta forma. Ya en 1946, con los estatutos publicados por la Organización Mundial de la Salud, comenzaron a hacer ver que esta teoría

no resultaba del todo satisfactoria, pues se llegó a la conclusión de que la salud es un concepto mucho más amplio que no sólo involucra el aspecto biológico, sino también el psicológico, emocional y social.

Pero no fue sino hasta 1970 cuando el mundo comienza a entender que la visión unidimensional de la salud ya no es suficiente. La falta de respuestas por parte de la medicina tradicional, el acercamiento político entre Oriente y Occidente y la comprobación científica de la influencia de la mente sobre el cuerpo, abonaron el terreno para el resurgimiento de la visión holística de la salud.

“El concepto que posee la medicina alternativa del ser humano es el de un ente indivisible, donde el cuerpo, la mente y las emociones deben ser tratadas como partes de un todo”. (IDEM. p17)

Por ello, la definición actual de salud, parte de esta premisa, determinándola como un estado de equilibrio entre estos factores, lo que comúnmente es conocido como la Salud Integral (Holistic health).

## **2.2 Marco legal**

“Deseo que la salud se deje de considerar como una bendición esperada, y se conciba en cambio como un derecho humano por el que se ha de luchar.”

Kofi Annan, Ex Secretario General de las Naciones Unidas

### **2.2.1 La salud como un derecho consagrado**

Como se acaba de reflejar, la salud es un elemento que se encuentra intrínseco en la existencia de las personas, pues ésta determina el nivel de

vida de cada individuo. Es por ello que resulta indispensable la existencia de leyes y normativas que amparen el cuidado de la misma.

Arriaga, en su texto *El derecho a la salud*, establece los principios legales por los que los países deben regirse en cuanto a este tema.

El instrumento constitutivo de la Organización Mundial de la Salud (1946), define a la salud como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Y señala que el goce del grado máximo de salud que se pueda lograr, es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social. Mientras que para las Naciones Unidas es 'el completo estado de bienestar físico, psíquico y social de una persona'. (2010, p1)

De esta manera, el autor determina a la salud como un derecho innegable para los hombres de manera universal, que no sólo debe ser respetada por sentido común, sino que también debe ser resguardada por las leyes de cada país.

### 2.2.2 Leyes e instrumentos internacionales

La empresa Pfizer España ha venido adelantando estudios y publicaciones referentes a la salud y el bienestar integral, y en su artículo *La salud como derecho fundamental*, se establece que éste es "indiscutiblemente uno de esos derechos fundamentales y básicos. Sin él, es difícil o imposible acceder a otros derechos más complejos como es el social y el político." (2007, párr. 2)

Es por ello, que los órganos legisladores a lo largo de la historia han desarrollado en las diferentes normativas internacionales segmentos que respalden y garanticen la salud dentro de los derechos fundamentales de las sociedades.

A nivel mundial, el derecho a la salud es consagrado en la Declaración Universal de los Derechos Humanos:

Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial, la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios (1948. Artículo 25, numeral 1)

De igual modo, el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales de 1966, establece en su artículo 12 que: "Los Estados Partes en el presente Pacto reconocen el derecho de toda persona al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental".

En ambos estatutos se manifiesta una visión mucho más amplia del concepto de la salud, que ya involucra no sólo al aspecto físico, sino también el psicológico, emocional y social.

Otro organismo internacional que ha respaldado a la salud como un derecho fundamental es la Organización de las Naciones Unidas; por ello muchas de sus acciones han sido orientadas al resguardo de la misma.

En el año 2000 los países miembros acordaron ocho metas básicas para el desarrollo, las llamadas Metas del milenio, que deben ser alcanzadas antes de 2015. Tres de ellas están directamente vinculadas con la salud de las mujeres y las niñas: reducir la mortalidad de las y los menores de cinco años, mejorar la salud materna y, finalmente, combatir el VIH/sida, el paludismo y otras enfermedades graves en las mujeres.

De este modo, se puede observar que el tema de la salud integral ha sido preocupación de los gobiernos desde hace décadas, incluso la medicina oriental antigua ya reconocía la necesidad de crear una concepción holística; pero estas nociones fueron dejadas de lado cuando triunfó el pensamiento occidental reduccionista que concibe la enfermedad como el funcionamiento defectuoso de un órgano. (Moreán y Zambrano. 1996, p7)

### 2.2.3 Marco legal venezolano

En Venezuela, la salud está amparada por la Constitución de 1999, reconociéndola como un derecho social integral, que debe ser garantizado como parte del derecho a la vida y a un nivel digno de bienestar.

A continuación se presentan cuatro artículos de la Carta Magna venezolana, que no sólo amparan la salud como un derecho, sino que además separan este concepto de la prevención de enfermedades, quedando superado así el pensamiento positivista antes expuesto:

**Artículo 83.** La salud es un derecho social fundamental, obligación del Estado, que lo garantizará como parte del derecho a la vida. El Estado promoverá y desarrollará políticas orientadas a elevar la calidad de vida, el bienestar colectivo y el acceso a los servicios (...).

**Artículo 84.** Para garantizar el derecho a la salud, el Estado creará, ejercerá la rectoría y gestionará un sistema público nacional de salud, de carácter intersectorial, descentralizado y participativo, integrado al sistema de seguridad social, regido por los principios de gratuidad, universalidad, integralidad, equidad, integración social y solidaridad. El sistema público de salud dará prioridad a la promoción de la salud y a la prevención de las

enfermedades, garantizando tratamiento oportuno y rehabilitación de calidad (...).

**Artículo 85.** El financiamiento del sistema público de salud es obligación del Estado, que integrará los recursos fiscales, las cotizaciones obligatorias de la seguridad social y cualquier otra fuente de financiamiento que determine la ley. El Estado garantizará un presupuesto para la salud (...).

**Artículo 86.** Toda persona tiene derecho a la seguridad social como servicio público de carácter no lucrativo, que garantice la salud y asegure protección en contingencias de maternidad, paternidad, enfermedad, invalidez, enfermedades catastróficas, discapacidad, necesidades especiales, riesgos laborales, pérdida de empleo, desempleo, vejez, viudedad, orfandad, vivienda, cargas derivadas de la vida familiar y cualquier otra circunstancia de previsión social. El Estado tiene la obligación de asegurar la efectividad de este derecho, creando un sistema de seguridad social universal, integral, de financiamiento solidario, unitario, eficiente y participativo, de contribuciones directas o indirectas (...).

### **2.3 Abordaje holístico**

Como se expresó anteriormente, la salud implica un estado de equilibrio entre el cuerpo, la mente y la sociedad, lo que comúnmente se conoce como la Salud Integral. Según Fritjof Capra, si se ve la salud desde una perspectiva holística, “el ser humano es una totalidad dinámica e indivisible, y las enfermedades no son sino manifestaciones de un desequilibrio básico del organismo”. (Moreán y Zambrano. 1996, p30)



El terapeuta holístico Rangel Esteves, plantea que la salud es algo que va mucho más allá de una teoría filosófica, pues

Es una realidad práctica, como lo ha demostrado la física moderna, y su concepto básico es que ninguna cosa puede verse como separada del todo al que pertenece (...) los síntomas que una persona padece son sólo eso: signos. Pistas acerca de un problema profundo que afecta a esa persona en su totalidad. (párr. 8)

Es por ello que resulta necesario rescatar el concepto interfactorial que envuelve todo el tema de la salud, con el fin de que se reconozca como un problema integral en el que influyen todos los aspectos de la vida, y no sólo el fisiológico.

Castañón, filósofo egresado de la Escuela Universitaria de Magisterio de Bilbao (España), expresa que la salud -o la ausencia de la misma- está condicionada por la suma de distintos factores: **biológicos** (físicos y psíquicos, endocrinos, genéticos, edad), **del entorno** (clima, natalidad-mortalidad, vivienda, migraciones, sistema educativo, religión, empleo y paro, ingresos económicos), **relacionados con los hábitos de vida** (nutrición, sedentarismo, comunicación, valores, creencias, roles, costumbres), y **la calidad del sistema sanitario** (cantidad y calidad de centros de salud, profesionales sanitarios, camas/habitantes, hospitales, servicios sociales). (p6)

De esta manera, es notable la preocupación de los catedráticos por impulsar un nuevo concepto de salud, una visión integral que no coarte el derecho que tienen los ciudadanos de gozar de un bienestar pleno. La publicación impresa servirá de soporte para reforzar esta idea en las

mujeres, quienes podrán informarse acerca de cómo lograr una armonía que mejore su calidad de vida.

### 2.3.1 Factores que determinan la salud integral

Como establece la Organización Mundial de la Salud, la concepción del estado de salud y bienestar de una persona está determinada por aspectos biológicos, psicológicos, emocionales y sociales. Por ello, resulta acertado establecer que existen diferentes factores que actuarán y repercutirán de forma directa en la consecución de la salud.

En abril de 1974, se realizó en Canadá el Informe de LaLonde, un documento que se convirtió en referencia mundial en las políticas de salud pública, y que fue elaborado por el Ministerio de Salud y Bienestar del Gobierno de Canadá. En este texto se afirma que el campo de la salud se puede establecer por cuatro elementos generales: la biología humana, el medio ambiente, el estilo de vida y la organización del cuidado médico. (LaLonde. 1981. A new perspective on the health of Canadians)

Por su parte, la Junta de Andalucía también reafirma la influencia de estos factores en la salud de cada persona. Esta es la institución sobre la que se organiza el autogobierno de la Comunidad Autónoma española, convirtiéndose en una entidad que “alcanzó la titularidad de las competencias sanitarias con la promulgación de su Estatuto de Autonomía” (Ley de Salud de Andalucía, parr. 3).

El Servicio Andaluz de Salud, la Escuela Andaluza de Salud Pública S.A., la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía, entre otras entidades, establecen, en consonancia con lo promulgado por la OMS, que los factores que afectan de forma directa a la salud son: los biológicos, el estilo de vida, el entorno y la sanidad de éste.

### a) Biológicos

Los factores biológicos son los primeros en determinar la salud del individuo puesto que forman parte de la fisiología y condicionan el estado del cuerpo humano.

La Junta de Andalucía, específicamente en su espacio de la salud, plantea que los factores biológicos están asociados al organismo en lo relativo a la herencia, maduración y envejecimiento. Además de ser agentes que determinan el surgimiento de enfermedades por causas exógenas o endógenas.

Las causas capaces de originar una enfermedad son muy numerosas, así como muy complejos los mecanismos de acción que ejercen sobre el cuerpo. Existen causas exógenas -por ejemplo las infecciones y las enfermedades parasitarias- y endógenas -que pueden aparecer por disfunción de un órgano (por ejemplo del páncreas en la diabetes mellitus), por una reacción anormal (como ocurre en la cirrosis hepática), o por un trastorno metabólico y funcional de las células (por ejemplo en las neoplasias, esto es, tumores) (...)

Desde un punto de vista médico-biológico, las enfermedades se pueden clasificar según su localización (hueso, corazón, hígado...); historia natural (aguda o crónica), curso (progresivo o intermitente), o con otros criterios. Dos de las formas más útiles de clasificación son aquellas que se realizan atendiendo a la causa (etiología) o al proceso biológico que se afecta. (párr. 1, 2, 3)

Asimismo, en el informe LaLonde se establece que la biología humana incluye tanto los aspectos físicos como los psicológicos, y que determinarán la protección o aparición de las enfermedades, y por ende el estado de salud de cada individuo. (1981, p31)

Se puede afirmar entonces que los aspectos biológicos van determinados por la mente y cuerpo de la persona, y son los menos susceptibles al cambio, pues vienen condicionados por causas internas, genética, y procesos biológicos, aunque puedan verse influidos por el equilibrio y el estilo de vida de las personas.

#### **b) Entorno**

Es el ambiente en el que se desenvuelve y desarrolla el individuo. Bien sea un entorno rural (natural: campo, montaña...) o urbano (ambiente artificial: ciudad, pueblo...), es innegable que el hombre y el ambiente establecen una relación de adaptación y convivencia.

Sin embargo, Frers, técnico superior en Gestión Ambiental y Comunicación Social, establece en su artículo *Cómo afecta el ambiente a la salud humana*, que la relación del hombre con la naturaleza ha cambiado a causa de la evolución de las sociedades:

Los poderes del hombre se han hecho extraordinarios, fruto de una evolución cultural que le ha proporcionado conquistas en el campo de la técnica, adelantos en medicina y progresos obtenidos en diferentes sectores, haciendo al hombre cada vez más independiente de su ambiente, de esta forma invirtiendo la relación: ya no es el hombre el que se adapta a su entorno, sino el entorno el que se adapta a sus necesidades. El ambiente y el estilo de vida tanto

como la situación política, social y económica son determinantes de la situación sanitaria y la sensación de bienestar de cada persona: un ambiente sano en cada hogar y en cada comunidad es una necesidad básica e inherente a la dignidad humana. (2000, párr. 4,5)

Por su parte, investigadores de la Junta de Andalucía también establecen que el entorno en el que se desenvuelve el hombre interviene en su salud, ya que en él existen distintos factores que pueden afectar de forma positiva o negativa su mente y cuerpo.

No sólo el ambiente natural, sino también el seminatural y artificial que el hombre ha creado, pueden verse alterados por distintos factores: físicos (temperatura, ruidos, radiaciones...), químicos (contaminación por plaguicidas, metales pesados...), biológicos (presencia de bacterias, virus y otros microorganismos patógenos) y psicológicos, sociales y culturales (como drogadicción, estrés...). (párr. 1)

Finalmente, resulta importante señalar que este aspecto también se resalta en el informe de LaLonde, puesto que se refiere a aquellos aspectos que el hombre no puede controlar, y de poder hacerlo, será de forma muy superflua.

Los individuos no pueden, por sí mismos, garantizar que los alimentos, medicamentos, cosméticos, dispositivos de suministro de agua, etc. sean seguros y no estén contaminados;

que los riesgos para la salud del aire, el agua y la contaminación acústica sean controlados; que la propagación de las enfermedades transmisibles se prevenga, que la supresión de la basura de aguas residuales se lleve a cabo eficazmente; y que la inclusión del entorno social, el rápido cambios en ella, no tienen efectos nocivos para la salud. (1981, p32)

Así se evidencia, que el estilo de vida de los individuos se ve mermado por el entorno en el que se desenvuelve, pues los factores que figuran y forman parte del ambiente influenciarán y determinarán la salud y el bienestar del organismo, sin que éste pueda controlarlo, o al menos no al 100%.

### c) Estilo de vida

El estilo de vida de una persona se refleja en la forma en que se desenvuelve en su día a día, así como también en sus intereses, tradiciones, formas de pensamiento, actividades, rutinas, costumbres, actitudes y hasta opiniones.

Así lo establece LaLonde, que mantiene que las disposiciones y hábitos de cada persona determinan la salud de la misma. De esta manera, este aspecto le da un valor agregado a las decisiones de cada persona, puesto que, si estas son negativas para su salud serán responsabilidad directa de cada individuo.

Sobre el estilo de vida como factor que influye en la salud, Sola Valdés, en su ensayo *El estilo de vida adoptado expresado en los*

*comportamientos cotidianos, determina la calidad de la misma y la salud integral*, establece que en la actualidad es cada vez más notable que los hábitos de los individuos intervienen en la salud y situación sanitaria de su entorno.

La salud se construye o destruye día con día, por medio de las conductas, actitudes, hábitos o habilidades que cada quien desarrolle y está determinada por múltiples factores, individuales, familiares, sociales, ambientales y políticos. (párr. 4)

Por su parte, Rozo, en su libro *Decretos de la Salud*, argumenta que las actitudes y formas de vivir determinarán nuestro bienestar.

Las actitudes a tomar en la vida, son decisivas en cuanto a la respuesta que obtendremos. Si una persona habitualmente tiene una actitud triste, tendrá una vida desdichada. Si su actitud es alegre, todo será motivo de alegría (...) Y así todas las actitudes y sus correspondientes respuestas. Por lo tanto, si quieres tener salud, lo menos que puedes hacer es integrar a tu personalidad, la actitud de alguien saludable. (2005, p45)

Con estos planteamientos se evidencia la importancia de las decisiones de los individuos y el equilibrio y la armonía para su salud, pues sus hábitos y formas de pensamiento servirán de guías para la concepción y mantenimiento de su calidad de vida y bienestar.

#### d) Sanidad

En el Pequeño Larousse Ilustrado se define la sanidad como el “conjunto de servicios administrativos encargados de mantener y mejorar el estado sanitario de una región o país”. Es decir, son asistencias que buscan preservar y proteger la salud de los ciudadanos y, resulta evidente, que esta determinará en gran parte la salud de las personas.

En el Informe de LaLonde, la sanidad es denominada como las “organizaciones para el cuidado de la salud”, referidas a las personas, recursos y provisiones destinadas al alcance de la misma.

Esto incluye las prácticas médicas, enfermería, hospitales, hogares de ancianos, medicamentos, servicios públicos y la comunidad de salud, ambulancias, tratamiento dental y otros servicios de salud como la optometría, la quiropráctica y podología. Este cuarto elemento es lo que generalmente se define como el sistema de salud. (1981, p32)

Por su parte, la Junta de Andalucía establece que la atención sanitaria no afecta directamente la salud individual, pero tiene un papel importante para su preservación a nivel general.

La asistencia sanitaria encaminada a diagnosticar y tratar a la persona individualmente, no tiene demasiado efecto sobre la salud de la población. Sin embargo los programas de salud dirigidos a un grupo social más amplio elevan el nivel de salud de la sociedad. Por ello debe ser amplia, de calidad, ofrecer cobertura suficiente y accesibilidad desde



todos los puntos de vista (económico, de situación, etc.) a toda la sociedad. (párr. 1)

Siguiendo este orden de ideas, resulta indiscutible que la sanidad, más allá de enfocar sus servicios al beneficio individual se centra en la salud pública. Es por ello que comprende y encamina acciones de florecimiento y prevención del bienestar de los ciudadanos mediante distintas acciones en pro de la comunidad.

Es importante comprender que la salud pública está gestionada y encaminada por diferentes entidades gubernamentales, que deben enfocar sus acciones sanitarias en cuatro áreas fundamentales:

- El fomento de la vitalidad y salud integral.
- La prevención de lesiones, enfermedades infecciosas y no infecciosas.
- La organización y equipamiento para el diagnóstico y tratamiento de enfermedades.
- La rehabilitación de personas enfermas o incapacitadas para que alcancen el grado más alto posible de actividad independiente. (IDEM, párr. 5)

De esta forma, el éxito de la salud en una nación se refleja en el bienestar de su población, y por ende el bienestar de cada individuo. Por ello, todo país que apunte hacia el desarrollo y progreso, debe enfocarse en el sustento de sus sistemas sanitarios.

### 2.3.2 Medicina alternativa

Medicina alternativa es el término comúnmente utilizado para definir las prácticas terapéuticas que no corresponden a la concepción convencional y positivista de la salud.

La OMS, en sus definiciones fundamentales, determina que existen dos aspectos básicos y bien diferenciados que conceptualizan los tipos de tratamientos que se practican: la medicina tradicional y la medicina complementaria/alternativa.

#### **Medicina tradicional**

La medicina tradicional es todo el conjunto de conocimientos, aptitudes y prácticas basados en teorías, creencias y experiencias indígenas de las diferentes culturas, sean o no explicables, usados para el mantenimiento de la salud, así como para la prevención, el diagnóstico, la mejora o el tratamiento de enfermedades físicas o mentales. (párr. 2)

#### **Medicina complementaria/alternativa**

Los términos "medicina complementaria" y "medicina alternativa", utilizados indistintamente junto con "medicina tradicional" en algunos países, hacen referencia a un conjunto amplio de prácticas de atención de salud que no forman parte de la propia tradición del país y no están integradas en el sistema sanitario principal. (párr. 3)

Esta última definición forma parte de la concepción holística de la salud; visión que se diferencia de la medicina tradicional puesto que no sólo

abarca lo orgánico, sino también lo psicológico, lo emocional y el entorno, factores que en muchos casos son los que impulsan los desequilibrios físicos. A partir de este planteamiento, resulta acertado expresar que la concepción de la salud actualmente va orientada hacia la tendencia holística.

Uno de los precursores de este tipo de medicina fue Edgar Cayce, quien a principios del siglo XX refirió la importancia de los estados de ánimo sobre la salud, así como también el rol fundamental de las energías y la espiritualidad para lograr un bienestar completo.

Asimismo, en 1976, Samuel Hahnemann continuó abriéndole camino a la medicina alternativa con el descubrimiento de la homeopatía, utilizando sustancias naturales extraídas de vegetales, minerales, y animales con fines curativos. Por medio de la “dinamización” -técnica que diluye las sustancias utilizadas en cantidades infinitesimales- logró elevar las defensas naturales del organismo, explotando su capacidad innata de curación. Por ello, la homeopatía no trata los síntomas sino las causas de la alteración del organismo. (Quemoun en Moreno. 2002, p87)

Los tratamientos homeopáticos también tienen en cuenta el estado emocional y mental de la persona, aludiendo a Sócrates, para quien no había enfermedad del cuerpo que no fuera también de la mente.

Es importante destacar que la medicina alternativa no pretende desplazar a la medicina alopática, pues en algunos casos los tratamientos pueden complementarse. No se trata de que una visión prive sobre la otra, sino que conseguir el bienestar y la salud integral.

Luego de la década de los 70, cuando Oriente y Occidente comenzaron a acercarse y empezó la influencia de las medicinas tradicionales de China, India, Japón y el Tíbet, la línea divisoria entre alopática y homeopatía comenzó a difuminarse progresivamente. Se busca que sea la visión integral y no dogmática la que prive, tomando siempre en cuenta las

particularidades y necesidades de cada paciente, pues el fin último es lograr su bienestar. (Moreán y Zambrano. 1996, p21).

## **2.4 Interrelación salud-bienestar**

Anteriormente se puntualizó el significado de la salud, los factores que la determinan y las leyes que la amparan. Ahora bien, para conocer la interrelación de la misma con el bienestar es necesario comprender la definición de esta última palabra.

Según la Real Academia Española, el bienestar es un “estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica”. Por ello, sería correcto afirmar que el bienestar se traduce en el equilibrio entre el cuerpo y la mente, lo que genera el estado ideal para los individuos: sentirse bien.

Coronel de Pace, en su ensayo *Bienestar Psicológico. Consideraciones teóricas*, explica que las expresiones como “sentirse bien” o “vivir bien” se han hecho presentes a lo largo de la historia, por lo que la concepción del bienestar también. Diener y Suh, citados en su texto, afirman:

A la pregunta sobre qué es “sentirse bien” o “vivir bien” la podemos rastrear a lo largo de la historia. Para los filósofos griegos “la buena vida” constituía una virtud. Aristóteles habla del “Sumo Bien” y de la “Felicidad Suma” como el objetivo o finalidad del transcurrir humano. Igualmente los discípulos del filósofo chino Confucio describían a una buena calidad de vida en términos de una sociedad ordenada en donde cada ciudadano tiene roles y

responsabilidades claramente delimitados y en los que se los puedan ejercer correctamente (2000, p1)

Esta definición corresponde a las actitudes y comportamientos que cada persona asume para mejorar su calidad de vida. Se demuestra entonces que el bienestar ha sido motivo de interés a lo largo de la historia, y que su concepción se ve vinculada al equilibrio y la calidad de vida de las personas.

Siguiendo este orden de ideas, la salud y el bienestar tienen un mismo principio de equilibrio y estabilidad entre el cuerpo y la mente. Sin embargo, es importante resaltar que este último concepto se refiere, específicamente, a las condiciones y las conductas que cada persona asume y que le permitirán alcanzar un estado de salud óptimo.

En definitiva, ambos términos mantienen una relación de interdependencia, puesto que la consecución del bienestar subjetivo permitirá que los individuos alcancen un estado de salud óptima, y viceversa.

#### 2.4.1 La calidad de vida

La OMS, en sus definiciones básicas, conceptualiza la calidad de vida como la “percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas e inquietudes”.

Ante esta definición, la Coronel de Pace, citando a García Martín, establece lo siguiente:

Es un concepto amplio influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como por su relación con el entorno. El concepto de

calidad de vida, en términos subjetivos, surge cuando las necesidades básicas han sido satisfechas. El nivel de vida está delimitado por aquellas condiciones medibles, tales como la renta per cápita, nivel educativo, las condiciones de vivienda. Se considera que la calidad de vida aparece cuando está establecido un bienestar social. (2000, p1)

Igualmente, se asegura que la calidad de vida representa un estado de equilibrio entre diferentes aristas que determinan al hombre.

Cuando hablamos de **calidad de vida** nos referimos al óptimo bienestar entre las cinco dimensiones de la salud (física, mental, emocional, social y espiritual) que caracteriza a ciertos grupos sociales o comunidades. Incluye, también, la integración familiar, participación comunitaria activa y el lograr establecer estilos adecuados de vida, tales como la actividad física regular, buena alimentación, entre otras y la calidad ambiental. (Lopategui Corsino. 2001, párr. 8)

Luego de conocer y contextualizar los conceptos de salud, bienestar, y calidad de vida, se puede llegar a la conclusión de que estas definiciones se relacionan entre sí; puesto que todas hacen referencia al alcance de un estado óptimo para las personas, que no sólo involucra lo fisiológico, sino también lo emocional, social, mental y ambiental.

De esta manera, resulta fundamental incentivar un cambio de paradigma, con la ayuda de una publicación impresa, pues la visión netamente orgánica de la salud no garantiza el cabal cumplimiento de este derecho fundamental, consagrado universalmente, ni le proporciona a los

individuos la visión integral necesaria para lograr la armonía y el bienestar que lo lleven a mejorar su calidad de vida.

Asimismo, se busca ir en consonancia con el desarrollo de la sociedad e ir dejando de lado el dogmatismo médico, para ello, resulta necesario construir una visión más integral de la salud, que les garantice a los individuos alcanzar el equilibrio que los haga sentirse bien.

## CAPÍTULO III

### 3. FEMINISMO

#### 3.1 Perspectiva histórica

A través de los tiempos la mujer siempre ha sido catalogada como el “sexo débil”, como un sujeto que tiene menor importancia social que el hombre, relegándola a un papel meramente reproductivo que la confinó al ámbito del hogar.

El interés antropológico en las mujeres hasta la segunda mitad del siglo XX se limitó a los temas de parentesco, es decir, no las estudió como sujetos con valor en sí mismas, sino como madres, en tanto generadoras de hijos y como agentes que equilibraban las dialécticas de poder entre grupos e individuos a través de su intercambio. (Carranza Aguilar. 2008, p2)

Pero, a pesar de que la exclusión de la mujer ha sido histórica, los investigadores no han llegado a un acuerdo sobre el por qué de la discriminación de género. La antropología ha estado plagada de machismo, pues diversas teorías aseguran que, desde la prehistoria, las féminas quedaron confinadas a la recolección a causa de la crianza de sus hijos, por ello, el hombre era el único dedicado a cazar y proveer al hogar de sustento. (Linton en Harris y Young. 1979, p39)

Esta es la llamada “Teoría del hombre cazador”, propuesta en 1968 por Washburn y Lancaster, y en 1971 por Tiger. Para estos autores:



Mientras los varones cazaban y desarrollaban su capacidad de planificación, de cooperación y de comunicación y construían los primeros objetos artísticos, las mujeres supuestamente permanecían en el campamento base, ocupadas en tareas de recolección y de cuidado de los niños, actividades que, según esta explicación no requieren desarrollo cultural, sino que se llevan a cabo de forma natural. (Carranza Aguilar. 2008, p13)

Sin embargo, algunos estudiosos aseguran que existió una cultura matriarcal, donde la mujer era quien tenía el dominio. Bachofen asegura que las religiones con supremacía femenina dominaron el mundo en la prehistoria. Para él, "la existencia de divinidades femeninas es prueba de que las mujeres dominaron la sociedad en algún momento de la historia". (Carranza Aguilar. 2008, p4)

Para Bachofen, la mitología y el culto a las diosas sólo pudo haberse creado en una sociedad donde las féminas ocuparan puestos de poder. Asimismo, otros autores apoyan la teoría de que sí existió una sociedad matriarcal, mientras que otros aseguran que en la prehistoria la división del trabajo era equitativa, por lo que la mujer no era excluida ni esclavizada. (Linton en Harris y Young. 1979, p90).

Algunos mitos amazónicos cuentan que los varones vivían subyugados a las mujeres, las cuales poseían peligrosas vaginas dentadas. Los hombres se liberaron de la opresión femenina al arrancarles a las mujeres los dientes de sus vaginas - y convertirlas en penetrables, podríamos añadir. Otros mitos, como el letuama y el macuma, narran que las mujeres poseían los saberes de la caza, la pesca y la

fecundación hasta que los hombres se rebelaron y vencieron al matriarcado, embarazando a las mujeres (Palma, 1992). (Carranza Aguilar. 2008, p5)

Los principales estudios sobre los matriarcados primitivos parecen basarse en el culto a las deidades, mitos y leyendas, por lo que no puede ni afirmarse ni negarse categóricamente la existencia de este tipo de sociedad; pues cada autor sugiere teorías y explicaciones distintas que no han podido ser demostradas. (Carranza Aguilar. 2008, p8)

A raíz de este intenso debate, en la década de los 70 surgió la antropología feminista, que trataba de explicar el por qué de la legendaria opresión femenina. Para algunas autoras se debía al simple hecho biológico, la diferencia más básica entre hombre y mujeres: la maternidad. Pues, mientras que la mujer poseía el don de la vida y las tareas del hogar, los hombres se hicieron con las armas y tomaron el poder político y económico, lo que les confirió un estatus de superioridad que continúa hasta hoy. (Webster y Newton en Harris y Young. 1979, p98)

Asimismo, Sherry B. Ortner propone otra explicación para el estatus secundario de la mujer a lo largo del tiempo, asegurando que se debe a que históricamente las féminas han sido asociadas con la naturaleza, mientras que al hombre se lo ve más cercano a la cultura. Para la autora, las diferencias biológicas entre hombres y mujeres “sólo adoptan la significación de superior/inferior dentro del entramado culturalmente definido del sistema de valores” (Ortner en Harris y Young. 1979, p113)

Todas las sociedades ubican a la cultura en un nivel no sólo diferente sino superior a la naturaleza, así, “dado que el proyecto de la cultura es siempre subsumir y trascender la naturaleza, si se considera que las mujeres forman parte de ésta, entonces la cultura encontraría ‘natural’ subordinarlas, por no decir oprimirlas” (Ortner en Harris y Young. 1979, p115)

Nuevamente, el cuerpo de las féminas y sus funciones reproductivas la ubican en un lugar más próximo a lo natural pues, además de ser las encargadas de perpetuar la especie, poseen roles sociales y una estructura psíquica diferente a la de los hombres.

En otras palabras, el cuerpo de la mujer parece condenarla a la mera reproducción de la vida; el macho, por el contrario, al carecer de funciones naturales creativas, debe afirmar su creatividad de modo exterior, 'artificialmente', a través del medio formado por la tecnología y los símbolos. Y, al hacerlo, crea objetos relativamente duraderos, eternos y trascendentes, mientras que la mujer sólo crea algo perecedero, seres humanos. (Ortner en Harris y Young. 1979, p117)

Por su parte, la antropóloga Michelle Rosaldo explica la subordinación femenina mediante la dicotomía público/doméstico. Por supuesto, es la maternidad lo que ha condicionado a las mujeres a la esfera del hogar, mientras que el hombre está orientado al mundo exterior. (Carranza Aguilar. 2008, p17).

Tanto las hipótesis de Rosaldo como las de Ortner se perpetúan en la sociedad a través del aprendizaje, a las niñas se les enseña que algún día estarán a cargo del hogar, mientras que los varones aprenden que deben ser proveedores fuertes y confiables. "La configuración de la personalidad es, por tanto diferente: las mujeres no se sentirán seguras en el espacio público, donde se toman las decisiones, donde se ejerce el poder". (Carranza Aguilar. 2008, p18)

Luego del recorrido por algunas de las teorías que explican el androcentrismo en la antropología, no resulta extraño que aún en la

actualidad, a pesar de la liberación femenina del siglo XX, el lugar del hombre sea más valorado que el de la mujer, pues existe una perpetuación cultural de dichos patrones. Por ello, resulta necesario comprender que la cultura actual no resulta equitativa para las mujeres que, aunque como colectivo no son un grupo homogéneo, está demostrado que “tiene menor acceso a los recursos y ocupan posiciones de menor poder y prestigio”. (Carranza Aguilar. 2008, p20)

### **3.2 Exclusión de la mujer en materia de salud**

Debido a que la exclusión de la mujer ha sido un hecho reiterado a lo largo de la historia, el área de la salud no podía escapar del flagelo de la discriminación de género. Hasta la segunda mitad del siglo XX, los estudios sobre enfermedades femeninas contaban con menos fondos, las mujeres no eran bien representadas en los estudios clínicos y, además, “no eran tratadas con el mismo empeño con que trataban a los hombres cuando presentaban los mismo síntomas”. (Aburdene y Naisbitt. 1992, p240)

Un reportaje publicado por el diario El País de España, cita a la doctora Bernardine Healy, asegurando que ella fue “una de las primeras en percibir que las mujeres eran invisibles para la mayoría de los estudios de investigación, prevención y diagnóstico de patologías”. (2007, párr. 2)

Asimismo, la epidemióloga Rosario López, de la Universidad Autónoma de Madrid, asegura que las mujeres han sido “sistemáticamente excluidas de los ensayos clínicos’. Muchos de éstos, explica, se han realizado con una mayoría de población masculina y se ha asumido que los resultados eran siempre ‘extrapolables’”. (2007, párr. 2)

En 1977, la Food and Drug Administration de EEUU excluyó de manera categórica a todas las mujeres en edad fértil de los ensayos o

investigaciones médicas de cualquier tipo, con el argumento de “posible daño fetal”. No fue sino hasta 1992 cuando la legislación al respecto cambió.

A finales de los 80, los investigadores descubrieron que el consumo periódico de aspirina reduce el riesgo de infarto; de 22 mil médicos que realizaron el estudio, ninguno era mujer. Así como tampoco hubo ninguna fémina durante las tres primeras semanas de la investigación sobre los efectos de la obesidad en el cáncer de seno y útero, llevada a cabo en la Universidad de Rockefeller. (Aburdene y Naisbitt. 1992, p240)

Las excusas, hasta ahora, se han basado en los cambios hormonales que presentan las féminas debido a la menstruación y a la menopausia, así como la preocupación por posibles efectos reproductivos. Sin embargo, se ha decidido extrapolar los resultados de ensayos clínicos realizados en hombres. “La discriminación sexual, los equívocos, los diagnósticos, la falta de investigación –cualquiera que sea el factor- impiden que las mujeres tengan acceso a los tratamientos más avanzados para salvar la vida”, o para mejorarla. (Aburdene y Naisbitt. 1992, p243)

Sin embargo, a partir de la década de los 90 el activismo por la reivindicación de los derechos de la mujer en materia de salud se intensificó. Las féminas comenzaron a exigir más recursos para la investigación de enfermedades propias de la mujer, se promulgó la Ley de Igualdad de la Mujer en Salud y se crearon oficinas destinadas a estudiar los trastornos propios de la mujer y a cuidar la participación del género en los ensayos clínicos.

Aunque se han conquistado algunos logros en la materia y, a pesar de que el derecho de la mujer al nivel más elevado de salud física y mental fue reconocido por la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer celebrada en Beijing en 1995, las féminas de países menos favorecidos siguen sin tener acceso equitativo a los servicios de salud. Por ello, las Naciones Unidas

continúa haciendo un llamado a mejorar la calidad de vida de la mujer; lo que incluye la incorporación del género en todos los programas del sector salud.

Estos esfuerzos se deben a que la salud de la mujer ha sido reconocida como un derecho humano fundamental en tratados como el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales y la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer. El Consejo de Derechos Humanos también adoptó una resolución sobre la mortalidad materna. (Estrategia mundial de salud de las mujeres y niños de la ONU. 2010, p6)

Con miras a cumplir el tercer Objetivo del milenio –orientado a Promover la igualdad entre los sexos y el empoderamiento de la mujer- la directora general de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la doctora Margaret Chan, hizo énfasis en la necesidad de terminar con la exclusión de las féminas en el área de la salud, además de pedir igualdad de acceso a la educación, la capacitación y a la ciencia y tecnología. Asimismo, pide:

Que se las tenga en cuenta a la hora de aplicar estrategias de salud innovadoras; en las investigaciones sanitarias y el desarrollo tecnológico, y en los ensayos clínicos, de modo que todos los futuros adelantos en estos terrenos ‘no supongan un obstáculo para su salud y que sus beneficios lo sean también por igual para ellas’. (Discurso con motivo del Día Internacional de la Mujer. 2011, párr. 12)

De este modo, la lucha femenina en materia de la reivindicación de los derechos de la salud continúa, pues la situación en este ámbito sigue siendo desventajosa, tanto en materia de ensayos clínicos y recursos para enfermedades exclusivas de las mujeres, como en lo referente al acceso a la salud, que garantice el adecuado bienestar integral de todas las mujeres. “La

participación de la mujer en las investigaciones sanitarias y el desarrollo tecnológico asegura que los adelantos médicos no supongan un obstáculo para su salud y que sus beneficios lo sean también por igual para ellas". (Chan. 2011, párr. 9)

### **3.3 La mujer actual y su multiplicidad de roles**

Las mujeres han cambiado, la conquista de derechos fundamentales como el voto o el trabajo ya no representan el punto más álgido de la lucha feminista. Las féminas lograron ingresar al terreno tradicionalmente dominado por los hombres y, como resultado, siguen sobresaliendo en una gran cantidad de campos, todo esto sin descuidar las labores del hogar y la crianza de los hijos.

Durante milenios, las mujeres han vivido reprimidas bajo la dominación masculina, Han sido torturadas, violadas y tratadas como ganados. Después de pasar por etapas durante las cuales mejoró su forma de vida, sufrieron represiones aún mayores. Pero en el siglo XX tenemos al fin la combinación exacta de factores: apareció la masa crítica. (Aburdene y Naisbitt. 1992, p XXIII)

Aburdene y Naisbitt manejan el concepto de masa crítica formulado por la física, definiéndolo como la cantidad mínima de materia necesaria para producir una reacción. En este sentido, los autores plantean que en las postrimerías del siglo XX se logró finalmente que una gran cantidad de personas creyeran en el movimiento feminista, por lo que es sólo cuestión de tiempo que se produzca un cambio social. (1992, p XIII)

“Hay mujeres en distintas etapas de libertad y autonomía, que han descubierto dentro de sí el poder para actuar, triunfar y transformar”; al hacerlo, han ido construyendo una nueva realidad que terminará desplazando el predominio masculino. (IDEM, p XII)

En la actualidad, existe un movimiento de mujeres dispuestas a ocupar cargos importantes alrededor del mundo; cuentan con aliados masculinos y a la vez se encuentran trabajando por lograr que la balanza esté a favor de las féminas, por primera vez en la historia.

Pero, “no se trata de mujeres que se toman el poder para imponer su propio sistema de opresión a los hombres y a las demás mujeres, ni del paso del patriarcado al matriarcado. Se trata de un movimiento de cooperación” que permita estructurar las relaciones humanas con base en la unión y no en la exclusión. (Aburdene y Naisbitt 1992, p XXI)

En pleno siglo XXI, la mayoría de las mujeres trabajan y se dedican al hogar. Al respecto, la doctora Arlie Hochschild asegura que las féminas “trabajan un promedio de 15 horas semanales más que los hombres, en razón de los oficios domésticos”. (Aburdene y Naisbitt. 1992, p50). Por su parte, el Dr. René Castro Santoro, encargado del Programa Salud de la Mujer del Ministerio de Salud de Chile, habla acerca de la división del trabajo según el género.

Históricamente ha restringido a la mujer al espacio privado del hogar y de la familia, mientras el hombre se desenvuelve en el ámbito público, fuera del hogar, cumpliendo un rol de proveedor de los recursos necesarios para satisfacer las necesidades familiares. Esta división comienza a diluirse en la segunda mitad del siglo XX, a medida que las mujeres han tenido un acceso creciente al



mundo educacional primero y luego, al mundo laboral, fuera del hogar". (2007, párr. 1)

Según The Cleveland Clinic Foundation, en la actualidad, en menos del 12% de las familias es el padre quien trabaja fuera de casa mientras la madre se queda en el hogar con los niños. En el 50% de los matrimonios, los dos miembros de la pareja tienen un trabajo y el 70% de las mujeres casadas y con hijos menores de 18 años forman parte de la población económicamente activa.

Sin embargo, ya no es el trabajo el principal símbolo de estatus social, pues ha sido desplazado por el tiempo libre. "Ahora, después de diez o veinte años de carrera, la mayoría de las mujeres comienzan a ver las cosas de manera diferente. Desean una carrera de éxito, pero también una vida personal". (Aburdene y Naisbitt. 1992, p50)

Si bien el hecho de que la mujer tenga mayor acceso a la educación y el trabajo la prepara para tener una mejor calidad de vida, también le añade considerables dosis de estrés a su vida, debido a la dificultad de compaginar su faceta laboral con la familiar.

La multiplicidad de roles sociales que asumen las mujeres -reproductivo, doméstico, productivo, comunitario- las someten a una situación de evidente sobrecarga ("doble" o "triple jornada laboral"), la cual influye significativamente sobre su condición de salud, en las tres dimensiones señaladas en la definición formulada por la Organización Mundial de la Salud (física, psíquica, social). (Castro Santoro. 2007, párr. 3)

Ante esto, las mujeres siguen buscando un equilibrio entre el trabajo y el hogar, pues aunque no se identifican exclusivamente con el primero, sí les otorga un importante reforzamiento positivo al reconocerse exitosas en las distintas labores que desempeñan. Pero esto no quiere decir que las féminas escapen de las presiones del día a día.

### 3.3.1 El estrés en la mujer

Especialistas definen el estrés como la apreciación negativa que un individuo hace de su entorno, lo que genera en el organismo una respuesta de tensión, que al volverse crónica ocasiona una serie de afecciones en la salud. Cuando un individuo vive una situación que considera estresante, el cuerpo realiza 1400 reacciones físico químicas, que buscan la liberación de la hormona cortisol, que es la encargada de preparar al cuerpo para la respuesta a la situación de peligro. (Sánchez López. 2003, p54-55)

Cuando los niveles de cortisol se mantienen constantemente altos, se desencadena un efecto inmunosupresor en el organismo, lo que lo hace más vulnerable ante cualquier agente, desencadenando afecciones agudas o crónicas. (IDEM, p60)

Aunque, nuevamente, el estrés no ha sido suficientemente estudiado en las mujeres, la psicóloga Gloria Marsellach Umbert asegura que la respuesta de las féminas ante estas situaciones es distinta a la de los varones. Ambos sexos presentan los síntomas comunes como son: ansiedad, temor, irritabilidad, retraimiento, fatiga e insomnio; sin embargo, existen otras manifestaciones exclusivas del género femenino, como: amenorrea, vaginismo, frigidez, anorgasmia e infertilidad. (párr. 5)

A diferencia de los hombres, “entre las mujeres, las respuestas psicofisiológicas en el trabajo están estrechamente ligadas a sus respuestas al estrés posterior al trabajo, es decir, se producen durante las horas que

están en sus domicilios”, experimentando también alteraciones en el sueño, a nivel intestinal y cansancio matutino. (Barrera Abad, párr. 5-7)

Además, las féminas experimentan distintos tipos de estrés a lo largo de su vida, relacionados con el desarrollo fisiológico, los cambios de vida, las múltiples responsabilidades adquiridas y también la poca valoración de su esfuerzo en la mayoría de las sociedades. A esto se le suman las presiones del día a día, como el tráfico y los problemas personales y laborales.

Un estudio reciente realizado por la doctora Rita Valentino en el Hospital de niños de Filadelfia probó que las mujeres son más sensibles al estrés que los varones a causa de diferencias hormonales. La investigación se llevó a cabo con ratas que fueron sometidas a estrés, demostrando que las ratas hembras son más sensibles a las señales emitidas por la hormona corticotropina, responsable de la respuesta al estrés. Los machos, por su lado, reducían el número de receptores de corticotropina y lograban volverse menos vulnerables a la hormona y más resistentes a las situaciones estresantes.

Sin embargo, el panorama no es totalmente desalentador. Estudios realizados por el profesor Karl Pribram en la Universidad de California, revelaron que debido a que las mujeres tienen una mayor proporción de grasa que los hombres, liberan más lentamente la energía, lo que las ayuda a resistir los períodos largos de estrés. Asimismo, son capaces de controlar de mejor manera la agresividad y, en su lugar, desarrollar estrategias verbales para combatir el estrés. (Marsellach Umbert, párr. 7)

Aunque las investigaciones aún no sean determinantes, no es posible negar que la diferencia de género hace que el estrés sea vivido de forma distinta entre hombres y mujeres, tanto a la hora de catalogar una situación de “estresante”, como en cuanto a las reacciones psicofisiológicas de afrontamiento.

Las mujeres que padecen estrés durante largo tiempo están expuestas a un doble peligro: por una parte, corren el riesgo de mostrar todos los síntomas habituales del estrés y por otra parte, corren el riesgo de sufrir otros trastornos, atribuibles al estrés, tales como la infertilidad, la tensión premenstrual y la neurosis de ansiedad. (Marsellach Umbert, párr. 7)

Es por ello que las féminas deben recibir un tratamiento particular para poder manejar el estrés de sus vidas, particularmente en la era moderna, donde cada una está sometida a las exigencias de los distintos roles que desempeñan. De esta manera, es necesario primero comprender la naturaleza femenina y su reacción ante el estrés para, posteriormente, diseñar estrategias orientadas a evitar que se convierta en una afección crónica que deteriore la salud de la mujer.

### **3.4 Reivindicación femenina a través de una publicación impresa**

Sin duda alguna, las mujeres están transformando la constitución tradicional del mundo, invadiendo y siendo exitosas en las más diversas áreas. Pero para dar continuidad al movimiento es necesario que las nuevas generaciones sean instruidas para poder desempeñar la multiplicidad de roles que la mujer actual decidió tomar. “Es hora de que las profesionales de éxito cambien de rumbo y comiencen la segunda fase de sus vidas: orientar, enseñar y apoyar a las jóvenes”. (Aburdene y Naisbitt. 1992, p428)

Ya habiendo entendido la exclusión reiterada de las mujeres en el ámbito de la salud, se hace necesaria la construcción de un nuevo enfoque que reivindique el derecho a la salud que poseen todas las féminas pues,

con la preponderancia de los hombres en estudios y tratamientos, los cuidados médicos de la mujer continúan desasistidos.

Al respecto, la psicóloga Brenda Barrantes Requeno considera que:

Es necesario abordar la salud femenina de forma más integral y participativa, incluyendo las necesidades, deseos, prioridades y posibilidades desde la voz de los diferentes sectores y personas involucradas en el proceso de construcción de salud, especialmente las mujeres. A la vez, desde perspectivas que aborden la salud emocional y que permitan, en cierta medida, realizar cambios en las formas de relación con las demás personas y con el propio cuerpo. (2009, p2)

Las corrientes feministas siempre han luchado por reivindicar los derechos de la mujer, entre los cuales se encuentra el derecho a la salud que, como se expuso anteriormente, ha venido siendo vulnerado a través de la historia. Por ello, se tomará la visión feminista entendida en el sentido de crear esfuerzos orientados a proponer mejores condiciones de vida, establecer nuevos valores y presentar un medio a través del cual las mujeres y la visión holística de la salud dejen de ser invisibles para la sociedad.

Castro Santoro destaca también la desinformación existente al respecto.

La provisión de los servicios de salud, en general se caracteriza por una asimetría en la información disponible para los prestadores y los usuarios, la cual se expresa en relaciones de poder-subordinación, limitando el ejercicio pleno de los derechos en salud y

el acceso de las personas a opciones amplias para el logro de un estado de salud, incluyendo el autocuidado. (2007, párr. 24)

Asimismo, la revista pretende hacer notar que la salud de la mujer debe ser entendida como un proceso continuo, no como etapas aisladas, en el cual las características y condiciones propias de un período influyen sobre el período siguiente.

Por medio de la investigación se quiere destacar la necesidad de cambiar desde un paradigma predominantemente médico y curativo hacia una visión más integral de la salud femenina, que incorpore las dimensiones psicológica y social en la comprensión de los procesos de vida por los que atraviesan las mujeres, asignándole mayor importancia a los aspectos de promoción y prevención. Este enfoque se asocia significativamente con el concepto de calidad de vida.

De igual modo, una publicación impresa tomaría el concepto de feminismo de un modo progresista, llevándolo a la comunidad de mujeres que desean informarse y mejorar su estilo de vida, en pro de resguardar su salud. “Esta concepción apuesta por un enfoque multidisciplinar que reconozca, además, las necesidades diferenciales de las mujeres a lo largo de su ciclo vital”. (Sánchez López. 2003, p6)

Durante el discurso de apertura del 5º Coloquio Mundial de Presidentes Universitarios, la Directora Ejecutiva de ONU Mujeres, Michelle Bachelet, hizo énfasis en la necesidad de que las mujeres sigan contribuyendo con los cambios a nivel mundial.

La educación superior, que solía ser privilegio de la élite, está cada vez más al alcance de la mayoría de las personas -incluyendo a las mujeres y a las niñas- en todos los países. La educación a todos los niveles, pero

en especial la educación superior, da a las mujeres opciones y les permite pensar de manera independiente y ser agentes del cambio. (2011, párr. 3)

Una publicación impresa sobre salud integral les otorga a las mujeres la posibilidad de instruirse y de mejorar su calidad de vida, pues las féminas “son más proclives a buscar ayuda para sus problemas de salud y a participar en actos que tienen carácter preventivo”. (Sánchez López. 2003, p11).

De este modo, la revista pretende contribuir a reivindicar, en cierta forma, la tradicional exclusión que ha padecido el género en esta área, convirtiéndose en una herramienta educativa y de entretenimiento que le permita a la mujer encargarse de su bienestar físico y mental pero, a la vez, convertirse en un medio de esparcimiento mediante el cual pueda disfrutar del tiempo libre del que dispone.

## CAPÍTULO IV

### 4. LA REVISTA

#### 4.1 Definición de revista:

El estilo de vida de la mujer actual ha generado un vacío en el ámbito de entretenimiento de las féminas, pues la multiplicidad de roles en la que se desenvuelven ha hecho que el tiempo dedicado a la distracción haya venido reduciéndose paulatinamente.

Es por ello que resulta complicado que la mujer moderna encuentre tiempo para dedicarlo a la búsqueda de información sobre bienestar, por esta razón una revista resulta el medio ideal para divulgar contenido referente al tema de la salud integral pero a la vez lograr que las féminas disfruten de su tiempo libre.

Al respecto, William Owen afirma que:

Una revista es más flexible que un libro y más rígida que un periódico; tiene mayor periodicidad que un libro (que no tiene ninguna) y menos que un periódico, y tiene una estructura híbrida de material de lectura en serie y en paralelo. Se podría añadir, incluso, que el rigor intelectual requerido por una revista y por su lector está también en un punto intermedio entre libro y periódico, pero esta norma se rompería con demasiada frecuencia. Lo que importa no es el nivel sino la proximidad de la relación intelectual entre la revista y sus lectores; relación



compleja ésta que la revista dirige y alimenta a través de su contenido editorial y de su diseño. (1991, p126)

Una revista pretende divulgar información pero a la vez servir de vitrina al lector, de forma tal que pueda elegir qué aspectos le interesan más, pues “cubren funciones culturales más nebulosas que la mera transmisión de la noticia escueta: son un entretenimiento, son estimulantes, son vínculos de los individuos particulares con los intereses comunes” (Owen. 1991, p127). La flexibilidad que otorga una revista la convierte en un medio idóneo para la exposición de casi cualquier tópico o fuente de saber, pues cada grupo que comparta un interés puede ser el *target* de una publicación de este tipo.

Foges asegura que la revista es “una colección de diversos elementos –artículos y fotografías- unidos por una característica común” (1996, Introducción). Mientras que Olga Dragnic, citada por Calzadilla, define el *magazine* como:

Una publicación no diaria que se edita por cuadernos o pliegos que pueden o no ir unidos y que tiene generalmente una vistosa presentación, sobretodo en la portada. El contenido de una revista puede ser muy variado, desde la información general de actualidad hasta las ediciones monográficas especiales. (1996, p30)

En este caso, Cúidate pretende hacer notar que la salud de la mujer debe ser entendida como un proceso continuo, no como etapas aisladas, en el cual las características y condiciones propias de un período influyen sobre el período siguiente.

Resulta pertinente destacar, por medio de la elaboración de una publicación periódica, la necesidad de cambiar desde un paradigma

predominantemente médico y curativo, hacia una visión más integral de la salud femenina, que incorpore las dimensiones psicológica y social, con el fin de lograr la comprensión de los procesos de vida por los que atraviesan las mujeres. Asimismo, es necesario darle mayor importancia a los aspectos de promoción y prevención, lo que hace que este enfoque se asocie significativamente con el concepto de calidad de vida.

De esta forma, la revista servirá como medio divulgativo de los saberes con los que toda fémina puede aprender a lograr y valorar la salud integral, de modo tal que quede de ella aplicar la información suministrada en la publicación en pro de la consecución del bienestar holístico.

Al respecto, Goikoetxea asegura que “las revistas han formado parte importante dentro de nuestro universo, en especial se han convertido en un pilar de información que recopilan temas interesantes y específicos para cada tipo de público” (2006, Introducción). Este tipo de publicaciones logra una gran penetración dentro de la población, debido al tratamiento informativo y a la importancia gráfica que poseen, donde el consumidor no sólo la adquiere para leerla sino también para verla.

De igual modo, Shirley Biagi, citada por Goikoetxea, establece que “las revistas reflejan la cultura que nos rodea y las características de la sociedad. Conforme cambian las necesidades y los estilos de vida de los lectores, también cambian las revistas”. (2006, p3).

Así, con las nuevas características de la mujer moderna, resulta importante diseñar una publicación especializada en salud integral que refleje ese cambio. Una revista donde no sólo se hable de cifras o belleza, sino cuyo abordaje sea realmente integral y dé a conocer temas, hasta el momento, poco tratados, pero que afectan a gran cantidad de mujeres en la actualidad, quienes muchas veces los desconocen o no saben cómo manejarlos para lograr el bienestar.

## 4.2 Antecedentes históricos de la revista:

Desde el siglo XIX, con la llegada de la modernidad comenzó la alfabetización de la población, y las revistas empezaron a aparecer pretendiendo llenar el espacio existente entre el libro y el diario. Las primeras publicaciones fueron periódicos literarios dirigidos a la población adinerada, pues no existían las condiciones adecuadas para la reproducción masiva a bajo costo, lo que hacía que los ejemplares fuesen demasiado costosos para ser adquiridos por las clases menos favorecidas. (Owen. 1991, p14)

Los primeros *magazines* exitosos fueron los semanales ilustrados, que le daba un giro nuevo y fresco a la lectura de noticias, durante una época caracterizada por la existencia de diversos movimientos democráticos, principalmente en Europa.

Pero, no fue sino hasta finales del siglo XIX cuando se dieron las condiciones adecuadas para la circulación masiva de las revistas. Sin embargo, “muy pocas de las características gráficas individuales propias de la revista se establecieron antes de 1900. La revista sólo se distinguía del libro por su portada endeble y flexible” (Owen. 1991, p13).

Con la asimilación de nuevas tecnologías, como la reproducción fotográfica y la composición tipográfica, fue que nació la revista moderna, que conjugaba ilustraciones y texto con igual importancia. A partir de 1870, el avance de la tecnología permitió el afianzamiento de la fotografía como uno de los elementos constitutivos de la revista, el proceso se abarataba cada día más, lo que le permitía a los diseñadores ampliar su rango de acción. Además, el paradigma puramente noticioso de las revistas fue ampliándose progresivamente, integrando elementos de la cultura popular.

El diseño de revistas se transformó con el Movimiento Moderno. La doctrina cubo-futurista del dinamismo plástico y la nueva tipografía objetiva actuaron como fuerzas primarias en la liberación del diseño de revistas de sus ataduras tradicionales. Las composiciones asimétricas crearon el potencial para un vocabulario visual fluido y dinámico, y ofrecieron una infinidad de mayores posibilidades compositivas que el estático y monolítico estilo clásico. (IDEM, p 20)

El movimiento moderno buscaba una estética distinta, expresar energía y suscitar emociones a través de la página; que los elementos de la revista no fueran simplemente armónicos, sino que el todo representara más que la suma de sus partes. Igualmente, perseguía la comunicación adecuada de la información por medio de la utilización de las máquinas y tecnologías que seguían surgiendo, así como eliminar “el embellecimiento frívolo –expresión de clase o privilegio- en aras de acentuar la verdadera función del material impreso, en el cual era el objeto, y no su ornamentación, la forma artística inspiradora” (Owen. 1991, p21).

Los diseñadores de la época buscaban subvertir el orden establecido, por ello, esta visión vanguardista fue eliminada con la llegada del fascismo a Europa, con el que se introdujo el “monumentalismo autoritario y el realismo heroico”. (IDEM, p21)

Durante la Primera y la Segunda Guerra Mundial, así como en el período inter bélico, las imágenes tomaron un papel preponderante, pues resultaba necesario explotarlas con el fin de causar un mayor impacto entre los lectores e introducir así propaganda política y mensajes específicos seleccionados a conveniencia.

“La página se convirtió en una composición de imágenes llamativamente yuxtapuestas, de las cuales derivaban sombras, formas y contrastes, sin otro tipo de adornos” (IDEM, p31).

Cada bando político utilizaba imágenes específicas para introducir y destacar sus mensajes: los capitalistas difundían imágenes dirigidas a perpetuar los intereses de la burguesía, mientras que los socialistas se inclinaban por fotografías del proletariado. Además se introducían mensajes políticos claros en el poco texto que se utilizaba en las publicaciones.

En Alemania aplicaron la técnica del montaje para acentuar aún más el viso político de las revistas. “Mediante la manipulación de la fotografía de forma altamente subjetiva, el fotomontaje socava la ilusión de la verdad desinteresada y objetiva que imparten las noticias fotográficas” (Owen. 1991, p36).

Por su parte, en Estados Unidos e Inglaterra se usó principalmente la técnica del recorte fotográfico, la yuxtaposición de imágenes y la organización de la ilustración. Asimismo, introdujeron el concepto de que el diseño de revista debía ser un trabajo propio de los diseñadores y no de los periodistas. “Los artículos se escribían para que cuadraran con las fotografías y no a la inversa y, generalmente, una vez estaba realizada la composición de la página” (IDEM, p39).

La caída de esta tendencia en las revistas se debió a causas políticas, pues al ir desapareciendo los ideales que las inspiraron, los *magazines* perdían su razón de ser.

El período comprendido entre la posguerra y mediados de la década de 1960, comúnmente se considera como la era dorada del diseño de revistas norteamericano; se trata de un período de veinte años en el que la

concentración de talento en las editoriales norteamericanas no tuvo parangón. (Owen. 1991, p56)

Durante esta época se logró un equilibrio entre la estética y la objetividad de la noticia. “Con el movimiento *pop* volvería el *revival*, una tendencia creciente hacia formas decorativas preindustriales y caracterizada por una decidida preferencia por el arte subjetivo de la ilustración, a expensas del de la fotografía” (IDEM, p57)

Sin embargo, la economía marcó la decadencia de la era, pues la doble recesión de los años 1972 y 1974 redujo enormemente el ingreso por concepto publicitario, lo que llevó a que muchas revistas desaparecieran, debido a que el objetivo era la “máxima difusión al mínimo costo”. Pero luego de esa grave crisis surgió el movimiento *underground*, que fungió como caldo de cultivo para las nuevas ideas, que poco tenían que ver con la orientación comercial de la mayoría de las grandes revistas existentes.

La prensa independiente, conocida en inglés como *underground*, nació en Gran Bretaña a mediados de 1960, al respecto, Owen señala que el movimiento “subvirtió todas las convenciones de la comunicación gráfica. Su novedosa utilización de la tecnología de impresión, del collage y de la libertad tipográfica iba a tener una positiva y duradera influencia sobre el diseño gráfico” (1991, p103).

El *underground* estaba inspirado en la cultura hippie, las drogas y la música psicodélica. La prioridad era experimentar gráficamente, por lo que se menospreciaba el contenido de las publicaciones.

A partir de 1970 se comenzó a gestar el llamado “conservadurismo norteamericano” cuya influencia en las revistas se materializó mediante la vuelta al cuidado del estilo, los márgenes, la tipografía, y un menor uso de la fotografía.

En la actualidad, es la publicidad la que comúnmente rige el diseño de las revistas, sin embargo, la capacidad tecnológica permite un amplio nivel de experimentación mediante el cual se pueden combinar distintas tendencias para lograr una riqueza de estilo sin precedente. Sin embargo, la mayoría de las revistas continúan las fórmulas comerciales tradicionales que garantizan las ventas.

Luego del recorrido histórico por el nacimiento y auge de las revistas, indudablemente, puede decirse que una de las principales características de estas publicaciones es su capacidad de adaptación a los cambios tecnológicos e ideológicos de cada era, lo que ha permitido su perpetuación en el tiempo. Para Foges, “sólo hay que fijarse en cualquier revista de cualquier época: son el mejor testimonio posible de la estética, las preocupaciones y la actitud del momento. Y eso es lo que hace que las revistas sean tan interesantes” (2002, Introducción).

De este modo, la mujer actual necesita una revista que cubra sus necesidades y que se parezca a ella, que no sea el reflejo de la mujer de hace 5 ó 10 años, sino que exprese su estilo de vida y necesidades. Un *magazine* que no solamente puntualice ciertas áreas, sino que le muestre a las féminas la integración de los saberes en pro de su salud -abordando el área física, psicológica y emocional- y permitiendo así el alcance de un bienestar holístico.

### **4.3 Clasificación de las revistas**

Debido al amplio espectro que contempla y la diversificación de su uso, y gracias a la necesidad de periodismo especializado, las revistas pueden ser de casi cualquier tipo, lo que dificulta su categorización.

Doris Calzadilla establece que “la especialización de una revista está determinada por la particularidad de sus contenidos, los cuales pueden ser

especializados de acuerdo al público meta de la publicación o por los temas que trata la misma” (1996, p41). Es por ello que, Enrique Castejón Lara asegura que para lograr una buena clasificación es necesario partir desde varios puntos de vista (1986, p132).

De aquí se desprende un esquema abordado desde seis grandes grupos:

4.3.1) Por su temática

- a) Políticas
- b) Femeninas
- c) Culturales
- d) Deportivas
- e) De espectáculos o farándula
- f) Científicas
- g) De sucesos
- h) Literarias, etc.

4.3.2) Por su periodicidad

- a) Semanales
- b) Quincenales
- c) Mensuales
- d) Bimensuales, etc.

4.3.3) Por su orientación

- a) Periodísticas
- b) Institucionales
- c) Comerciales
- d) Gremiales



4.3.4) Por su circulación

- a) Internacionales
- b) Nacionales
- c) Regionales
- d) Locales

4.3.5) Por sus tendencias en el contenido

- a) Informativas
- b) Interpretativas
- c) De opinión
- d) Técnicas
- e) De orientación
- f) Mixtas

4.3.6) Por su presentación

- a) Revistas gráficas o ilustradas
- b) Revistas de textos o no ilustradas
- c) Revistas balanceadas

#### **4.4 La información en las revistas**

Al ser una publicación no diaria, se dispone de más tiempo para enriquecer los contenidos y utilizar una gran variedad de recursos literarios. Asimismo, según el tipo de revista los contenidos serán tan variados y tan extensos como se requiera. (Calzadilla. 1996, p42)

Al respecto, Adán y Márquez aseguran que:

Al ser medios integrales, las revistas pueden utilizar casi cualquier género periodístico para tratar sus temas. Pueden incluir entrevistas, reportajes informativos e interpretativos, reseñas, artículos de opinión, caricaturas, entre otros. La integración de estos géneros con el periodismo gráfico –infografías, fotografías, gráficos informativos- es imprescindible para crear una propuesta interesante por sus contenidos y llamativa por su presentación. (2007, p32)

De esta manera, resulta fundamental que se planifique cuidadosamente el contenido de una revista, tomando en cuenta el *target*, el estilo y los contenidos. La selección temática debe asegurar que los textos permanezcan vigentes por un tiempo prolongado, pues no debe perderse una de las características fundamentales del periodismo, como lo es la novedad. (Castejón. 1986, p146)

Igualmente, todos los contenidos deben apegarse a los principios de veracidad y verificabilidad, pues de ello dependerá el prestigio de la revista y la fidelidad del lector. “La información en las revistas, como principio fundamental, debe ser confiable por sobre todas las cosas. Debe, por lo tanto, evitar al máximo la especulación y la superficialidad” (IDEM, p149)

#### **4.5 Composición de una revista**

Si bien una revista es más que la suma de sus partes, existen elementos claves que deben ser considerados al momento de elaborar este tipo de publicaciones, pues son los que conservan la identidad del *magazine* y lo definen como tal.

#### 4.5.1 Formato

“La revista es un todo continuo formado por portada, contenido, rasgos secundarios, rasgos principales y mezcla, con una integridad arquitectónica específica que, en este aspecto, difiere de otras formas de material impreso”. (Owen. 1991, p22)

Los *magazines* tienen la peculiaridad de no estar sujetos a un tamaño fijo, sino que sus productores o diseñadores son quienes deciden en qué formato van a trabajar, según la identidad que quieran darle a la publicación.

Al respecto, Leslie considera que: “No existe ningún estándar de tamaño o extensión que impida que funcionen...Tan sólo las técnicas de impresión –la dimensión de las bobinas de papel y las prensas- pueden limitar al diseñador”. (2000, p9)

El formato funge como una suerte de andamio sobre el cual se va construyendo la revista. Gracias a la retícula los diseñadores pueden disponer de los textos y fotografías para armar el todo que termina siendo la página, “basándose en la función objetiva de cada elemento”. (Owen. 1991, p160)

El diseñador de revistas debe crear la estructura de cada página sobre una base determinada, jerarquizando los elementos. Aunque puede utilizarse cualquier tipo de formato, el más común es el A4. El tamaño de los títulos y subtítulos dependerá del ancho de columna elegido.

#### 4.5.2 Portada

La función de la tapa de una revista es vender, “como si fuera un cartel instalado en una tienda para atraer al comprador” (Leslie. 2000, p44). Es importante que sea recordable y que refleje tanto la identidad del

producto editorial como su contenido; es por ello, que es el área de la revista que está sometida a un mayor control por parte de los editores.

En general, la función comercial en una revista puede dividirse en dos partes un tanto conflictivas: por un lado debe vender la idea de revista como un todo, ya sea una revista de mujeres o una de cine; paralelamente, debe expresar la novedad como número independiente de esa misma revista. (IDEM, p44).

Se debe comenzar por elegir un nombre para la revista, para Leslie, la relación entre éste y su diseño es vital, pues “reflejan el mercado al que va destinada cada una de ellas” (2000, p44), por lo que es sumamente importante que el *magazine* tenga un buen nombre.

A lo largo del tiempo se han ido estableciendo una serie de normas para las tapas de revistas, por ello se puede observar que las portadas han adquirido un tono similar, una especie de fórmula comercial que no falla. Rara vez se ven experimentos en las tapas, pues se teme que las ventas descendan.

Tradicionalmente, las carátulas llevan el nombre de la revista en el cintillo, un rostro lleno de vida que haga contacto visual con el lector y alrededor una gran cantidad de titulares que anuncian lo que se puede encontrar en esa edición. “El rígido conservadurismo del diseño contemporáneo de portadas está cimentado en el miedo al fracaso y en la seguridad de que si uno hace lo mismo que la competencia, al menos no le irá peor que a ella” (Owen. 19991, p186)

Sin embargo, para Robin Derrick, director de arte de la revista Vogue - citado por Leslie-, este tradicionalismo supone un costo, pues “acabas intentando captar la atención de lectores flotantes. Ignoras a los 100.000 que

compran la revista cada mes y te diriges a los 200.000 que la compran ocasionalmente”. (2000, p44)

Pero, si no se toman en cuenta las reglas implícitas establecidas tradicionalmente, el diseñador tiene total libertad para experimentar en una portada, siempre y cuando logre el objetivo final: vender.

#### 4.5.3 Ritmo

Una de las características fundamentales de una revista es su sostenibilidad en el tiempo, al momento de su elaboración los diseñadores deben ir variando la presentación de las distintas informaciones y elementos, para garantizar que el lector se sorprenda con cada número y se vuelva fiel al producto.

Estas variaciones en el ritmo son lo que hacen que el proyecto pueda mantenerse a lo largo del tiempo, pues los contenidos deben organizarse de manera meticulosa con la finalidad de que sigan un orden, pero a la vez, que el lector pueda comenzar a leer la revista por donde prefiera, o dejarla para luego retomarla en cualquier punto.

La organización de un ejemplar se logra gracias al *flatplan*, donde se elabora un esquema con las distintas partes de la revista para que el editor pueda acomodarlas hasta encontrar el orden correcto. Al respecto, Leslie establece que:

Es la necesidad de acomodar la publicidad, lo que hace que una de las estructuras más usada consista en colocar los artículos largos (lo que se conoce como *well* o “pozo”) entre una serie de artículos más cortos al principio y al final de la revista. Estos artículos cortos absorben toda la publicidad, dejando el pozo central

totalmente limpio –o más oxigenado- de publicidad.  
(2000, p76)

De igual manera, resulta importante dotar al lector de un sumario que le indique dónde podrá ubicar los contenidos propuestos en el ejemplar, de manera tal que pueda ir directamente a los que les interesan. Mantener una señalización específica a lo largo de los distintos números de la revista resulta fundamental para lograr una familiaridad entre el lector y el producto.

#### 4.5.4 Elementos gráficos

Para lograr el éxito de una revista es necesario tomar en cuenta una serie de factores que son los que le darán personalidad a la publicación y, a la larga, lograrán que el producto sea o no un éxito.

##### **a) Principios del diseño**

Para lograr que una página de revista posea un adecuado diseño, que impacte pero a la vez sea legible y fácilmente comprensible es necesario seguir los cinco principios fundamentales descritos por Eduardo Orozco: (2003, p53)

- Foco: es el centro de atención de una página, generalmente viene dado por las grandes fotos o los tratamientos tipográficos impactantes. Es necesario diseñar la página de forma tal que las informaciones más importantes sean las que creen el foco de atención en el lector.

- Contraste: “se logra al enfrentar elementos contradictorios que puedan ser percibidos por el lector en la misma zona de interés. Blanco-negro, arriba-abajo, grueso-delgado, etc.” (2003, p54)
- Balance: consiste en equilibrar los distintos elementos de una página, de acuerdo con sus pesos específicos, pero sin organizarlos simétricamente para no perder el movimiento necesario para transmitir dinamismo.
- Unidad: se trata de hacer prevalecer la idea de conjunto, tan necesaria al momento de elaborar una revista. De este modo, aunque cada página debe tener su propia identidad y debe poder diferenciarse del resto de las secciones; también resulta fundamental lograr una idea de conjunto utilizando los distintos elementos de diseño como la tipografía, los titulares, los logos y colores de sección, etc.
- Proporción: vendrá determinada por el formato de la publicación, en cuyo espacio deberán ubicarse las informaciones de forma equilibrada, tomando en cuenta también la jerarquización informativa.

#### **b) Mancha**

Es el área de impresión de la publicación, que debe ser respetada a cabalidad. Está definida por los cuatro márgenes de la hoja.

#### **c) Retícula**

“Es la coexistencia de varios columnajes en la misma mancha de la página, adaptados a la naturaleza del material a publicar” (Orozco. 2003, p67). El diagramador debe organizar las informaciones y la publicidad de acuerdo a la plantilla establecida.

La retícula se divide en columnas, cuya medida se mantiene a lo largo de toda la publicación. Las medidas de estas columnas dependerán del diseñador y el estilo que quiera transmitirse.

Asimismo, las revistas poseen una retícula más compleja que los periódicos, pues el espacio se divide tanto vertical como horizontalmente, “con más módulos para un óptimo despliegue de los distintos elementos que integran las informaciones” (IDEM, p67)

#### **d) Color**

“Los colores tienen una historia tan antigua como el hombre: de ellos provienen simbolismos que se usan sin saber por qué, y moldean la vida, el modo de pensar y las elecciones” (Mangiantini. 2008, párr. 1). Su importancia dentro del diseño editorial radica en que es la forma más adecuada de representar el mundo, y en que permite que el lector se deleite visualmente. El color es también una forma de comunicar, aunque no se incluya necesariamente la lectura de un contenido.

El avance de las técnicas de impresión ha permitido que el color se adueñe de casi todas las publicaciones impresas; y en el caso de las revistas resulta esencial la existencia de una gama de tonos que le den riqueza visual al contenido y que llamen a la persona a seguir leyendo el *magazine*.

“Amarillo, cian y magenta son las tres tintas básicas que junto al negro, y a la utilización de tramas, permiten millones de combinaciones que imitan todas las tonalidades que encontramos en la naturaleza” (Orozco. 2003, p112). Todo diseñador debe conocer el uso y manejo del color, sus combinaciones y contrastes, debido a que es la herramienta que le permite darle vida a una publicación que, de lo contrario, se tornaría monótona y tediosa de leer.



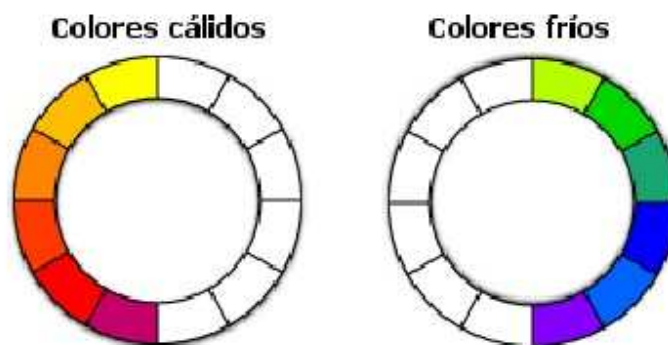


**Figura 1. Modelo de color CMYK. Recuperado en 2011 de <http://fondosdibujosanimados.com.es/images/wallpapers/cmyk-873647.jpeg>**

Las revistas son impresas mediante la técnica de la cuatricromía, con la que se combinan las cuatro tintas básicas para obtener imágenes a *full color*, donde las combinaciones son infinitas. La tecnología ha facilitado el proceso pues, en la actualidad, las computadoras se encargan de elaborar los cuatro negativos necesarios para quemar las planchas y posteriormente ser impresos en las rotativas. (IDEM, p117)

El diseñador también debe conocer el efecto que tienen los colores a nivel emocional, pues de esto dependerá la sensación que transmita la revista, tanto en cada página como a nivel global. Un adecuado uso del color facilita la comunicación.

De modo general, los colores cálidos –rojo, amarillo, naranja, etc.- crean sensaciones vibrantes y alegres, mientras que los fríos –azul, violeta, etc.- tranquilizan e inspiran paz y armonía. Y, aunque es bastante personal las sensaciones que un determinado color le produce a un individuo, en todas las personas se produce una reacción física ante la sensación que produce un determinado matiz.



**Figura 2. Tipos de colores. Recuperado 2011 del texto “Psicología del color”**  
<http://es.scribd.com/doc/21683911/psico-color>

El diseñador debe conocer cómo utilizar la paleta de colores a su favor, de forma tal que se ajuste a la información que desea transmitirse. De este modo, se logrará una comunicación más eficaz.

#### **e) Tipografía**

Aunque la revista está concebida para que el lector pueda ver y entretenerse con las fotografías e ilustraciones presentadas, no debe olvidarse el carácter informativo de toda publicación; por esta razón, la elección adecuada de la tipografía resultará clave para el éxito de una revista.

En 1923, László Moholy-Nagy –citado por Owen– describió la importancia de la tipografía dentro de las revistas:

La tipografía debe ser comunicación clara en su forma más viva. La claridad debe ser específicamente enfatizada, pues es la esencia de la impresión moderna. Por lo tanto, en primer lugar, la claridad absoluta en toda

obra tipográfica. La comunicación no debe plasmarse bajo nociones estéticas preconcebidas. Los caracteres no deben encorsetarse dentro de formas arbitrarias...como un cuadrado. Debe crearse un nuevo lenguaje tipográfico, combinando elasticidad, variedad y una aproximación fresca hacia los materiales de imprenta, un lenguaje cuya lógica dependa de la adecuada aplicación de los procesos de imprenta. (1991, p26)

Ya desde principios del siglo XX se estableció la importancia de la adecuada elección tipográfica, dependiendo del tipo de revista que desee elaborarse; ahora, con la introducción de la tecnología, el diseñador tiene mucha más libertad para experimentar combinaciones de fuentes, su tamaño, grosor y demás características, en pro de lograr no sólo una efectiva legibilidad para el lector, sino además una estética que responda a los valores de la revista en cuestión.

Según Orozco, “el conocimiento específico de los tipos -de tipografía- permite al editor gráfico tomar la decisión correcta en el momento de definir el proyecto de un nuevo periódico o un rediseño” (2003, p73). Si se desea definir la personalidad de una revista, es necesario estudiar las diversas variantes tipográficas, y elegir combinaciones que transmitan ese efecto.

La clasificación adoptada por Orozco es la de Johan Gutenberg, constituida por tres familias: (2003, p75)

- Romana: posee trazos gruesos y finos con terminaciones, también conocidas como *serif*.

*Times New Roman:*  
The Quick Brown  
Fox Jumps Over  
The Lazy Dog. 

Figura 3. Ejemplo de tipografía romana. Tomada en 2011 de [http://academickids.com/encyclopedia/images/0/01/Times\\_new\\_roman.png](http://academickids.com/encyclopedia/images/0/01/Times_new_roman.png)

- Egipcia: sus trazos son del mismo grosos y también poseen *serif*.

The Quick Brown  
Fox Jumps Over  
The Lazy Dog.   
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz0123456789 [ ] ( ) { } / \ < > ?

Figura 4. Ejemplo de tipografía egipcia. Tomada en 2011 de [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/9/90/Rockwell\\_sample.svg/538px-Rockwell\\_sample.svg.png](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/9/90/Rockwell_sample.svg/538px-Rockwell_sample.svg.png)

- Etrusca: no tienen terminación y su trazo es del mismo grosor.

*Arial:*  
The Quick Brown  
Fox Jumps Over  
The Lazy Dog. g

Figura 5. Ejemplo de tipografía egipcia. Tomada en 2011 de [http://www.all-science-fair-projects.com/science\\_fair\\_projects\\_encyclopedia/upload/7/7d/Arial.png](http://www.all-science-fair-projects.com/science_fair_projects_encyclopedia/upload/7/7d/Arial.png)

También, para realizar la combinación tipográfica adecuada, es necesario considerar las diversas variantes de cada familia tipográfica, es decir, inclinación (tipo itálica), grosor (tipo negrita o *bold*) y espacio a ocupar (tipo condensada o expandida).

ITC Avant Garde Gothic Pro Extra Light  
*ITC Avant Garde Gothic Pro Extra Light Oblique*  
ITC Avant Garde Gothic Pro Book  
*ITC Avant Garde Gothic Pro Book Oblique*  
ITC Avant Garde Gothic Pro Medium  
*ITC Avant Garde Gothic Pro Medium Oblique*  
ITC Avant Garde Gothic Pro Demi Bold  
*ITC Avant Garde Gothic Pro Demi Bold Oblique*  
**ITC Avant Garde Gothic Pro Bold**  
***ITC Avant Garde Gothic Pro Bold Oblique***

Figura 6. Ejemplo de variantes tipográficas. Tomado en 2011 de <http://www.type.co.uk/images/pro-family.gif>

Además de la tipografía, la revista debe contar con elementos característicos de cualquier producto editorial, como lo es el título, sumario,

subtítulo, intertítulos (de necesitarlos), así como los créditos y el resto del texto. A partir de estas marcas, que nunca van a faltar, se compone la página con las respectivas imágenes de las que se disponga.

Para Leslie, es clave combinar los elementos para lograr distintos efectos, “utilizando dos fuentes distintas, una para los titulares y otra para el resto del texto, consigue alterar la escala y la posición de los distintos elementos, y así provocar diferentes atmósferas en cada una de las páginas” (2000, p83), sin romper con la identidad de la revista.

#### 4.5.5 Imágenes

Es innegable que las fotografías constituyen una parte esencial de las revistas, pues aportan ese elemento diferenciador que las hace más atractivas visualmente que un libro o un periódico. Sin embargo, la utilización de imágenes no debe ser gratuita, las fotos deben contribuir con el texto y complementar la composición de la página. “La fotografía está ahí para realizar una función y no para ‘hacer bonito’ en la página”. (Owen. 1991, p198)

Por el impacto que tiene sobre el lector, es necesaria una adecuada selección fotográfica, y dependiendo de la calidad del material se decidirá si ampliarla, reducirla o enfatizarla, según el aporte que haga para con el texto.

Técnicas como la colocación de la línea visual de la fotografía hacia el texto o el recorte de un detalle específico de la imagen, son harto conocidas en el mundo del diseño de revistas, pues son la forma de integrar los elementos como un todo y resaltar tanto la imagen como el texto.

Actualmente, con el desarrollo tecnológico, el diseñador tiene absoluto control sobre cada detalle en la foto, pudiendo intervenirla de ser necesario,

con la finalidad de lograr una estética determinada y la sinergia entre texto e imagen.

“El factor primordial en la yuxtaposición de fotografías debe ser a necesidad de producir una interacción narrativa entre imágenes, organizándolas de manera que creen significados en sus relaciones con el texto” (IDEM, p200)

Además, se busca suscitar emociones en el lector, es por ello que la fotografía se impone en las revistas, antes que la ilustración, pues además de dar información logra impactar al receptor, logrando el efecto de comunicación deseado. “Para justificar su presencia la ilustración debe proporcionar comentarios, caricaturas, ambiente o emoción, o revelar el pensamiento a través de la metáfora: debe hacer algo que la ciencia objetiva o la fotografía no puedan hacer” (Owen. 1991, p203)

#### **4.6 El diseño de revistas como herramienta comunicacional**

Tradicionalmente, el mundo de las revistas es el que ha permitido innovaciones en cuanto a diseño y estilo se refiere, pero, aunque la revista permita mucha más libertad artística que el periódico, por su concepto y finalidad, generalmente prevalece el imperativo periodístico, “es decir, la explotación de los recursos y materiales dirigida hacia el objetivo de una comunicación clara –contar una historia- a una gama de lectores exactamente definida” (Owen. 1991, p126).

Sin embargo, los diseñadores utilizan esta máxima a su favor, pues a través de sus composiciones logran actuar como “catalizador de comprensión en la interacción entre el mensaje y el lector” (IDEM, p127). Allí radica la importancia del trabajo artístico al momento de elaborar una revista, pues “el diseño debe interpretar el estilo periodístico del medio; cada uno de

los elementos del proyecto debe orientarse hacia tal objetivo” (Orozco. 2003, p100).

Se debe jugar con la tipografía, el formato, las imágenes, el color o su ausencia, y con cualquier elemento que oriente al lector hacia la personalidad del producto editorial, de forma tal de ganar su fidelidad.

Pero esto no es tarea fácil, el diseñador debe adaptarse a múltiples circunstancias, que van desde el presupuesto limitado hasta las exigencias por parte del autor del texto. Debe lograr una página que venda, que atraiga al lector y a la vez aporte información importante para el *target* seleccionado. Para Owen “la habilidad del diseñador está en emplear las herramientas disponibles –tipo, color, textura e imagen- para explicar, relatar o, simplemente, presentar una historia y mantener el interés”. (1991, p127)

Si se realiza esta tarea al momento de elaboración de la revista, ya se tendrá un gran trecho ganado, pues todo empieza por la vista; el lector debe ser “enamorado” a través de un diseño atractivo y enganchado por medio de buenos contenidos.

Se puede observar entonces cómo el diseño de una revista tiene gran preponderancia a la hora de la venta y del éxito de la publicación. Cada elemento que decida introducirse o eliminarse del *magazine* debe estar en consonancia con la línea informativa del mismo, creándole una personalidad definida que actúe como ventaja competitiva frente a los demás productos similares.



## CAPÍTULO V

### 5. METODOLOGÍA

Esta investigación es de tipo cualitativo, debido a que se inscribe dentro de las ciencias sociales, donde el estudio del individuo y su comportamiento no permiten generar conocimiento empírico, pues siempre se verá influido por la realidad. Al respecto, Sandoval Casilimas asegura que:

Existe una clara diferencia entre lo que puede denominarse realidad empírica, objetiva o material con respecto al conocimiento que de esta se puede construir y que correspondería a lo que apropiadamente se puede denominar realidad epistémica. La primera puede tener una existencia independiente de un sujeto que la conozca; mientras la segunda necesariamente requiere, para su existencia, de un sujeto cognoscente, el cual está influido por una cultura y unas relaciones sociales particulares, que hacen que la realidad epistémica dependa para su definición, comprensión y análisis, del conocimiento de las formas de percibir, pensar, sentir y actuar, propias de esos sujetos cognoscentes. (1996, p 28)

Debido a que el trabajo de investigación se basa en el estudio de una realidad humana como lo es la salud, su percepción actual por parte de las féminas y la pretensión de introducir un concepto más amplio que las lleve a lograr una armonía y visión holística del término, podría decirse que el enfoque adecuado es el cualitativo.

De igual modo, el trabajo se adscribe a una modalidad documental, pues depende de la información que puede encontrarse en escritos, que pueden ser de toda clase, desde libros de texto hasta documentos online, siempre y cuando cumpla con la autenticidad y correcta aportación de la fuente. Según Cazares, Christen, Jaramillo Villaseñor y Zamudio, los tipos de fuentes documentales pueden ser: “documentos escritos, como libros, periódicos, revistas, actas notariales, tratados, encuestas y conferencias escritas; documentos fílmicos como películas, diapositivas, filminas; documentos grabados como discos cintas y casetes”. (1980, p 18)

Si entendemos que los estudios inscritos dentro de un nivel exploratorio “son los que pretenden darnos una visión general respecto a un determinado objeto de estudio” (Sabino. 1992, p 60), puede asegurarse que la investigación se ubica en este ámbito pues establece una aproximación al concepto de salud integral, entendido como la visión holística del tema, que incluye tanto aspecto físicos como psíquicos y emocionales. De este modo, mediante la elaboración del proyecto de investigación se determina el por qué esta nueva visión de la salud es la más adecuada para la población femenina actual.

Ahora bien, apoyándose en el concepto de investigación descriptiva propuesto por Sabino que establece que “su preocupación primordial radica en describir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos, utilizando criterios sistemáticos que permitan poner de manifiesto su comportamiento” (1980, p 60), se puede establecer que el trabajo también es de tipo descriptivo debido a que busca definir las particularidades básicas de la mujer actual, enmarcándola en la multiplicidad de roles que van complicando su bienestar. De este modo, el estudio de este grupo logrará un concepto de salud integral que, con la ayuda de un producto profesional, ayude a mejorar la calidad de vida de las féminas.

Gracias a que la investigación persigue el fin directo de elaborar una revista orientada a influir en la vida de las mujeres actuales encaminándolas a replantear su concepto de salud y armonizar su entorno, el trabajo califica como una investigación aplicada, adscrita dentro de un plan factible que parte del diagnóstico de una realidad, como lo es la incomprensión del concepto de salud que se tiene en la actualidad.

Sabino establece como investigación aplicada “cualquier estudio que se proponga evaluar los recursos humanos o naturales con que cuenta una región para lograr su mejor aprovechamiento, o las investigaciones encaminadas a conocer las causas que provocan una enfermedad, con el fin de proteger la salud” (1980, p 58)

En cuanto a las técnicas de recolección de datos, se emplea la entrevista como herramienta periodística fundamental para obtener información de interés, que contribuya con la elaboración de la investigación. Tal como lo establece Eleazar Díaz Rangel, “la entrevista periodística es un diálogo donde un interlocutor interroga, formular pocas o muchas preguntas, en busca de información...” (1978, p27)

La utilización de esta técnica es de suma importancia, pues el periodista debe valerse de la formulación de preguntas para conseguir los datos que lo ayuden a elaborar un discurso bien sustentado, partiendo de la información que los entrevistados revelaron. Así mismo, se debe tener la capacidad de repreguntar y conducir al interlocutor hacia la información que se desea conocer. Al respecto, Díaz Rangel asegura que “si se trata de una investigación periodística especial, de profundidad, exhaustiva (...) la entrevista deviene en el centro de la investigación” (1978, p1)

De igual modo, se utiliza el reportaje como género básico para la elaboración del contenido de la revista, pues permite reunir todos los géneros narrativos en un trabajo informativo que logre el objetivo de difundir información sobre la salud y la mujer. Díaz Rangel lo define como:

El más completo y complejo de los géneros periodísticos. Puede ser definido como la relación exhaustiva en profundidad, de un hecho noticioso resultante de la investigación y análisis del periodista, pero igualmente puede ser el relato de un acontecimiento determinado de interés público vivido por el autor. (1978, p75)

Con respecto a la elaboración de las informaciones periodísticas, se utiliza el contraste de testimonios e informaciones como herramienta básica para la producción del contenido editorial del magazine. Asimismo, se cuenta con la colaboración de fuentes reconocidas en las distintas áreas del saber, lo que los convierte en aptos para suministrar información confiable y fidedigna. “Cuídate” persigue así los principios básicos del periodismo: veracidad e imparcialidad.

## CAPÍTULO VI

### 6. CUÍDATE. REVISTA DE SALUD Y BIENESTAR FEMENINO

#### 6.1 Ficha técnica

<b>Título</b>	“Cuídate”
<b>Tipo</b>	Impresa.
<b>Periodicidad</b>	Mensual.
<b>Género</b>	Revista femenina especializada en salud.
<b>Páginas</b>	Cada número cuenta con 40 páginas.
<b>Impresión</b>	Portada: papel glasse 250. Tripa: papel glasse 150. Encuadernación: grapado a caballo.
<b>Descripción</b>	Revista femenina de salud orientada hacia la consecución del bienestar integral femenino, partiendo de la multiplicidad de roles de la mujer actual y tomando en cuenta que estar sano incluye un equilibrio entre mente, cuerpo y espíritu.
<b>Target</b>	Mujeres entre los 20 y los 35 años de edad.

#### 6.2 Concepto editorial

“Cuídate” aspira ser una revista de salud y bienestar enfocada en la perspectiva holística del término, dejando de lado el concepto positivista según el cual estar sano es no padecer enfermedades. Con este *magazine* se busca impulsar un nuevo paradigma médico, que incluya dentro del concepto de salud todo lo referente a la estabilidad emocional y social que,

conjuntamente con el ámbito físico, son las encargadas de que una mujer logre un bienestar integral.

Asimismo, busca reivindicar la tradicional exclusión en materia de salud de la que han sido víctimas todas las mujeres del mundo, y sobre la cual se han asentado muchos tratamientos curativos actuales. “Cuídate” quiere ser una alternativa para fomentar la educación en materia de salud para las mujeres de 20 a 35 años de edad, que se preocupan por lograr la armonía en sus vidas.

Como un *magazine* orientado a la mujer moderna, la revista posee un diseño fresco y atractivo que además de servir como un medio de información también actúe como entretenimiento, pues las féminas modernas no tienen el mismo tiempo de distracción con el que contaban antes de asumir los múltiples roles de la actualidad. Asimismo, desde el título hasta los nombres de las secciones están dirigidos directamente hacia las lectoras, lo que crea un vínculo que no suelen tener las revistas de salud tradicionales. “Cuídate” busca hablarle a la mujer actual, preocupada por su salud que desea información para alcanzar su bienestar integral.

Como trabajadoras, amas de casa, madres o futuras miembros de una familia, la mujer del siglo XXI se preocupa por la armonía entre cuerpo y mente. “Cuídate” puede convertirse en la ventana para todas aquellas féminas que quieran ejercer plenamente su derecho a la salud y el bienestar integral.

### **6.3 Concepto gráfico**

Visualmente, la revista “Cuídate” está orientada hacia la simplicidad, pues se busca reflejar equilibrio, tranquilidad y armonía. Por ello, fue manejada la selección de sólo los elementos necesarios para hacer un diseño atractivo, ya que el exceso de detalles decorativos puede complicar la lectura o dar la sensación de caos dentro de la página.

Se utilizó una paleta de colores inspirada en el verde que, según la teoría del color, representa el equilibrio al ser una mezcla entre amarillo (color cálido) y azul (color frío). Asimismo, se seleccionó un tono diferente para cada sección a manera de que fuesen fácilmente diferenciables para las lectoras.

En la tipografía, “Cuídate” cuenta con una unidad tipográfica, utilizando las mismas fuentes en cada uno de los textos, de forma tal de crear la personalidad de la revista.

Por otro lado, se utilizaron imágenes tomadas por Ana Corina Piñón con la utilización de una cámara Lumix profesional, además de imágenes de archivo relacionadas con la salud y el bienestar integral, que fuesen en consonancia con lo que cada texto busca comunicar.

En cuanto al tono de la publicación, los textos son de lectura ligera, con el fin de que además de informar las mujeres se entretengan leyendo los materiales allí publicados. Se utilizó la técnica de la entrevista y el análisis documental para recopilar datos y, posteriormente, la técnica del reportaje para plasmar el contenido editorial.

#### **6.4 Línea editorial**

“Cuídate” está inspirada en los preceptos del buen periodismo, como son la imparcialidad y la veracidad. Es necesario que todos los textos publicados cumplan con ambas condiciones, para lograr la fidelidad y el respeto de los lectores.

El *magazine* busca convertirse en una opción informativa para que las mujeres actuales puedan ejercer plenamente su derecho a la salud, a través de textos que sirvan para impulsar un nuevo paradigma holístico con respecto a la salud y su tratamiento.

Asimismo, es una revista apegada a los Derechos Humanos establecidos en la Declaración Universal, así como a los valores de libertad y

democracia consagrados en la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela, con miras a contribuir con un desarrollo más igualitario y justo del mundo actual.

### **6.5 Línea informativa**

Uno de los preceptos fundamentales del producto profesional radica en que sus redactores no deben emitir opiniones propias en los textos, sino deben encargarse de aportar al lector las distintas aristas que pueda tenerse, con la finalidad de que sea el destinatario quien elabore sus propias conclusiones al respecto.

Asimismo, cada trabajo e imagen publicada en la revista “Cuídate” deberá estar debidamente identificado con los créditos correspondientes, a fin de no violentar los derechos de autor que poseen tanto los escritores como los fotógrafos.

### **6.6 Nombre y logo**

El nombre elegido para la revista fue “Cuídate”, con el fin de hablarle directamente a nuestro público objetivo, y así atraer su atención apelando a un componente de identificación con el contenido editorial. La fuente utilizada fue Century Gothic en color verde, en consonancia con la paleta de colores elegida, agregándole el detalle de una flor en color lila, que lo determina como un producto dedicado al público femenino.



**Figura 7. Diseño del logo**

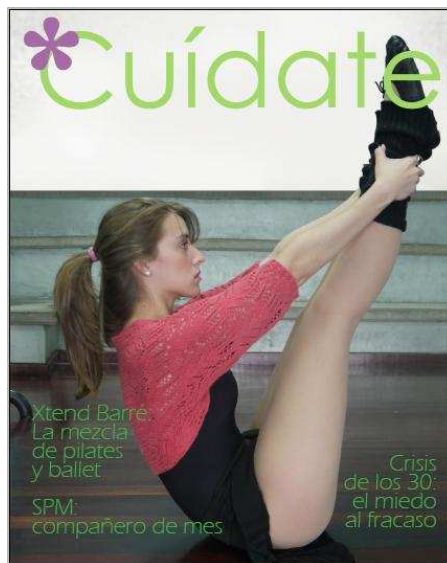


## 6.7 Portada

La tapa de “Cuídate” contiene uno de los ejercicios más utilizados en el Xtend Barré (técnica descrita en el interior de la revista, que combina el Pilates con el Ballet, siendo este el fotoreportaje para la sección “Relájate”).

Esta portada muestra a una mujer joven tomando acciones para lograr su salud integral, a través de un ejercicio que enlaza mente y cuerpo, lo que resume el objetivo de este producto profesional.


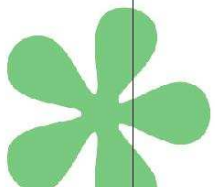
Asimismo, se incluyen tres llamadas referentes al contenido que se puede encontrar en las páginas internas, cada una perteneciente a una sección diferente, y que invita a las mujeres a ojear la revista.



**Figura 8. Portada**

## 6.8 Índice

Refleja la simplicidad y frescura que quiere inspirar “Cuídate”. Se muestra una carta de parte de las directoras, donde se le hace saber a los lectores el contenido de la revista. Asimismo, se presenta el sumario de la edición y los créditos de la portada.

<p><b>A las lectoras</b></p> <p><b>I</b>n pleno siglo XXI la mayoría de las mujeres tienen una vida muy agitada: entre el estrés del trabajo y los tareas del hogar, es muy difícil encontrar tiempo para cuidarse. A lo largo de esta edición podrás encontrar problemas cotidianos que afectan a la mujer moderna, así como algunos hábitos que le dan respuesta a esas preocupaciones que han venido deteriorando tu salud de vida.</p> <p>Cuidate te demostrará que cada una de las acciones que emprendes en tu día a día -bien sea a nivel físico, emocional o social- tendrán un impacto en tu calidad de vida. Por ello, es importante resaltar que sólo teniendo una visión integral de la salud, la mujer de hoy puede alcanzar el éxito en todos los ámbitos en los que se desenvuelve.</p> <p>Es momento de comenzar a romper el paradigma de que la salud es exclusivamente un factor médico; lo contrario, debemos empezar a concebirla bajo una visión holística, donde tanto el cuerpo como la mente y el espíritu sean tomados en cuenta. Sólo así, las mujeres podremos asumir las riendas de nuestra salud y nuestro desarrollo personal y profesional.</p> <p>Te invitamos a descubrir cómo crear un estilo de vida saludable, equilibrado y perfecto para ti.</p> <p>Ana Cortés Piñón Vanessa Inguarán</p>  <p><b>Modelo:</b> Adriana Del Vecchio <b>Entregado:</b> Ana Cortés Piñón <b>Ventanas:</b> Ana Cortés Piñón <b>Maquillaje:</b> Vanessa Inguarán</p>	<h2 style="text-align: center;">Sumario</h2>  <table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <p><b>Toma nota...</b></p> <p><b>Infórmate...</b></p> <p><b>Inspírate...</b></p> <p><b>Mente sana...</b></p> <p><b>Para ser bella...</b></p> <p><b>Relájate...</b></p> <p><b>Cocina en 1,2,3...</b></p> </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 10px;"> <p>Tips para alcanzar la salud integral. Pag. 4</p> <p>VPH: vergüenza y estigma. Pag. 10</p> <p>SPM: compañero de mes. Pag. 14</p> <p>Entrevista: vivir entre el trabajo y el hogar. Pag. 16</p> <p>Crisis de los 30: el miedo al fracaso. Pag. 20</p> <p>Controla y vigorea: un curso al cuerpo. Pag. 22</p> <p>Cirugía natural: rejuvenece sin ayuda del bisturí. Pag. 26</p> <p>Fotoreportaje: Xrend-Forme, la forma más femenina de ejercitarte. Pag. 28</p> <p>10 recetas saludables y fáciles de preparar. Pag. 33</p> </td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">(4) Cuidate <span style="float: right;">Cuidate (8)</span></p>	<p><b>Toma nota...</b></p> <p><b>Infórmate...</b></p> <p><b>Inspírate...</b></p> <p><b>Mente sana...</b></p> <p><b>Para ser bella...</b></p> <p><b>Relájate...</b></p> <p><b>Cocina en 1,2,3...</b></p>	<p>Tips para alcanzar la salud integral. Pag. 4</p> <p>VPH: vergüenza y estigma. Pag. 10</p> <p>SPM: compañero de mes. Pag. 14</p> <p>Entrevista: vivir entre el trabajo y el hogar. Pag. 16</p> <p>Crisis de los 30: el miedo al fracaso. Pag. 20</p> <p>Controla y vigorea: un curso al cuerpo. Pag. 22</p> <p>Cirugía natural: rejuvenece sin ayuda del bisturí. Pag. 26</p> <p>Fotoreportaje: Xrend-Forme, la forma más femenina de ejercitarte. Pag. 28</p> <p>10 recetas saludables y fáciles de preparar. Pag. 33</p>
<p><b>Toma nota...</b></p> <p><b>Infórmate...</b></p> <p><b>Inspírate...</b></p> <p><b>Mente sana...</b></p> <p><b>Para ser bella...</b></p> <p><b>Relájate...</b></p> <p><b>Cocina en 1,2,3...</b></p>	<p>Tips para alcanzar la salud integral. Pag. 4</p> <p>VPH: vergüenza y estigma. Pag. 10</p> <p>SPM: compañero de mes. Pag. 14</p> <p>Entrevista: vivir entre el trabajo y el hogar. Pag. 16</p> <p>Crisis de los 30: el miedo al fracaso. Pag. 20</p> <p>Controla y vigorea: un curso al cuerpo. Pag. 22</p> <p>Cirugía natural: rejuvenece sin ayuda del bisturí. Pag. 26</p> <p>Fotoreportaje: Xrend-Forme, la forma más femenina de ejercitarte. Pag. 28</p> <p>10 recetas saludables y fáciles de preparar. Pag. 33</p>		

**Figura 9. Sumario**

## 6.9 Secciones

La revista “Cuidate” cuenta con siete secciones, aspirando abarcar los aspectos necesarios para que una mujer consiga el bienestar integral y de esta manera ejerza plenamente su derecho a la salud:

- a) **Toma nota...**: interesantes datos y tips sobre salud y bienestar integral.
- b) **Infórmate...**: reportajes sobre salud femenina, afecciones y tratamientos.
- c) **Relájate...**: fotoreportajes sobre distintos tipos de ejercicios para mantenerse en forma.
- d) **Inspírate...**: entrevistas con mujeres comunes y exitosas en los distintos roles que desempeñan.
- e) **Mente sana...**: información sobre el área psicológica y emocional de las mujeres.

- f) Para ser bella...: opciones de belleza para las mujeres que les interesa la medicina holística y no invasiva.
- g) Comida en 1, 2, 3...: recetas sanas y prácticas para todas aquellas mujeres que no tienen tanto tiempo disponible para cocinar.

Es importante señalar que, al igual que el nombre de la revista, cada sección se dirige en primera persona hacia las lectoras, reforzando el lenguaje directo y simple que busca la mujer actual, una conexión que genera empatía con la revista.

A continuación se presenta el gráfico de distribución de contenidos:

1 Portada	2 Publicidad	3 Publicidad	4 Carta de las directoras	5 Sumario	6 Tips de bienestar	7 Tips de bienestar	8 Tips de bienestar
9 Tips de bienestar	10 VPH	11 VPH	12 VPH	13 Publicidad	14 SPM	15 SPM	16 SPM
17 Publicidad	18 Fotos: Xtend Barre	19 Fotos: Xtend Barre	20 Fotos: Xtend Barre	21 Fotos: Xtend Barre	22 Fotos: Xtend Barre	23 Publicidad	24 Entrevista
25 Entrevista	26 Entrevista	27 Entrevista	28 Cirugía natural	29 Cirugía natural	30 Crisis de los 30	31 Crisis de los 30	32 Ortorexia y vigorexia
33 Ortorexia y vigorexia	34 Ortorexia y vigorexia	35 Publicidad	36 Comida saludable	37 Comida saludable	38 Comida saludable	39 Publicidad	40 Contra portada

**Figura 10. Distribución de contenidos**

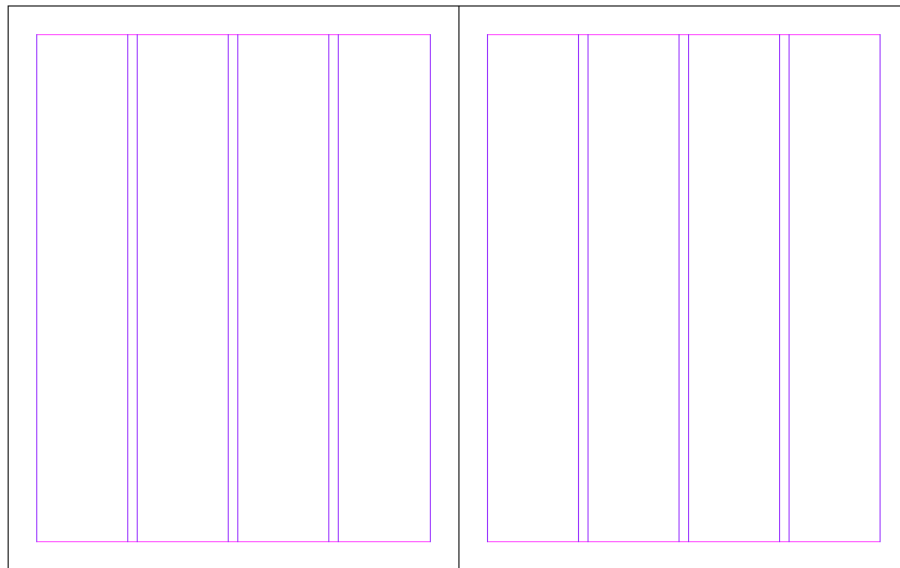
## 6.10 Manual de estilo gráfico: prototipo

### 6.10.1 Formato

La revista medirá 20 cm de ancho x 25 cm de alto, un formato distinto al convencional tamaño carta, pero que a la vez conserva la practicidad de poder llevarse dentro de un bolso o cartera.

### 6.10.2 Retícula

Las páginas se diagramaron en una retícula a cuatro columnas, con la finalidad de darle suficiente aire a la página para dar la sensación de balance y que el ojo del lector pueda descansar con los espacios en blanco. Los márgenes utilizados fueron de 1,27 cm. a cada lado de la hoja.



**Figura 11. Retícula a cuatro columnas.**

### 6.10.3 Logo

Sus medidas son 18x5 cm aproximadamente. Color verde claro con una flor lila en la esquina superior izquierda

#### 6.10.4 Portada

Su soporte será papel glasse, gramaje 250, con un recubrimiento que garantice su durabilidad y resistencia ante la humedad y la manipulación cotidiana.

#### 6.10.5 Tipografía

Para los titulares se seleccionó la letra Century Gothic, también utilizada en el logo, con el fin de dar unidad tipográfica a la publicación. Asimismo, una palabra o frase del titular debe ir en negrita, para lograr un juego entre los pesos de las palabras.

#### **Ejemplo:**

**VPH:** vergüenza y estigma

En el caso de los sumarios y acotaciones, la fuente elegida fue Eras Light ITC, debido al contraste que crea con la fuente del título y a que se utilizará sólo en pequeños fragmentos, por lo que debe romper con el resto del texto y aportarle dinamismo al diseño.

#### **Ejemplo:**

*“Avergüenza porque es de transmisión sexual”*

Finalmente, para el grueso del texto se optó por la Californian FB, dada su legibilidad y estilizado esquema, que la hace adecuada para los bloques de contenido.

**Ejemplo:**

Actualmente, entre el 60 y el 80% de la población venezolana está contagiada con el virus.

6.10.6 Elementos de navegación

Para que el lector pueda guiarse a través de la publicación y sepa ubicarse dentro de ella, se diseñaron herramientas de navegación con un color específico para cada sección. De esta forma, el público podrá desplazarse a través del *magazine* directamente a la parte que más le llame la atención. Se cuidó la unidad gráfica repitiendo el mismo modelo de navegador con la misma tipografía en todas las secciones.

La herramienta de navegación estará ubicada en la esquina superior izquierda de cada página, justo al borde de la hoja; y tendrá escrita en ella el nombre de la sección en letra Century Gothic color blanco, regular y centrado.

**Ejemplo:**



**Figura 12. Ubicación de la herramienta de navegación**

### 6.10.7 Color

Dado que el color es una constante en la vida de los seres humanos y sus efectos sobre las emociones han sido comprobados, resulta sumamente importante la adecuada selección de las tonalidades al elaborar una publicación impresa como la revista, donde gran parte de la información entra por las imágenes y los matices presentes en cada página.

En cuanto a la paleta de colores seleccionada, se jugó con las tonalidades que inspiraran vitalidad y energía, pero a la vez, se eligió un color específico por sección debido a los efectos psicológicos que cada tonalidad genera, apelando a la teoría del color.

Para “Toma nota...” se aplicó el naranja, debido a su efecto vibrante, con el fin de que las lectoras se entusiasmen con los datos presentados en la sección y comiencen a implementarlos.

R: 255      G: 144      B: 32



**Figura 13. Herramienta de navegación sección “Toma nota...”**

En el caso de “Relájate...” se utilizó un azul eléctrico que, a pesar de dar la sensación de tranquilidad –por ser azul- también aportara energía a los lectores, dado el concepto manejado para esta área.

R: 0      G: 14      B: 186



**Figura 14. Herramienta de navegación sección “Relájate...”**

Para la sección “Infórmate...” se eligió el rojo por su relación con el concepto de vida.

R: 237      G: 3      B: 39



**Figura 15. Herramienta de navegación sección “Infórmate...”**

En “Inspírate...” se optó por un tono violeta, como color de la reflexión y concentración, buscando que las féminas encuentren en las entrevistas modelos de vida y superación.

R: 126      G: 0      B: 155



**Figura 16. Herramienta de navegación sección “Inspírate...”**

Por otra parte, en “Mente sana...” la tonalidad azul claro refleja paz y espiritualidad, precisamente los efectos deseados cuando se tocan temas emocionales o afectivos, como los que será desarrollados en esta área de la revista.

R: 32      G: 164      B: 255



**Figura 17. Herramienta de navegación sección “Mente sana...”**

Se eligió el amarillo para “Cocina en 1,2,3...” por ser animado, cálido y jovial, con la idea de que las lectoras decidan preparar las propuestas gastronómicas presentadas.

R: 255      G: 196      B: 32





**Figura 18. Herramienta de navegación sección “Cocina en 1,2,3...”**

Por último, el color magenta ha sido relacionado tradicionalmente con la belleza y la imagen, por ello se aplica en “Para ser bella...”

R: 205      G: 41      B: 147



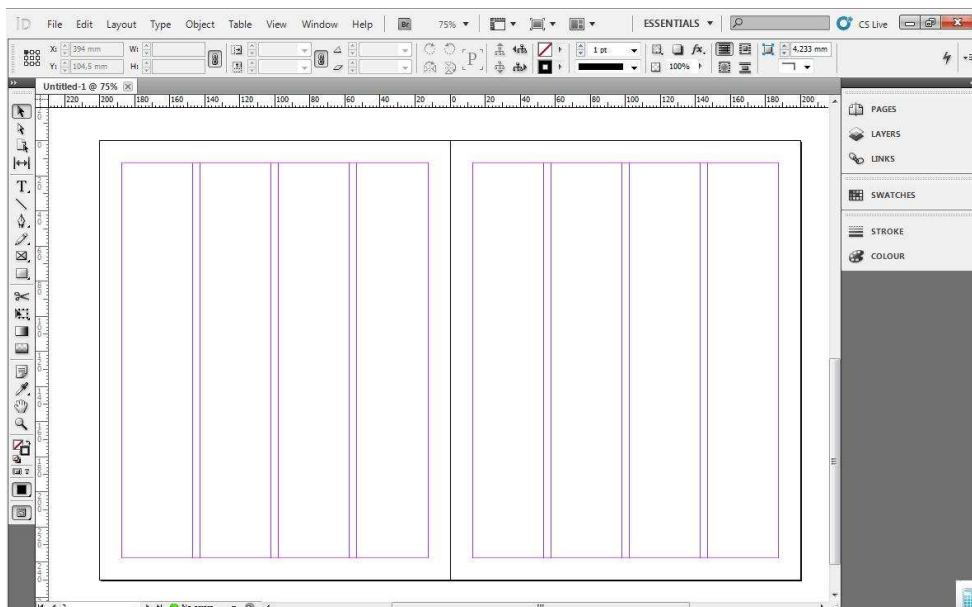
**Figura 19. Herramienta de navegación sección “Para ser bella...”**

#### 6.10.8 Encuadernación

Se seleccionó el grapado a caballo como modo de encuadernación de la revista, debido a que su costo no es elevado y a que el *magazine* tiene un reducido número de páginas.

#### 6.10.9 Programas utilizados

Para la elaboración de la revista se usó el programa Adobe In Design, debido a que permite la creación de un producto de calidad profesional pero a la vez posee una interfaz y una operatividad relativamente sencilla para quienes se inician en el mundo del diseño editorial.



**Figura 20. Vista del programa In Design**

Además se utilizó Adobe Photoshop para los retoques fotográficos y la elaboración del logo, así como QuarkXpress para la selección tipográfica y las pruebas previas a la diagramación definitiva.

#### 6.10.10 Presupuesto

Sitio de impresión: Digital Copy

Tripa: 36 páginas en glasse 150

Portada y contraportada: 4 páginas en glasse 250

**Total 6 revistas: 826,8 Bs. + 12% IVA = 926 Bs.**

137,80 Bs.

## CONCLUSIONES

En este trabajo de investigación se hizo evidente la necesidad de una publicación impresa que promueva una visión integral de la salud y que a la vez sirva como elemento reivindicativo de los derechos de la mujer, quienes históricamente han quedado relegadas en esta área, debido a sus condiciones biológicas y a las concepciones que sobre ellas tienen las sociedades occidentales.

Con la investigación se puede concluir que la salud es un derecho consagrado a nivel internacional y nacional, pero que sigue sin ser ejercido a plenitud, bien sea por falta de información o por el predominio de la visión tradicional del tema. Aunque en la actualidad las mujeres son profesionales y madres, pues se ha logrado conquistar estas áreas; el tema de la salud sigue estando parcialmente a la sombra, pues muchas aún desconocen que una buena calidad de vida debe englobar todos los aspectos y facetas que se desempeñen.

Es por ello que *Cuídate* busca promover un nuevo concepto de salud, en el que se haga evidente que lo físico no es el único renglón que debe medirse, sino que el aspecto emocional y social es tan importantes como el primero cuando de lograr un bienestar integral se trata. Igualmente, pretende ser un modelo de revista informativa y de entretenimiento, que no sólo informe y ayude a que se ejerza adecuadamente el derecho a la salud, sino que también sirva como medio de distracción para la mujer que, a causa de sus múltiples roles, no tiene tiempo para sí misma.

En cuanto a la elaboración de la revista, se le dio igual importancia al diseño y al contenido editorial, debido a que un *magazine* no es sólo para leer sino también para ver. Es por ello que se buscó una estructura sencilla, destacando tanto imágenes como titulares, y donde el lector tuviese espacios

en blanco para descansar la vista. Con una diagramación adecuada, *Cuídate* pretende que el mensaje llegue adecuadamente a los receptores, quienes no sólo se informarán sino que recrearán la vista.

Para ello, se utilizaron programas de diseño y retoque profesionales, con el fin de garantizar la calidad del producto profesional, debido a que es la única forma de lograr recordación en los lectores e ir construyendo una preferencia. Asimismo, la selección de la paleta de colores se basó en la Teoría del color, con el fin de que todos los mensajes e imágenes tuviesen una consonancia a nivel perceptivo en la mente de quienes revisen la revista.

*Cuídate* fue un proyecto pensado para lograr mitigar la necesidad de información de salud de calidad en el género femenino, buscando convertirse en una excelente alternativa para las mujeres actuales que, no sólo se preocupan por su belleza, sino que desean alcanzar la salud y el bienestar integral a partir de prácticas que permitan el desempeño de sus distintas actividades.

Con la elaboración de este trabajo de investigación se pone de manifiesto que el cuerpo humano no es una máquina y que debe ser tratado como más que la simple suma de sus partes. La mujer actual se ve obligada a dividir su tiempo en múltiples roles, por ello, la imperativa necesidad de encontrar un equilibrio que les permita velar por su salud, y comenzar a entenderla como un todo en el que influye el cuerpo, las emociones y la sociedad.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### Fuentes bibliográficas:

ABAD, Aimara. (2010). Revista de cocina criolla Ají Dulce. Creación y elaboración de un proyecto editorial. Caracas, Venezuela.

ADAN LEGARRA, Aleana; MÁRQUEZ FRANCO, Miguel José. (2007). Proyecto de creación y elaboración de la revista gastronómica A la carta. Caracas, Venezuela.

ARRIAS, María del Carmen; DI CESARE M., Vincenza C. (1995). Revista institucional de la Escuela de Comunicación Social d la Universidad Central de Venezuela: un medio de actualización y encuentro entre profesores y estudiantes. Caracas, Venezuela.

BALSEBRE, Armand; MATEU, Manuel; VIDAL, David. (1998). La entrevista en radio, televisión y prensa. Madrid, España.

CALZADILLA, Doris; MORALES, Nayvi. (1996). De tú a tú. Investigación y diseño para la creación de una revista especializada en comunicación. Caracas, Venezuela.

CASTEJÓN LARA, Enrique. (1986). Revistas: periodismo no diario. Caracas, Venezuela.

CAZARES HERNÁNDEZ, Laura; CHRISTEN, María; JARAMILLO LEVI, Enrique; VILLASEÑOR ROCA, Leticia; ZAMUDIO RODRÍGUEZ, Luz Elena. (1980) Técnicas actuales de investigación documental. Trillas. México DF.

Constitución de la República Bolivariana de Venezuela. 1999.

DÍAZ RANGEL, Eleazar. (1978). De la entrevista y el reportaje. Caracas, Venezuela.

FOGES, Chris. (2002). Diseño de revistas. Mc Graw Hill. México.

GARCÍA PELAYO, Ramón y GROSS. (1981). Pequeño Larousse Ilustrado. Ediciones Larousse. Paris, Francia.

GOIKOETXEA EXPÓSITO, Maite. (2006). Rediseño de la revista "Long Drive". Impacto en sus lectores. Caracas, Venezuela.

HARRIS, Olivia; YOUNG, Kate. (1979). Antropología y feminismo. Editorial Anagrama. Barcelona, España.

LESLIE, Jeremy. (2000). Nuevo diseño de revistas. Editorial Gustavo Gil, S.A. Barcelona, España.

MOREAN ANZOLA, María Gabriela; ZAMBRANO PONCE, Ximena. (1996). Proyecto de revista Paradigma, para la divulgación de la visión holística de la salud en los medios impresos. Caracas, Venezuela.

OROZCO, Eduardo. (2003). Edición de diarios. Una estrategia para el diseño de periódicos. Caracas, Venezuela.

OWEN, William. (1991) Diseño de revistas. Ediciones Gustavo Gili, SA. Barcelona, España.

ROZO, Luz Stella. (2005) .Decretos de Salud. Ediciones Giluz. Venezuela.

SABINO, Carlos. (1987) Cómo hacer una tesis. Guía para elaborar y redactar trabajos científicos. Panapo. Caracas, Venezuela

SABINO, Carlos. (1992) El Proceso de la investigación. Panapo. Caracas, Venezuela

#### Fuentes electrónicas:

ARRIAGA, Carol B. (2010). El derecho a la salud. México.  
<http://www.scribd.com/doc/35979172/salud-de-las-mujeres>

BACHELET, Michelle. (2011). Discurso de apertura del 5º Coloquio Mundial de Presidentes Universitarios. Empoderar a las mujeres para cambiar el mundo: lo que las universidades y la ONU pueden hacer. Pensilvania, EEUU.  
<http://www.unwomen.org/es/2011/04/empowering-women-to-change-the-world-what-universities-and-the-un-can-do/>

BARRANTES REQUENO, Brenda. (2009). Construcción de salud integral a partir de técnicas alternativas: una práctica comunitaria con mujeres del Grupo de Apoyo de Tejarcillos de San Felipe de Alajuelita, desde la Asociación de Mujeres en Salud (AMES). Costa Rica.  
<http://www.psico.ucr.ac.cr/Tesis/Tesis%202.pdf>

BARRERA ABAD, Ana María. Estrés en la mujer trabajadora.  
<http://www.lastragal.com/salud/estres3.htm>

BRAVO MORALES, José Luis. MAESTRIA UNI: José Luis Bravo Morales.  
Lima, Perú. <http://the-geek.org/escepticos/199708/msg02257.html>

CASTAÑÓN, José Ramón. Blog de Filosofía: Sopera Aude. Escuela  
Universitaria de Magisterio de Bilbao, España.  
<http://pochicasta.files.wordpress.com/2009/03/concepto-de-salud.pdf>

CASTRO SANTORO, René. (2007). Revista chilena de obstetricia y  
ginecología, versión On-line, v.72 n.1. Santiago, Chile.  
[http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75262007000100001&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75262007000100001&script=sci_arttext)

CHAN, Margaret. (2011). Declaración de la Directora General de la OMS,  
Dra. Margaret Chan, con ocasión del 100.º aniversario del Día Internacional  
de la Mujer. Ginebra, Suiza.  
[http://www.who.int/mediacentre/news/statements/2011/iwd\\_20110308/es/index.html](http://www.who.int/mediacentre/news/statements/2011/iwd_20110308/es/index.html)

CORONEL DE PACE, Claudia Paola. (2010). Bienestar psicológico.  
Consideraciones teóricas. <http://www.scribd.com/doc/40770421/Bienestar>

Declaración Universal de los Derechos Humanos.  
<http://www.un.org/es/documents/udhr/>

DÍAZ MASTELLARI, Marcos. El Concepto de salud.  
[http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/mednat/salud1\\_1.pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/mednat/salud1_1.pdf)

Diccionario de la Real Academia Española. <http://www.rae.es>



El derecho humano a la salud: una visión integral. (2006). Seminario de formación en derechos económicos, sociales y culturales. Caracas, Venezuela

<http://www.derechos.org.ve/proveaweb/wp-content/uploads/Seminariosalud.pdf>

Estatutos de la Organización Mundial de la Salud. (2006).

[http://www.who.int/governance/eb/who\\_constitution\\_sp.pdf](http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf)

Estrategia mundial de salud de las mujeres y niños de la ONU. (2010). Nueva York, EEUU. [http://everywomaneverychild.com/press/201009\\_gswch\\_sp.pdf](http://everywomaneverychild.com/press/201009_gswch_sp.pdf)

FRERS, Cristian. (2000) Cómo afecta el ambiente a la salud humana.

<http://www.portaldelmedioambiente.com>

Igualdad entre géneros, desarrollo y paz para el siglo XXI. (2000). Nueva York, EEUU.

<http://www.un.org/spanish/conferences/Beijing/fs3.htm>

Junta de Andalucía. Salud, sociedad y Estado. Andalucía, España.

<http://www.juntadeandalucia.es/averroes/~29701428/salud/atenci.htm>

LALONDE, Marc. (1981). A new perspective on the health of Canadians.

Minister of supply and service. Canada.

<http://www.fundadeps.org/recursos/documentos/132/informe-lalonde.pdf>

LOPATEGUI CORSINO, Edgar. Salud y bienestar.

<http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap1/Sal-Bien.html>

MANGIANTINI, FLORENCIA. (2008). EL color como comunicador en las revistas para jóvenes. Análisis del uso del color y targets de las revistas Rolling Stone, La Mano, Los Inrockuptib. Buenos Aires, Argentina.

[http://fido.palermo.edu/servicios\\_dyc/publicacionesdc/vista/detalle\\_articulo.php?id\\_libro=82&id\\_articulo=2555](http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/publicacionesdc/vista/detalle_articulo.php?id_libro=82&id_articulo=2555)

MARSELLACH UMBERT, Gloria. El estrés en la mujer.

<http://usuarios.multimania.es/puntodevista/Pr/tema3/tema3.html>

MORENO VALERA, Marta (tr.). (2002). Tratado de homeopatía. Ediciones Paidotribo. Barcelona, España.

[http://books.google.com/books?id=UvF\\_Wf4jniMC&pg=PA87&lpg=PA87&dq=hahnemann+%E2%80%9Cdinamizaci%C3%B3n%E2%80%9D&source=bl&ots=ckzk6xo1Ah&sig=i\\_PPnu6yJVQeC1845UvK1ZRzUjc&hl=es&ei=FuXbTdHgF46ltwfvz83ADw&sa=X&oi=book\\_result&ct=result&resnum=1&ved=0CBYQ6AEwAA#v=onepage&q=hahnemann%20%E2%80%9Cdinamizaci%C3%B3n%E2%80%9D&f=false](http://books.google.com/books?id=UvF_Wf4jniMC&pg=PA87&lpg=PA87&dq=hahnemann+%E2%80%9Cdinamizaci%C3%B3n%E2%80%9D&source=bl&ots=ckzk6xo1Ah&sig=i_PPnu6yJVQeC1845UvK1ZRzUjc&hl=es&ei=FuXbTdHgF46ltwfvz83ADw&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=1&ved=0CBYQ6AEwAA#v=onepage&q=hahnemann%20%E2%80%9Cdinamizaci%C3%B3n%E2%80%9D&f=false)

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. (2002). Veinticinco preguntas y respuestas sobre salud y derechos humanos. Ginebra, Suiza.

<http://www.who.int/hhr/activities/Q&AfinalversionSpanish.pdf>

Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales. (1966).

<http://www.cinu.org.mx/onu/documentos/pidesc.htm>

Página institucional del Centro de Edgar Cayce.

[http://www.edgarcayce.org/espanol/edgar-obra\\_holista.asp](http://www.edgarcayce.org/espanol/edgar-obra_holista.asp)

Página institucional de las Naciones Unidas. Estatutos. <http://www.un.org>

Página institucional de la Organización Mundial de la Salud. Definiciones fundamentales. <http://www.who.int>

PFIZER. (2007). La salud como derecho fundamental. España. [https://www.pfizer.es/salud/salud\\_sociedad/sanidad\\_sociedad/salud\\_derecho\\_fundamental.html](https://www.pfizer.es/salud/salud_sociedad/sanidad_sociedad/salud_derecho_fundamental.html)

Programa venezolano de educación - acción en Derechos Humanos. Derecho a la salud, situación en países de América Latina. Capítulo Venezuela: Derecho a la Salud. (2004). <http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd53/dersal/cap12.pdf>

QUEZADA, T.; DE PONZÓN, A. (2010). Científicos explican por qué las mujeres sufren más estrés que los hombres. Diario La Tercera. Chile. [http://latercera.com/contenido/739\\_268514\\_9.shtml](http://latercera.com/contenido/739_268514_9.shtml)  
Resolución de la Asamblea General de la ONU. 8 de septiembre de 2000. <http://www.un.org/spanish/milenio/ares552.pdf>

RANGEL ESTEVES, Manuel Felipe. Mente, Cuerpo y Emociones. <http://mentecuerpoyemociones.blogspot.com>

RODRÍGUEZ, Gabriela. (2008). Género, Salud y sexualidad. México <http://www.scribd.com/doc/46529460/Genero-salud-y-sexualidad>

SÁNCHEZ LÓPEZ, María del Pilar. (2003). Mujer y salud: familia, trabajo y sociedad. Ediciones Díaz de Santos. Madrid, España. [http://books.google.com/books?id=ThtjvQRwimMC&pg=PA4&lpg=PA4&dq=mujer+excluida+en+la+salud&source=bl&ots=cw8RDdhOcW&sig=zPaHDB4\\_ljCbM7io9PBcqvtUF8&hl=es&ei=CTqtTZGdDovUgQe3i8GMDA&sa=X&oi=book\\_result&ct=result&resnum=5&ved=0CDUQ6AEwBA#v=onepage&q&f=false](http://books.google.com/books?id=ThtjvQRwimMC&pg=PA4&lpg=PA4&dq=mujer+excluida+en+la+salud&source=bl&ots=cw8RDdhOcW&sig=zPaHDB4_ljCbM7io9PBcqvtUF8&hl=es&ei=CTqtTZGdDovUgQe3i8GMDA&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=5&ved=0CDUQ6AEwBA#v=onepage&q&f=false)

SOLA VALDÉS, Bertha. El estilo de vida adoptado expresado en los comportamientos cotidianos, determina la calidad de la misma y la salud integral. <http://www.esmas.com/salud/home/tienesquesaberlo/425141.html>

YBARRA P., Rafael. (2007). Ensayos clínicos sólo para hombres. Diario El País. Madrid, España.

<http://www.elpais.com/articulo/salud/Ensayos/clinicos/solo/hombres/elpepusal/20070918elpepisa1/Tes>

#### Fuentes vivas

Belkis Ranalletta. Cosmiatra.

Teléfono: (0212) 993.33.05/ 993.09.62

Carla Dopazo. Lic. En Comunicación Social.

Teléfono: (0412) 918.52.04

Cristina Granados. Psicólogo.

Teléfono: (0412) 716.86.87

Herminia Peraza. Psiquiatra.

Teléfono: (0212) 500.69.67 / (0412) 367.31.71

Hugo Camacho. Gineco-obstetra.

Teléfono: (0414) 320.10.39

Jesús Iturriza. Gineco-obstetra.

Teléfono: (0416) 633.20.95

Marisol Ramírez. Psicólogo.

Teléfono: (0414) 277.34.04

Scarlett Noguera. Dermatóloga.

Teléfono: (0212) 993.33.05/ 993.09.62

Yndira Silvera. Orientadora en salud sexual y reproductiva. Plafam.

Teléfonos: (0212) 693.82.55 / 693.60.32 / 693.50.46 / 693.93.58 / 693.88.30 /  
693.83.23 / 693.52.62

Yennifer Sanoja. Inspector del CICPC.

Teléfono: (0412) 803.90.05

#### Fuentes adicionales del contenido editorial

[http://www.tcasevilla.com/archivos/ortorexia\\_y\\_vigorexia.pdf](http://www.tcasevilla.com/archivos/ortorexia_y_vigorexia.pdf)

<http://www.dietaypeso.net/ortorexia-un-trastorno-alimentario/>

<http://www.tips-de-belleza.com/tratamiento-para-cabello-maltratado/21/>

<http://www.dietaypeso.net>

[http://periodicodigital.com.mx/portal/index.php?option=com\\_k2&view=item&id=124167:ortorexia-nuevo-trastorno-alimenticio-para-los-j%C3%B3venes-y-mujeres&Itemid=538](http://periodicodigital.com.mx/portal/index.php?option=com_k2&view=item&id=124167:ortorexia-nuevo-trastorno-alimenticio-para-los-j%C3%B3venes-y-mujeres&Itemid=538)

<http://www.magazine.com.ve/salud/index.php?id=6555&idSec=1&accion=detalle>

<http://caibco.ucv.ve/caibco/vitae/VitaeSeis/VPH/develemo.htm>

<http://vitae.ucv.ve/?module=articulo&rv=71&n=3575&m=2&e=3577>

<http://belkisanalletta.com/>

[http://www.derf.com.ar/despachos.asp?cod\\_des=122452](http://www.derf.com.ar/despachos.asp?cod_des=122452)

SENIOR, Melanie. (2011). Cosmo prueba los nuevos Pilates. Revista Cosmopolitan. Año 39. N°5.