



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

Salud en Manada:

**Creación de una página web dedicada a las familias caraqueñas que realizan
ejercicios cardiovasculares con sus mascotas**

Trabajo Especial de Grado para optar al título de Licenciada en Comunicación Social

Autora:

Br. Jessica del C. Magdaleno F., C.I. 20.093.721.

Tutora:

Prof. Rosa Virginia Fagúndez de Rojas.

Caracas, julio 2015.

AGRADECIMIENTOS

A mi manada, mi familia. Gracias por tanto, por ser todo. Esta tesis es pensada por y para ustedes, porque la buena educación viene de casa y Dios me ha bendecido con la dicha de poder disfrutar todos los días del calor de un hogar.

Gracias a mi familia por enseñarme que en esta manada siempre hay espacio para uno más y que nunca es demasiado tarde para ayudar a cualquiera, bien sea que ande a pie o en cuatro patas.

A Dios, por bendecirme, ayudarme y estar presente. Espero que esté orgulloso y estar cumpliendo a cabalidad mi misión.

A mi mami, ¡Lo logré! Gracias por ser mi ejemplo de vida, constancia y esfuerzo.

A mi papá, gracias por ser mi héroe, cómplice, amigo y el causante principal de mi locura por los animales ¡Nos graduamos!

A mi hermana, Jennifer, por estar, escuchar y siempre apoyarme en mis proyectos.

A Elimar, gracias por los desayunos, el café y sobre todo por escuchar. A tu hijo, Diego, por hacer todas mis diligencias universitarias. Eso es invaluable.

A mi tutora, Rosa Fagúndez, gracias por comprender esta visión de familia. Para usted mi admiración e infinito agradecimiento. Gracias por darle un lead, cuerpo y cola a esta manada y sobre todo, gracias por ser parte de ella.

Agradecida con quienes abandonaron a los seres que han sido el motor de esta tesis: mis perros. Gracias por regalarme esa bendición.

A mi sitio favorito en el mundo, Paseo Los Próceres, gracias por haberme visto crecer y prestarme sus espacios para llevar a cabo mi Trabajo Especial de Grado.

A mi Escuela de Comunicación Social donde aprendí tantas cosas y conocí a los mejores amigos del mundo. A los profesores que contribuyeron con mi formación académica. Escuela, gracias por hacerme una profesional y mejor persona ¡Qué orgullo ser egresada de aquí!

A mi Universidad Central de Venezuela, por ser mi hogar, formarme académicamente y por todos los momentos grandiosos que pasé en tus espacios. Por enseñarme la disciplina, el trabajo duro y constancia. Gracias por ser la casa de estudiantes, profesores, guacamayas, ardillas, gatos, canes y todos los que viven ahí ¡Qué grande ser egresada UCEVISTA!

DEDICATORIA

Si hay algo en la vida que me inspira y llena vida son los animales, por eso mi tesis es para ellos.

Porque de los canes aprendí que la comunicación trasciende las palabras y sale del alma. Sin hablar ni escribir me han enseñado que los sentidos son perfectos para transmitir. Nunca me cansaré de decir que soy aprendiz de su espíritu.

Princesa, siempre en mis pensamientos. A la gorda que durante 17 años invadió mi casa de felicidad. A ella, que desde el cielo de los perros está monitoreando todos mis movimientos. Mi gorda, tu paso por mi vida no fue en vano y tu enseñanza tampoco. Siempre estaré dispuesta a ayudar a los que como tú, nacen en la calle con la esperanza de encontrar una familia. A ella por tanta felicidad.

A los 10 kilitos de ternura que me acompañan por la vida, mi Tumusa. Gracias por llegar a mi vida en el momento perfecto. Eres es mi musa, día a día e inspiración. A estas alturas no sé quién rescató a quién. Espero llenar tu vida de tanta felicidad como tú llenas la mía.

Mi tesis va dedicada a mis canes porque tal como he aprendido de ellos, los seres vivos debemos ser más acciones que palabras.

Espero que esta tesis sea la primera acción como muestra de agradecimiento infinito. A ustedes mi tesis y proyecto de vida

ÍNDICE GENERAL

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I-EL PROBLEMA	4
Planteamiento del problema	4
Justificación del problema.....	9
Objetivos	12
CAPÍTULO II- MARCO REFERENCIAL	14
Soporte teórico de la información.....	14
1. Internet es el medio. La Web 2.0 es el ahora	15
2. Periodismo digital en Venezuela.....	20
3. Periodismo digital y salud cardiovascular.....	23
Diseño y arquitectura de la información	28
1. Diseño de presentación	30
2. Diseño de información	33
3. Diseño de interacción.....	38
Familia y Manada.....	39
1. El corazón de la manada	47

2. Psicología de la manada	51
CAPÍTULO III- MARCO METODOLÓGICO.....	56
Diseño de la investigación	56
Nivel de la investigación.....	58
Tipo de investigación	59
Universo y muestra representativa	60
Participantes y sus características	63
Estrategia metodológica	63
Recolección de datos.....	65
Técnicas y medios	73
Visitas a la comunidad	76
Análisis de resultados.....	79
1. Cobertura de medios digitales	79
2. Resultado del Proceso de encuestas	80
3. Resultado de cuestionario aplicados a expertos	95
4. Composición de los resultados obtenido	96
CAPÍTULO IV- LA PÁGINA WEB	98

Diseño y creación de <i>Salud en Manada</i>	98
Diseño de Presentación	100
1. Diseño gráfico de la página: la plantilla.....	104
2. Producción gráfica: archivo <i>Salud en Manada</i>	108
Diseño de Información.....	108
1. Nutrición informativa.....	111
Diseño de Interacción.....	113
1. Redes sociales	115
Implementación y montaje final de la página web.....	120
Ética y estilo de <i>Salud en Manada</i>	124
Soporte financiero	125
Responsabilidad social	127
CAPÍTULO V- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	128
Conclusiones	128
Recomendaciones.....	134
REFERENCIAS.....	137

Fuentes bibliográficas	137
Fuentes electrónicas	138
Fuentes vivas.....	145
ANEXOS	146

LISTA DE CUADROS

Cuadro 1: Cuestionario aplicado a los especialistas	69
Cuadro 2: Cronograma de visitas a la comunidad	77

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Distribución por área y sexo	81
Gráfico 2. Distribución por grupo etario.....	82
Gráfico 3. Actividad deportiva más frecuente	83
Gráfico 4. Clasificación vínculo dueño-mascota	84
Gráfico 5. Importancia de la salud de la mascota	85
Gráfico 6. Consulta de medios.....	86
Gráfico 7. Acceso de la población a Internet	87
Gráfico 8. Herramienta de acceso a Internet.....	88
Gráfico 9. Utilidad y necesidad del medio.....	89
Gráfico 10. Tipo de contenido informativo	90
Gráfico 11. Presentación de contenido informativo	91
Gráfico 12. Elementos visuales de contenido	92
Gráfico 13. Asociación cromática.....	93
Gráfico 14. Identidad cromática definitiva	94
Gráfico 15. Presentación de contenido definitiva	95

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

Trabajo Especial de Grado para optar a la Licenciatura en Comunicación Social

“Salud en Manada: creación de una página web dedicada a la salud de las familias caraqueñas que realizan ejercicios cardiovasculares con sus mascotas”

Autora: Jessica del C. Magdaleno Ferrer

Tutor: Rosa V. Fagúndez

Fecha: junio/2015

RESUMEN

El presente Trabajo Especial de Grado es una investigación focalizada en plantear la situación informativa de una comunidad familiar que se interesa por su bienestar y el de sus mascotas. El propósito es tomar la salud cardiovascular y los canes para ofrecer un nuevo concepto a las “familias en manada” aficionadas al deporte cardiovascular en Caracas, presentándoles una propuesta digital que satisfaga sus necesidades informativas. La investigación se basa en un proyecto factible que comprende el diseño y creación de una página web que suple una carencia comunicacional y beneficia a familias con canes amantes del ejercicio. El diseño presenta elementos multimedia, hipertextuales e interactivos que suplen la carencia informativa y muestran una visión del hogar que resalta el vínculo compartido entre dueños y mascotas, mientras promueve la salud y sana convivencia entre ellos.

Palabras claves: Familia, manada, salud, ejercicios, cardiovascular, página web, diseño web, hipertexto, interactividad, multimedia, bienestar, canes, mascotas, vínculo, parques.

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

Trabajo Especial de Grado para optar a la Licenciatura en Comunicación Social

“Salud en Manada: creación de una página web dedicada a la salud de las familias caraqueñas que realizan ejercicios cardiovasculares con sus mascotas”

Autora: Jessica del C. Magdaleno Ferrer

Tutor: Rosa V. Fagúndez

Fecha: junio/2015

ABSTRACT

This thesis is a focused research to consider the communicational level of a community which interests are their well-being as their pets. The purpose is take as cardiovascular health as canids into consideration in order to provide a “pack of families” new concept, regarding enthusiastic fans about cardiovascular exercises in Caracas, and a digital proposal to satisfy their information needs. This research is based on a feasible project that includes a website design that supplies a lack of communication and benefits canines-owner families who are exercising fans. The design displays multimedia, hypertext and interactive links which fulfill that lack of information and show a home vision highlighting shared bonds between owners and pets, while encourages health and family living among them.

Key words: Family, pack, health, exercises, cardiovascular, website, web design, hypertext, interactive, multimedia, well-being, canids, pets, bond, parks.

INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo Especial de Grado ofrece una investigación de tipo factible que propone el diseño y creación de una página web para las familias de Caracas que realizan ejercicios cardiovasculares con sus mascotas.

Mediante una propuesta con nivel prospectivo se presenta un portal para saciar una carencia informativa de la población. Se plantea la creación de *Salud en Manada*, espacio digital informativo de salud humana y canina que promueve la práctica de ejercicios cardiovasculares con mascotas para fomentar un estilo de vida basado en el bienestar de la “familia en manada”.

Se toma la concepción del hogar en “manada” para presentar una nueva percepción de la familia que integre humanos y mascotas bajo un mismo núcleo. Con esta noción se destacará el vínculo afectivo que se crea entre el propietario y el can cuando inicia la convivencia, demostrando el significado que adquiere una mascota dentro de un lugar y cómo esa relación produce un beneficio en la salud cardiovascular del humano y el animal.

Se selecciona la temática de la salud cardiovascular con canes para generar bienestar en todos los miembros de las familias caraqueñas, estimando que al promover un estilo de vida basado en la práctica deportiva y hábitos saludables se influya en la tasa de mortalidad por padecimientos de corazón de los caraqueños.

Para presentar un espacio profesional, la nutrición informativa del portal estima estar representada por especialistas venezolanos de la medicina humana y veterinaria, para crear un diseño de presentación, información e interacción con características multimedia, hipertextuales e interactivas que responda a las exigencias de la población.

El objetivo de mezclar la ausencia informativa y una nueva visión de la “familia en manada” inculcaría valores propios de los canes como la fidelidad, respeto, protección y agradecimiento en las comunidades que se familiaricen con la propuesta y adquieran esa nueva concepción de un hogar al convivir entre hábitos saludables y mascotas.

De igual modo, fomentaría en los caraqueños iniciativas que conlleven a la sana convivencia entre las comunidades y los animales, para forjar principios asociados a la sensibilización animal, cuidado del ambiente, responsabilidad ciudadana con temas de salud, mascotas y la población que los rodea.

Esta investigación está dividida metodológicamente de la siguiente manera:

Capítulo I: presenta el diagnóstico y planteamiento teórico del problema informativo en los medios digitales nacionales en materia de salud, deportes y animales, justificación, objetivo general y específicos de la propuesta.

Capítulo II: define las bases teóricas de la investigación, comprende los conceptos primordiales vinculados al periodismo digital, salud y al diseño de presentación, información e interacción de la propuesta. Expone la visión de una “familia en manada”, bajo la percepción del hogar que pretende inculcar propuesta y cómo se enlaza con la temática informativa cardiovascular.

Capítulo III: describe el marco metodológico utilizado en función a la problemática planteada, precisa las técnicas y estrategias llevadas a cabo en el proceso de investigación y análisis de los resultados obtenidos.

Capítulo IV: muestra el diseño de presentación, información e interacción de la página web, línea editorial, estilo periodístico, valores y principios del producto final. Analiza el resultado posterior al lanzamiento de la página web, comportamiento, familiarización y receptividad de la población ante la propuesta digital.

Capítulo V: concreta las conclusiones a las que se han llegado a través de la investigación, lo que permite presentar una propuesta factible satisfacer las necesidades informativas de la comunidad tomada como muestra, dirección y propósito del presente Trabajo Especial de Grado, cuya culminación está constituida por instrumentos anexos al proceso y fuentes referenciales de respaldo bibliográfico, digital y vivo.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del problema

Desde hace más de dos décadas, las comunicaciones digitales forman parte de la vida y relaciones humanas. En el caso del venezolano, esto parece ser una realidad que con el pasar del tiempo se ha fortalecido y afianzado tanto en la cotidianidad que los medios de comunicación han tenido que reinventarse en la Web para mantener su vigencia.

No en vano la Comisión Nacional de Telecomunicaciones (Conatel), aseguró que solo en 2014 hubo más de 15 millones de usuarios en la red global, cifra que representó 60% de penetración en la población total de suscriptores. Venezuela demuestra que ha superado la era analógica, pues además de ser una audiencia asidua a los medios digitales, también lo hace a través de las redes sociales. Ahora su exigencia no solo presenta matices receptivos, sino que desea ser partícipe del contenido que se maneja en los medios digitales y –específicamente– en el ámbito web 2.0 (person-to-person, la web social), a pesar de que esta fase ha sido superada por posteriores olas digitales.

Producto de esa participación ciudadana en los medios digitales, en 2013 se instaló el *boom* de la salud y el deporte en las redes sociales nacionales. Ese año, el diario zuliano, www.laverdad.com reveló que figuras como la famosa entrenadora y “fitness coach” Sascha Barboza, conocida por su cuenta en *Twitter* como @Saschafitness, y Richard

Linares, entrenador del Miss Venezuela, fueron pioneros al promover la sana alimentación y la práctica de ejercicio como estilo de vida.

La nota reseña que para ese año las calles del país se colmaban cada vez más de aficionados a los deportes cardiovasculares al aire libre. Maratones, carreras, *boot camp*, zumba o *crossfit*, fueron actividades que lograron un auge en el acontecer venezolano y hoy día presentan una difusión relevante en diarios y redes sociales que se incrementa vertiginosamente con el pasar del tiempo.

Afortunadamente, la industria mediática venezolana ha sabido responder a este fenómeno y ha creado todo un movimiento de salud y bienestar que intenta cubrir toda la demanda. Sin embargo, aún hay una comunidad que a pesar de incluir temas de salud, bienestar y deportes no ha sido abordada: las familias caraqueñas que hacen ejercicios cardiovasculares con sus mascotas, específicamente con las que suelen llamar “el mejor amigo del hombre”: el perro.

En la actualidad, lo que ocurre con las líneas editoriales y esta comunidad es que los medios presentan temas de salud, deportes y animales en espacios muy demarcados, donde la inclusión de las mascotas como familia y fuente de bienestar no está admitida. El contenido está dirigido a un lector que concibe el concepto básico de familia: madre, padre, e hijo; y los animales son poco considerados como parte de este grupo.

Esta situación se refleja en los portales de salud que se limitan a presentar solo contenido de bienestar humano y en apartados especiales puede que incluyan mascotas; en los deportivos ocurre lo mismo, y los de animales muestran información relacionada a

la veterinaria, adopción, entre muchos otros temas enfocados solo en mascotas, sin integración del dueño o propietario.

Muy pocos medios han notado la estrecha relación que hay entre estas tres fuentes y lo beneficioso que podría resultar la suma de todos sus componentes en materia de salud, calidad de vida, principios morales y conciencia ciudadana en la población de una activa ciudad capital.

No obstante, muchas instituciones se han percatado de este fenómeno y propiciado eventos de salud que incluyen personas y canes. Un ejemplo de ello fue el *Perrotón 2014*, evento realizado en Caracas por quinto año consecutivo que contó con la participación de 2.000 personas de todo el país que corrieron junto a sus mascotas 2, 4 y hasta 6 kilómetros. Esto indica que en Venezuela existe una comunidad importante que posee animales y que realiza actividad física con ellos.

Tal es el caso de Jaime Zuloaga, el joven atleta de 24 años que obtuvo el primer lugar en la categoría 6 kilómetros junto a su can, Zeus. Aseguró que al entrenar con su perro “se siente más motivado y seguro”, por lo que lleva 4 años ejercitándose junto a su mascota que define como un “compañero incondicional que es parte de la familia” (Ver Anexo B-2).

Es evidente que para personas y familias como la de Zuloaga, hacer actividad física con su mascota es un hábito generador de bienestar cardiovascular que mejora la condición física y psicológica de ambos, generando que los lazos afectivos se estrechen tanto que Zeus es considerado “parte de la familia”, lo que indica que si bien es entendida

su condición de animal, hay una responsabilidad, preocupación y vinculación afectiva con la mascota que se compara al trato con otra persona.

Sin embargo, para los portales nacionales esta realidad no parece considerarse, y se evidencia en la cobertura de este hecho en www.utimasnoticias.com.ve, www.eluniversal.com, www.el-nacional.com y www.noticias24.com cuatro de los sitios de noticias más importantes del país según el ranking mundial de visitas www.alexa.com, portal subsidiario de www.amazon.com que provee estadísticas de los sitios con mayor tráfico a nivel nacional e internacional y actualizaciones mensuales.

Al analizar el desarrollo periodístico referente a las fuentes: salud, deportes y animales, se detalla que www.eluniversal.com omitió el evento; www.el-nacional.com y www.utimasnoticias.com.ve reseñaron una breve nota que solo respondía las preguntas básicas del periodismo conocidas como las 5WH: quién (*Who*), cómo (*How*), dónde (*Where*), cuándo (*When*) y por qué (*Why*). El resumen no se encontraba en la fuente “salud” o “deportes” y dejó a la deriva cuál fue la ruta de la carrera, quiénes fueron los ganadores, cuál fue el menor tiempo de llegada, premiación, entre otros aspectos que quedaron sin revelar, contenido que se refleja en el Anexo A-1, A-2 y A3.

Además, ambos medios extrajeron la fotografía de un aficionado para acompañar la nota, por lo que se podría suponer que ni siquiera hubo una cobertura directa del acontecimiento. Caso contrario ocurrió con www.noticias24.com, que desglosó una nota más extensa y elaborada en la sección “Animales”, pero dejó aspectos importantes sin contestar como: cuadro de ganadores, tiempo mínimo de llegada, contratiempos del

evento, experiencias de los participantes, etc. La parte gráfica fue cubierta con una galería cronológica tomada de una agencia externa y sin leyenda (Ver Anexo A-4).

Entonces ¿qué se deduce luego de este análisis? Que el país no cuenta con un espacio digital que enfoque su línea editorial a un público familiar que perciba a su mascota como parte del hogar y haga ejercicios cardiovasculares con ellos. Existe reconocimiento por los medios, pero no son considerados de relevancia social, y cuando hay canes son direccionados a la fuente de mascotas, animales u hogar, en ningún caso a salud o deportes.

Al examinar los espacios web se comprueba que las fuentes salud, deportes, y animales se encuentran en formatos aislados e independientes, lo que hace que los deportistas de Caracas que realicen actividades cardiovasculares con sus mascotas al consultar información deban dirigirse a las secciones de hogar, animales, o deporte, cuando en realidad el enfoque de su búsqueda percibe la fusión de estos tres tópicos.

Esto hace que las familias que realizan ejercicios junto a sus canes en Caracas requieran un canal informativo de salud cardiovascular que les otorgue la misma importancia a ellos y a sus mascotas, considere que hacen ejercicios “en manada” y que los une un vínculo afectivo de carácter familiar.

Ante esto se propone la creación *Salud en Manada*, portal digital que apunta hacia un público familiar que se interesa por su salud y las mascotas. Se utiliza la especialidad cardiovascular y los animales para dar un nuevo concepto de "familia en manada" en las

personas aficionadas al deporte aeróbico, con el fin de responder las inquietudes de este público.

Justificación del problema

Para dar respuesta al lector que demanda un medio de comunicación que tome en cuenta su salud y la de su mascota surge la creación de *Salud en Manada* en la web. Por tanto, se justifica como producto profesional e innovador del ámbito periodístico venezolano que se manifiesta a un público que no ha visto satisfechas sus necesidades y requerimientos informativos sobre salud familiar, incluyendo a sus canes.

Debido a la ausencia de un portal para esta comunidad, se presenta la creación de una página que responda al gremio familiar deportivo con mascotas. Esto permitiría contar con el primer espacio que destaque el significado de un animal en el hogar, tomando en cuenta el rol activo y recreativo que cumple el can para mantener la salud de quienes lo rodean.

Un medio digital de este tipo beneficiaría a las familias de Caracas que tengan afinidad por los ejercicios cardiovasculares al aire libre y posean animales, por medio del reforzamiento del vínculo dueño-mascota y de un estilo de vida que fomente la práctica deportiva mediante disciplinas cardiovasculares.

Para entender un poco más la especialidad cardiovascular, la Organización Mundial de la Salud (OMS), afirma que es “la asistencia sanitaria que se especializa en el tratamiento de enfermedades o afecciones que tienen que ver con el corazón y los sistemas vasculares, cuyo trabajo principal consiste en bombear la sangre oxigenada al cuerpo”.

Salud en Manada toma esta especialidad porque este tipo de afecciones encabeza la primera causa de muerte en Venezuela y por la necesidad de mejorar la salud cardiovascular de los habitantes de Caracas.

De acuerdo con cifras emitidas por la OMS en 2012, las enfermedades cardiovasculares cobraron la vida de 17,5 millones de personas a nivel mundial y es causada principalmente por malos hábitos alimenticios, falta de ejercicio físico, tabaquismo y estrés.

Asimismo, el anuario del Ministerio del Poder Popular para la Salud (MPPS) de 2012, publicado en 2014 indicó que más de 20% de personas fallecen por dolencias del corazón, siendo el Distrito Capital la zona de mayor ocurrencia, cobrando la vida de 16.425 ciudadanos.

Con esto se demuestra que los caraqueños son los venezolanos más propensos a contraer estas enfermedades, por lo que necesitan espacios informativos que ofrezcan alternativas diferentes que los motiven a llevar rutinas saludables.

En este sentido, es importante destacar que *Salud en Manada* se encargará de la promoción de actividades cardiovasculares y rutinas saludables con animales, específicamente con canes. La principal razón se debe a que la tenencia de estas mascotas genera factores protectores de enfermedades cardiovasculares y reductoras de estrés, por ser animales inherentemente activos que hacen que los dueños se vean en la obligación de salir a caminar con ellos para satisfacer sus necesidades fisiológicas y de conducta.

Esto se demostró luego que Leonardo Gómez, Camilo Atehortua y Sonia Orozco, investigadores de la Escuela de Medicina Veterinaria en la Universidad de Antioquía (Medellín, Colombia), realizaran en 2007 un estudio que ratificara los beneficios cardiovasculares y psicológicos que podría generar la tenencia de un can en el humano.

Por este motivo, se toman los canes para fomentar las actividades cardiovasculares al aire libre y en contacto con la naturaleza. Se propondrán espacios abiertos para generar encuentros familiares y nuevos métodos de acondicionamiento físico que sean un aporte para disminuir las estadísticas de fallecidos por padecimientos del corazón y reforzar el sistema cardiovascular de la familias con mascotas de Caracas.

En el área comunicacional, un portal como *Salud en Manada* sería un aporte para la fuente salud porque forjaría la creación de un nuevo estilo que comprendería las reglas de los deportes cardiovasculares y entendería a nivel físico y psicológico las normativas para ejercer correctamente la práctica de una actividad que incluya a toda la familia con sus animales.

Al mismo tiempo, sería referencia para periodistas digitales al crear nuevos contenidos y generar ese primer contacto entre el medio y un público a quien no se le ha hablado directamente. Servir como un canal para hacer propuestas que beneficie a esta comunidad en Caracas y a sus mascotas.

Objetivos

Objetivo General

Crear un producto profesional en versión web para las familias de Caracas con afinidad por el entrenamiento cardiovascular junto a sus mascotas que resalte el valor familiar, respeto, fidelidad y disciplina como principios que conciben la presencia del animal como un aporte en el medio informativo para la colectividad incluyendo contenidos de salud cardiovascular, bienestar humano y animal.

Objetivos específicos

1. Diagnosticar cómo la creación de una página web de salud humana y canina llenaría el vacío comunicacional para la comunidad caraqueña que realiza ejercicios con sus mascotas
2. Estimar un proyecto factible digital sobre temas de salud cardiovascular para familias que buscan bienestar para ellos y sus mascotas con contenido elaborado por médicos venezolanos especialistas en: medicina cardiovascular, psicología, nutrición, veterinaria, entrenamientos deportivos para humanos y animales.
3. Justificar la importancia y aporte de los valores que generan hábitos saludables en familias que tienen un estilo de vida estructurado en la actividad física cardiovascular con una mascota.
4. Sugerir una visión de familia en manada integrando personas y animales, que acentúe valores deportivos cardiovasculares y la tenencia de una mascota por medio de recursos multimedia y redes sociales.

5. Organizar una plataforma con diseño de presentación, información e interacción adaptado a las exigencias de una comunidad y a las características mediáticas venezolanas.

CAPÍTULO II

MARCO REFERENCIAL

Soporte teórico de la información

Este marco introducirá los temas claves de la investigación: primero la creación de una página web, para lo cual recordaremos las claves de la comunicación digital propuestas por Mok (1996) y Ray (1998): multimedialidad, hipertextualidad e interactividad; hoy día transmutadas hacia innovaciones digitales como la “transmedia” (Jenkins H., 2003). El cambio obedece, según Jenkins, a que “hemos entrado en una nueva era de convergencia de medios que vuelve inevitable el flujo de contenidos a través de múltiples canales, donde cada medio hace lo que mejor sabe hacer”.

En segundo lugar, la importancia del periodismo digital y del periodismo de salud cardiovascular, aspectos que ofrecerán contexto a la creación de una página web dedicada a “la salud de la familia en manada”. A continuación se revisa cómo se logra esta integración concebida desde la comunicación digital.

1. Internet es el medio. Web 2.0 es el ahora

Al hablar de un concepto tan amplio como Internet se encuentran diversos significados y funcionalidades; habrá quien la vea como una herramienta de trabajo, otros de consulta, investigación o recreación. Sin importar cuál sea su percepción, el hecho de ser una tecnología que implica bajo costo y conexión ilimitada ha demarcado una posición innegable, transformando la sociedad, su forma de interactuar y organizarse.

Solo con computadoras, *laptops*, *tablets*, o teléfonos inteligentes se puede ingresar a la red global en casi cualquier parte del mundo; en muchos de ellos hasta gratis, gracias a las conexiones inalámbricas. Sin dudas, la red de redes es un universo informativo inmediato, sin fronteras y al alcance de un *click*.

Luego de su aparición y auge, esta segunda década del siglo XXI le ha visto reinventarse y transformar la sociedad según sus propios bytes, plataformas, programas, aplicaciones digitales, convergencias, de forma rápida y vertiginosa, mientras mantiene omnipresencia y atracción permanente en la vida de todo ciberusuario. Así, no es extraño que a cada minuto surjan novedades en esta actual y cambiante sociedad de la información y la comunicación.

La aparición de Internet representó un antes y un después en la industria mediática. Desde la web 1.0, digitalización de textos, interactividad, multimedialidad, hipertextualidad, y contenidos actualizados en tiempo real han sido conceptos que se colaron con su advenimiento. Luego de la llegada de la web 1.0, cuyos espacios se traducían en “documentos simples constituidos únicamente por texto, los cuales eran

interpretados gracias a navegadores muy rápidos” (Raboso, C. 2011, p .1), el mundo virtual debía evolucionar y es en 2004 cuando Tim O’ Reilly impulsa el vocablo “2.0” en la era digital.

Briggs (2007, p.32) define tal término como “sitios Web que obtienen al menos parte de su valor a través de las acciones de los usuarios”. Sabiendo esto, se afirma que la web 2.0 forjó el cambio de la comunicación unidireccional e implantó una comunicación bidireccional, donde el internauta es quien dice sobre qué se va a basar el contenido y se convierte en partícipe principal del flujo comunicativo.

Se podría decir que este cambio originó una revolución a nivel comunicacional que trajo consigo nuevos paradigmas para la industria mediática. Si antes existían medios tradicionales y digitales acostumbrados a una estructura de comunicación lineal, esto había quedado en el pasado, pues ahora se generaría una retroalimentación necesaria para el medio y su audiencia.

Ahora los usuarios se convertían en el foco principal de la comunicación digital. Los medios debían comprender que esta nueva era superaba la clásica rigidez de los medios tradicionales en la que todo el contenido era perfectamente planificado. Esta época se vislumbraba ante un lector cuya tendencia se inclinaba a una temática “en tiempo real”, por lo que exigían que los medios atendieran sus necesidades aquí y ahora.

Para responder a esto los medios se volvieron espacios más flexibles y cedieron -en cierto modo- la batuta de contenido a los usuarios. El valor y creatividad ya no dependía de la información, sino de la innovación y servicios digitales que tuviera un medio para

que su lector sintiera atracción y formara parte del proceso de selección y producción de información. Era evidente que los editores Web estaban creando plataformas en lugar de contenido, porque los usuarios estaban creando el contenido (Briggs, 2007, p.33).

La Web 2.0 forjó la opinión y jerarquización tradicional de los medios. Le dio una voz a quienes estaban obligados a consumir información sin ser partícipe de ella, y si tenían alguna sugerencia o inquietud, debían comunicarlo por medio de cartas al editor o en páginas dedicadas a la comunidad, proceso que carecía de inmediatez y efectividad. El flujo comunicativo cambió y otorgó a los usuarios el valor más importante: direccionar la base del contenido de los medios.

Entre tantos cambios digitales del contexto 2.0 no era de extrañar que la duda ante el oficio de comunicar empezara a hacer eco sobre las funciones y futuro de los periodistas o incluso de la profesión, lo que resultaba lógico porque si ahora sería la audiencia quien coordinaría la temática ¿cuál era la tarea de los comunicadores? Sin duda, trabajar en sinergia como equipo y cada quien desde su espacio: la audiencia desde su perspectiva receptivo-participativa, o *prosumidora* (acrónimo de productora y consumidora), como diría Toffler (1980), y el periodista desde la ventana informativa especializada.

Ambas acciones nutren un nuevo espacio digital, donde la interacción resulta efectiva aun cuando la ciberaudiencia esté cada vez más segmentada según sus temáticas e intereses. En tan heterogéneo panorama, se integra y proyecta el universo web 2.0, o el encuentro de millones a una red interconectada sin límites.

Desde entonces los medios tuvieron que aceptar que la audiencia direccionaría la temática informativa y el trabajo del periodista sería elegir las bases del medio y estrategias para usarlo, haciendo entender al ciberusuario que las acciones digitales debían ser recíprocas, para nutrición colectiva, ser fuente de conocimiento y progreso, banderas de todo desarrollo humano.

Tales banderas hacen recordar el 2005, cuando surgen las redes sociales: *Wikipedia*, *My Space*, *YouTube* y *Flickr*, que fueron las primeras bodegas de contenido, seguidas en 2006 por *Facebook*, *Twitter* y en 2010 *Instagram*; manteniéndose estas tres últimas líderes en el mercado mundial (Briggs, M. 2007, p.34-38).

Entre tanto, en 2011 se da el estallido de las tecnologías de cuarta generación (4G): TV tridimensional, tabletas electrónicas, *Ipads*, videojuegos en tercera dimensión (3D), y el comienzo de la *Realidad Aumentada*, que permite interactuar con elementos digitales en el mundo real y ver objetos tridimensionales sin usar lentes (D' Amico, M., 2011, p. 55).

En 2014, según el Ministerio del Poder Popular para Educación Universitaria en Ciencia y Tecnología (MPPEUCT), *Twitter* era la red social más utilizada por los venezolanos con 77% de penetración, aunque el resto de redes también llega para echar raíces digitales, posicionándose con “lo que cada una sabía hacer”, parafraseando a Jenkins (2003).

El avance de la tecnología terminó impulsando el valor de las herramientas 2.0 cuando el periodismo es visto desde otra óptica. El reto era mucho mayor porque los

comunicadores debían innovar y captar la atención del usuario que prácticamente vivía interconectado 24/7 (24 horas al día, 7 días a la semana).

Para entonces había culminado la supuesta “divergencia entre periodistas tradicionales y periodistas digitales”, que se esfumó más rápido de lo que se esperaba, ya que los medios debían fortalecerse informativamente para lo que los ciberusuarios reclamaban: estar al día según las posibilidades de cada medio. Pero resultó que los “periodistas tradicionales” debieron iniciar también sus trabajos desde, mediante y para la red de redes. Al final, todos se han reinventado y algo de digitales tienen en las “instrucciones genéticas” o ADN (ácido desoxirribonucleico).

El periodista debió asumir que ya no era el único que se hacía escuchar. Al igual que él, los usuarios tenían acceso a las mismas herramientas y recursos digitales de los expertos; conocían y usaban las redes sociales con tan solo un *click*. En cualquier parte del mundo profesionales y usuarios actuaban bajo el mismo escenario como mediadores e informadores: como prosumidores.

Las redes sociales dieron un “sacudón” al periodismo digital, e hicieron entender que el ciberusuario podría ser considerado tan comunicador como ese profesional. Ahora, la única diferencia entre ambos mediadores era la formación académica, experiencia profesional y su capacidad de utilizar estos espacios con criterio especializado.

Uno de los ejemplos se materializó con la llegada de los blogs en espacios gratuitos creados por los usuarios. Este cambio representó nuevos paradigmas que incluyó la capacidad de actualización permanente, porque ahora el lector no solo imponía temas,

sino que podía crear su propio espacio, personificarlo y propagar tanta información como la Web se lo permitiera.

Luego de la inclusión de la población en las redes sociales, ¿podrían los usuarios convertirse en competencia? Al contrario, la redacción había crecido. Ahora los lectores se aliaban para actuar como corresponsales en espacios donde el profesional, por cuestiones de tiempo e inmediatez, no podía llegar; aunque sí mediante el formato digital.

Entre tantos avances tecnológicos y 2.0 se introdujeron nuevos códigos y lenguajes. El reciente idioma digital abría paso en todos los campos, y en el informativo era necesario que estuviera organizado para facilitar el trabajo de la audiencia y definir la transición del modelo dialógico al digital resumido en un *Diseño de la Información*.

En tal sentido, quedaría del periodista o diagramador elaborar un espacio donde la comodidad de la audiencia sea la base. Entonces, si una página “no se ve bien”; con una estructura organizada de contenido, efectos cromáticos, demás aspectos visuales establecidos y de forma sistematizada, el lector podría no sentir comodidad y abandonar el sitio.

2. Periodismo digital en Venezuela

Así como la era digital originó el espacio virtual global, no podía pasar desapercibida ante el oficio de comunicar en las latitudes tropicales: el periodismo venezolano.

Casi en la última década del siglo XX nacen los medios de comunicación digitales en Venezuela y atraviesa diversos períodos para concretar el ciberperiodismo, entendido como “la especialidad del periodismo que emplea el ciberespacio para la investigación, la elaboración y, muy específicamente, la difusión de contenidos periodísticos” (Díaz Noci y Salaverría, R. 2003, citado en Chirinos, E. 2008, p.98).

Venezuela incursiona en el periodismo digital en 1996 con *El Nacional* que funda el primer portal en línea paralelo a *El Universal*, con una página de un servidor internacional. Poco a poco se fueron sumando a la red diarios impresos como: *Meridiano*, *El Carabobeño* y *Notitarde*. Hubo casos como los de las revistas, *Red para Mortales* y *Venezuela Analítica*, cuya migración no fue necesaria, sino que su concepción inicial fue para la red (Abreu, C. p, 41-45).

Durante los próximos dos años, la *World Wide Web* (WWW) fue vista como una extravagancia. No obstante, entre 1998 y 2000 se unen *Radio Caracas Radio*, *Venevisión*, *Unión Radio*, y *El Impulso*, cuando también se concibe la creación de los portales de diversos entes estatales que rigen las comunicaciones a nivel nacional como la Compañía Anónima Nacional de Teléfonos en Venezuela (CANTV), Cámara de Comercio Electrónico, *Internet Society Venezuela*, y el Comité de Comercio Electrónico de Vennamcham (Núñez, F. 2006, p.19-21).

La llegada del nuevo milenio trajo consigo que Venezuela aceptara que Internet había llegado para quedarse y, que las universidades renuentes a los cambios digitales, hicieran lo mismo. Por eso es en 2000 cuando se celebra el primer Seminario de Escritura Multimedia en la Universidad Católica Andrés Bello

(UCAB); dos años más tarde lo hace Universidad Central de Venezuela (UCV) con la celebración del Primer Foro de Periodismo Digital. (Núñez, F. 2006, p.21-24).

Con la llegada de la web 2.0 en 2004, las redes sociales en 2006 y la creación de los blogs en 2007, los medios empiezan a crear espacios para que los usuarios abran sus directorios y creen su propio contenido. Venezuela empieza a formar parte de las tendencias digitales, y su público fiel a las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC), deja claro a los medios que si desean mantener su audiencia deben hacer la migración hacia espacios digitales y redes sociales.

Aunado a esto, Venezuela enfrenta otra adversidad que va más allá de los conocimientos gremiales: la Ley de Responsabilidad Social en Radio, Televisión y Medios Electrónicos (Resorte) publicada en 2010, que fue modificada por última vez el 7 de febrero de 2011 para incluir a los espacios digitales.

En el artículo 27 de prohibiciones, se merma de una u otra forma la profundidad, crítica o elección de temas en medios electrónicos. En el caso de la salud, esta normativa influye porque implica un tema susceptible para la audiencia y organismos gubernamentales, por lo que su abordaje podría ser considerado como noticias alarmantes que inciten a la promoción de campañas inapropiadas para el organismo que regula esta ley.

Entonces, si se pretende hacer eco de una parte de la sociedad o defender causas amparadas en la Ley para la protección de la fauna doméstica libre y en cautiverio, y las notas publicadas son consideradas como “propaganda de guerra”, por reprochar

acciones que son responsabilidad del Estado, puede verse cercenado el trabajo o profundización de tales temas.

Ante esto se evidencia que el futuro del periodista digital venezolano radica no solo en la capacidad cognitiva de crear contenido nuevo y atractivo, sino que sea presentado acorde a la legislación nacional vigente para que el usuario sea partícipe primordial del contenido basado en sus exigencias y necesidades.

Asimismo, el comunicador como propagador de información, conocimiento y opinión, está en el deber de expresar sus ideales, ser el reflejo vivo de la voz del público y de los que no pueden expresarse como él lo hace. Su verdadero valor se verá reflejado en un portal que produzca un contenido que responda requerimientos de los lectores, esté ligado a la ética profesional del periodismo e informe la realidad, sin interferir con las normativas legales nacionales.

3. Periodismo digital y salud cardiovascular

Desde tiempos antiguos el hombre ha vivido en una constante lucha por la supervivencia. En su afán por modificar el entorno y desafiar las condiciones impuestas por la naturaleza, desarrolla habilidades y formas de vida para alcanzar la longevidad y permanencia en la sociedad.

El periodismo de salud surge en los años 80, tras la aparición de padecimientos, trastornos, enfermedades e investigaciones sobre el bienestar humano que

despertaban el interés del público, por lo que se requería que el comunicador no solo informara; también que interpretara y explicara tal contexto a su entorno. Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) esta rama implica “la aplicación, planificada y sistemática, de instrumentos de comunicación social al logro de comportamientos de la población compatibles con sus necesidades de bienestar y con las finalidades de servicio expresadas en políticas, estrategias y planes de salud pública” (Beltrán, L. 1998, p. 33).

Este periodismo se podría percibir como la investigación organizada de tópicos que envuelven la salud que despierten o sean de relevancia para una población. Esta rama de la comunicación conlleva aplicaciones, técnicas y metodologías propias de la profesión mediática cuyo objetivo principal radica en el tratamiento y cobertura objetiva, veraz, novedosa y confiable de temas en la salud pública para satisfacer las necesidades informativas en la sociedad.

En Venezuela, la comunicación en salud data de 1943, gracias a los aportes de Arístides Bastidas, pionero del periodismo científico del país con su columna “*Ciencia Amena*” en *Últimas Noticias* (Nosotros Lagoven. 1992, p. 26). Debido a la amplitud comunicacional de la salud, surge la especialización del gremio para evitar sensacionalismos y garantizar la generación constante de informaciones de interés y actualidad.

En este sentido, *Salud en Manada* centra sus contenidos en una temática para mejorar la calidad de vida y destacar los beneficios cardiovasculares de los caraqueños que hacen ejercicios con sus mascotas. Se estima influir con una

propuesta comunicativa que podría favorecer al descenso en la tasa de mortalidad por causas del corazón, mediante tendencias sociales relacionadas con las actividades cardiovasculares de calle en Caracas.

En el país se despertó el interés por las actividades cardiovasculares a través de carreras de calle y otras disciplinas en espacios abiertos desde 1987 con el surgimiento de *Maratón*, el primer ejemplar nacional en informar sobre este tipo de actividades. Más adelante, en 2008 nace *Fortius* con la misma temática y en 2009 el primer portal especializado en la materia para corredores y aficionados, www.soymaratonista.com.

Es evidente cómo la especialización cardiovascular gana importancia con los años, y el hecho de envolver la salud y el periodismo se presenta como un área donde la prensa debe profundizarse con ética y calidad. Si el periodismo cardiovascular se narra en la web el reto es mayor, porque aparte de la cobertura de áreas médicas y deportivas, abre paso a las herramientas 2.0 para interactuar y ofrecer canales multimedia al público, elevando la calidad y profesionalismo periodístico.

Tabakman (2011, p.45) recomienda que los periodistas de salud aclaren los términos técnicos y “utilizar toda la inteligencia, habilidad, y esfuerzo para despegarse del llamado lenguaje de los expertos”. Así, el periodista digital cardiovascular sería un mediador entre un médico o experto, quien habla con un lenguaje propio de su gremio, y a un público -o lector común- que no conoce este código especializado y necesita una traducción o interpretación comprensible.

La contextualización y reinterpretación de enunciados médicos son claves en este estilo periodístico. Además de explicar la temática informativa, la labor radica en manifestar causas, consecuencias, métodos de prevención, el uso de un lenguaje sencillo y fácil de entender, así como recaudar datos útiles para los interesados.

El periodista de salud debe ser un profesional que entienda el lenguaje de los expertos, interprete y asegure que el lector haya comprendido de la manera correcta; de lo contrario, la gravedad podría inferir en la educación y vida del público.

Luego del surgimiento de las redes sociales, la concepción básica de este periodismo se mantenía, pero el matiz, investigación y tratamiento de la fuente cambió a un área que aparte de la simplicidad del medio, debía integrar las herramientas multimedia. Ante esto, el comunicador que deseaba especializarse en salud no podía obviarlas, pues debía saber qué información era demandada por el público, cómo debería presentarla para su profundización, comprensión, dar cabida a la opinión y contraste de ideas entre: periodista, públicos y expertos.

Hoy día, el reflejo del nuevo perfil del informador de salud en la web se personifica en un espacio digital de especialistas y ciudadanos con contenido profesional, de interés especializado y colectivo que envuelve dos tipos de audiencia: la profesional, quien tiene un objetivo más técnico y especializado, y la población en general, con un fin receptivo- participativo, cuyo abordaje es menos técnico.

El área digital también incluye la simplicidad del medio y las herramientas multimedia, por eso el comunicador no podía pasarlas por alto, pues debía saber qué

información es demanda para el público y cómo debería presentarla para su profundización y fácil comprensión. Además, el profesional debe dar cabida a la opinión y contraste de ideas entre expertos, periodistas de salud y el público. Así, el reflejo del nuevo perfil del informador de salud en la web se personifica en un espacio digital de especialistas y ciudadanos con contenido profesional, de interés especializado y colectivo.

Aparte de las ventajas que ha ofrecido la web para el periodismo, como la actualización de contenidos y la masificación de la información en tiempo real, la digitalización en la salud ha traído consecuencias. Para nadie es un secreto que como dice Roxana Tabakmán (2011, p.37) hoy día, gracias a las herramientas 2.0 “cualquier curandero, con una PC y un módem, puede dar consejos médicos en un blog o *Twitter*”, dando paso a que individuos sin formación académica reconocida, asuman roles médicos, diagnostiquen y hasta aconsejen en redes sociales o espacios personales, sin contar con un aval que respalde su información.

También, se podría estimar que la automedicación estaría ligada al auge de las redes sociales e información no verificada que hay en la web. Ante cualquier curiosidad o signo extraño en el organismo, el buscador *Google* es la herramienta más rápida para calmar cualquier urgencia médica, antes de solicitar ayuda profesional.

Para reducir estos fenómenos de la cotidianidad sanitaria, el periodista no debe olvidar que su fin es comunicar y no sustituir el diagnóstico clínico. La labor es informar de salud. Como periodistas no se puede asumir un rol para el que no se está

autorizado; es decir, recetar medicamentos y curas no es su papel. Son intérpretes e intermediarios informativos; no curanderos, médicos ni veterinarios.

El periodista de salud tampoco debe olvidar las bases de la comunicación, valores y sensibilidad humana. La salud no es sinónimo alarma ni angustia, sino de prevención, cautela y sutileza ante las posibles causas o consecuencias de padecimientos.

La tarea es fusionar conocimientos para cumplir con los requerimientos del experto e informar con claridad. Función del periodista: que el mensaje llegue y sea comprendido de la forma correcta; del público: participar, proponer, sentirse parte de la dinámica mediática, atendido e informado.

Diseño y Arquitectura de la información

Para que todo medio web fluya de manera adecuada y garantice su permanencia y funcionalidad, hay que puntualizar el Diseño y la Arquitectura de la Información, concebido para “vislumbrar el producto/servicio final en una representación, plano o mapa, en la que se señalan, estructuras, conexiones, funcionamientos, y dependencias de sus partes” (Núñez, F. 2009, p. 48).

Se asevera esto por la importancia que implica la organización y diseño del medio, a fin de superar el simple hecho informativo y transformar el proceso

cognitivo en toda una experiencia de exploración que invite al usuario a permanecer en el sitio.

Para otorgarle estos elementos, (Montes de Oca, A. 2004, s/f p. 3) afirma que el periodista como arquitecto de la información debe reunir un mínimo de conocimientos en el área de diseño gráfico, documentación, mercadeo, informática, e ingeniería de usabilidad.

No se trata de ser un *amateur* en campos allegados, sino que la mayoría de los comunicadores saben de antemano que hay que hacer algo más que redactar. La figura del periodista que cumple como fotógrafo, camarógrafo, editor, redactor y personal web es cada vez más común en las redacciones de los diarios: autogestionar contenidos en diversas plataformas mediáticas, tal como asientan numerosos autores en la materia.

Tal es el caso de los diarios con poco personal o que están iniciando, el periodista es director, coordinador, diseñador, diagramador, programador, define el uso, tratamiento del espacio y el abordaje de los acontecimientos.

El comunicador digital también debe preocuparse por temas que antiguamente no eran parte de sus funciones, como: diseño de *presentación, información e interacción*. Debe cuestionarse cómo es, se ve, o funciona el producto digital porque hoy el periodismo se vislumbra ante nuevos retos y tareas que demandan mayor responsabilidad cognitiva participativa.

1. Diseño de presentación

Se define como “el estilo de los diferentes elementos que se presentarán al usuario en la pantalla. Es decir, cómo deberá lucir el contenido, el tipo de contenido y los controles disponibles para que el usuario los manipule de acuerdo con sus necesidades e intereses” (Mok, C. 1996, p.1).

En este tipo de diseño se evalúa lo visual (ventanas, fondos, logos, marcos, colores y tipografía) y antepone *factores técnicos y de contenido* que conforman un medio web. Cuando se habla de los factores técnicos se refiere a los elementos de pantalla como: calidad, resolución y compresión de imágenes, archivos de alta definición y verificar que todos ellos tengan una capacidad de descarga accesible y rápida. De no ser así se corre el riesgo de sobrecargar la plataforma de contenido pesado, haciendo que el proceso de navegación sea lento y tedioso para el usuario.

Para que no ocurra esto se requieren elementos de calidad cuya compresión no afecte la velocidad del sitio. Como consumidores y periodistas cuando se intenta ingresar a un espacio web y la carga de archivos es muy lenta, la reacción más común es abandonar el sitio. El consumo informativo de la web debe ser rápido, más que una herramienta de profundización es de consulta.

En cuanto a los *factores de contenido* “constituyen la estructura fundamental de navegación, sobre la cual giran los elementos gráficos y de texto. Para proporcionarle orientación al usuario en un producto de información, las primeras

pantallas deben indicarlo lo que va a hacer, ver o experimentar” (Mok, C. 1996, p. 2).

Las señalizaciones gráficas en la web indicarán al lector por dónde empezar su búsqueda. Mientras más fácil de entender, más atractiva será la página, ¿por qué? Porque si el objetivo es que toda la familia se sienta atraída al portal, personas de la tercera edad o con poca familiarización digital también sean parte del contenido y la experiencia interactiva, sin que la brecha digital impida el ingreso al portal.

Una vez que un sitio cuenta con interruptores de fácil entendimiento, el ingenio y capacidad para darle *Personalidad* y *Estilo* al espacio serán lo que marcará la diferencia de un espacio a otro. Mok, Clement y Ray, Aimy (1996, p.2-3) afirman que la primera es como “pintar sobre un lienzo” en el que se invierte ingenio y dedicación para sobresalir entre lo común. Mientras que el estilo es lo que resulta de la combinación de la presentación, tipografía y color que “determinará el mensaje que estamos enviando, de la combinación e inserción de elementos y de medios”.

Estos últimos aspectos son importantes porque de alguna manera hay que cautivar al lector. Habrá quien tendrá atracción por el contenido y su calidad, como podría ser el caso de los adultos; y otros, como la población infantil, que fijarán su atención en la parte gráfica, dinámica y cromática porque suele centrarse en aspectos visuales, y no en la cobertura del contenido.

El primer punto a considerar es que *Salud en Manada* tiene un espíritu fresco y dinámico, pero tendrá un contenido de salud que le otorga delicadeza y seriedad al

mismo tiempo. Se asegura que el hecho de fusionar la salud humana y canina en un mismo espacio ya le otorga *personalidad*, y la hace diferente ante cualquier otro espacio porque, como se dijo anteriormente, en Venezuela los espacios web son muy demarcados y cada quien segmenta su especialidad a una rama.

Ahora, para darle *estilo* a la página se tomará en cuenta la opinión previa de la investigadora y el resultado del proceso de encuestas, siendo los participantes quienes definan la gama cromática.

En principio las tonalidades se estiman en tres colores: blanco, para crear contraste entre fondo-texto y crear un efecto de limpieza exterior; verde, por estar asociado al aire libre, a lo natural; y azul celeste, porque simbólicamente está relacionado a la salud, el deporte y asoma paisajes naturales que también implican tranquilidad, paz y libertad como el cielo o el mar.

Se considera que esta gama representa los principios básicos de la propuesta que también reflejará las bondades que reciben los humanos de los canes, y viceversa; lo natural, el cuidado del ambiente, así como la pureza sentimental asociada a la fidelidad de los canes hacia el hombre.

Para hacer un real contraste con los colores, se tomará en cuenta una tipografía de **Tipo Negrita** para títulos por considerarse más legibles, serios, conservadores y otorgarle pesadez a las titulaciones. La regular será para los textos, por ser más clásicos, delicados, dinámicos y darle simplicidad a los enunciados.

Para finalizar con el diseño de presentación hay que elaborar *el boceto*, Mok y Ray (1996, p. 3) aseguran que es necesario concretar las ideas previas, porque confirma la consistencia, organización y navegación entre los contenidos. Es por ello que en este caso, durante la fase preliminar se realizó un boceto inicial sujeto a modificaciones durante todo el proceso de investigación, pero que fue necesario para tener un punto de partida, saber dónde era conveniente ubicar elementos, casillas, botones, noticias, logotipo, redes sociales, entre otros interruptores de la página como se puede ver en el Anexo G-1.

2. Diseño de información

En el *Diseño de Información* de un sitio web se define la distribución temática y funcional del contenido porque “vislumbra el producto o servicio informacional final en una representación, plano o mapa, en la que no solo se señalan las estructuras del medio digital, sino conexiones, funcionamientos y dependencias de sus partes” (Núñez, F. 2009, p. 51).

En la construcción de esta estructura se elabora el soporte principal de todo medio de comunicación: el contenido. Sobre este recae toda la responsabilidad temática y jerárquica que llevará el medio, su ubicación en la página de acuerdo a su importancia, novedad, redactor y extensión.

Para obtener un buen diseño informativo es necesario tener claro el tipo de lector, conocerlo, cuál es su patrón de conducta, qué habla y cómo se comporta. Si el medio

tiene claro estos elementos, el proceso de elaboración será mucho más fácil porque se tiene una idea previa de la tendencia de la población que será un indicativo de los asuntos que podrían ser pertinentes para ella.

Hoy día, en el trabajo de coordinar el diseño estructural de los medios digitales hay que entender los elementos que permite tener mayor y mejor acceso a la página del usuario, para ejecutar un buen plan de diseño y generar la familiarización mediante el uso de la información que se ofrece.

Cuando se habla de la importancia de la también llamada Arquitectura de Información (AI), el profesor e investigador universitario, Fernando Núñez (2009, p.51) deja claro que un buen diseño digital debe contener los siguientes elementos:

1. Obedece a los requerimientos debidamente documentados de un cliente.
2. Toma al usuario como base de diseño.
3. Ajusta el diseño visual y de contenido al perfil del usuario.
4. Ajusta su tamaño y complejidad a la magnitud factible del medio.

Esto implica que ahora el comunicador social debe actuar como un diseñador que informa, diseña, organiza, jerarquiza, y coordina el aspecto y navegación del espacio digital. Su conocimiento y habilidad para desenvolverse en el medio debe adaptarse a las condiciones y exigencias de la audiencia para ampliar su capacidad de respuesta.

Sin dudas el periodista no debe conformarse con redactar una buena nota, sino hacer que los artefactos sean “usables”, siendo el usuario el centro de las

preocupaciones del diseño. Núñez Noda (2009, p.66) define la *usabilidad* como “la amistosidad, sencillez funcional y manejo óptimo de los recursos. En una palabra: satisfacción del usuario”.

Además, el diseñador de la información debe pensar como lo haría el usuario; saber por dónde empezaría y cómo haría para encontrar información. Debe plasmar un *Sistema de Navegación* (SN) agradable, y estructurar una plataforma adaptada a un público previamente estudiado.

Se concibe que la creación y el diseño de navegación permite que el coherente abordaje de un sitio web de manera lógica y cómoda para el recorrido. Una estructura jerárquica bien diseñada “evitará la desorientación de los usuarios. De manera complementaria, el diseño de un sistema de navegación es necesario para brindar un sentido del entorno y dar flexibilidad al movimiento dentro del sitio” (Montes de Oca. A.2004, p. 13).

Dentro de estos sistemas de navegación están los jerárquicos, globales, locales y específicos. El jerárquico es el más tradicional y da acceso a los diferentes niveles a partir de la página inicial, por lo que se recomienda combinarlo con otros sistemas porque presenta inconvenientes para la navegación horizontal; la global, complementa al primero y brinda la posibilidad de navegación a lo profundo y largo del sitio (vertical y horizontal).

El específico, se implementa en sitios complejos o muy grandes por lo que se sugiere un mecanismo muy exclusivo o propio, como en un catálogo de productos; y

los específicos se utilizan cuando no es posible clasificar las relaciones entre las páginas web en algunos de los sistemas de navegación anteriores. Es muy frecuente hallar este sistema en revistas digitales que los incluyen en las notas finales o a pie de página (Montes de Oca, A.2004, p. 14).

En este caso se seleccionó una combinación del sistema jerárquico con el globalizado porque permite que el viaje en la web se pueda realizar de manera horizontal y vertical. Esto hace que la profundidad del sistema se adapte a las preferencias de navegabilidad del usuario, siendo él quien elija el método y la ruta de su viaje por la página y seleccione la profundidad de navegación.

Aparte de ser un mecanismo complementario, a nivel periodístico siempre se toma en cuenta la jerarquía de la noticia y la importancia de la novedad, actualidad y hecho relevante que eso significa. Este sistema permite al periodista mantener la visión informativa que destaque acontecimientos importantes y organizarlos de acuerdo al nivel de relevancia.

Un sistema de navegación jerárquico en composición con uno globalizado permite que el proceso informativo sea fluido, porque será el lector quien decida qué camino elegir, y el comunicador cumplirá con su objetivo de informar con criterio profesional.

Los sistemas de navegación están conformados por: etiquetado, expresan organización y opciones de navegación; barras de exploración, muestran mapa de

imágenes visualmente más claro, y los elementos remotos de navegación que brindan una visión general de búsqueda con tablas de contenidos, índices y mapas del sitio.

Debido a que los sitios webs están compuestos mayormente por contenido hipertextual, se dificulta presentar todo el contenido visual. Al elaborar los mapas del sitio, lo conveniente es desarrollar un sistema de organización simple, sin olvidar los enlaces de forma clara y coherente. Esto permitirá que las áreas de ubicación de los elementos de exploración se reconozcan a primera vista y el usuario tenga un inicio de búsqueda fácil.

Las barras de navegación pueden ubicarse en diversas zonas de la página, pero se optará por destacar las ventajas de los elementos de navegación situados en la parte superior por ser el más utilizado en los sitios web.

Las opciones de navegación del sitio se presentarán en forma de barra y responderán a criterios de lectura no lineal para facilitarle el trabajo al lector y lo más conveniente es apearse a un sistema de lectura establecido. Además de garantizar la fluidez del recorrido, el usuario no tendría que esforzarse para viajar en la página y hacer que su permanencia en el sitio sea placentera.

Una vez establecido el sistema de navegación, el diseñador pone a prueba la usabilidad y la familiarización de los usuarios con los elementos de búsqueda para modificarlos en el tiempo. De este modo, se permitiría que la página web se adapte a las necesidades del público con plataformas que garanticen la eficiencia de los espacios digitales y evitar el estancamiento del portal.

3. Diseño de interacción

Siempre se habla de crear un espacio creado para la satisfacción del usuario, adaptado a sus necesidades y en respuesta a lo que manifieste. Pero al enfocarse tanto en complacer a la audiencia, paradójicamente se olvida que ese lector siempre quiere algo más, y ese “algo” es el poder que desea tener al ingresar a un sitio web. Para esto Mok y Ray (1996, p. 5) proponen el *Diseño de Interacción*, donde el usuario es quien controla la secuencia, velocidad y elige qué ver e ignorar de un medio digital, comprender qué desea proponer para que el usuario elija y acceda, aplicar su propia ruta de navegación según las ofertas digitales propuestas por ese medio.

Para alcanzar este punto es necesario que el diseñador web conozca a su audiencia y sepa qué tanto conocimiento posee de las herramientas web. Con base en la familiarización digital se elabora un producto interactivo donde el usuario desde que ingresa al portal siente que conoce el sitio, se le haga fácil navegar en él y desenvolverse con habilidad de una sección a otra.

La capacidad de ir de una sección a otra se resume en un diagrama de flujo elaborado en un diseño informativo que muestre con claridad y sencillez las rutas que debe seguir cuando ingresa en el portal. Un buen diseño de interacción debe establecer un equilibrio de imágenes y contenido informativo, armarlos como una guía para el usuario, sin recurrir a detalles abrumadores.

Mok y Ray (1996, p.6) plantean que el diseño de la interacción asuma la minimización del viaje por medio de un camino sencillo que le permita aprovechar el tiempo durante la estadía en el sitio porque sabe lo que busca, y desea hacerlo fácil y rápido. Aconsejan colocar los botones de fácil y rápido acceso conocidos por el cibernauta, por ejemplo: menú, *home* o página de inicio, atrás, adelante, volver al inicio, salir.

El diseño de interacción implica “digerirle” el trabajo visual al usuario, en un espacio en el que obviar el procedimiento sea el estilo correcto. El esfuerzo debe realizarlo el diseñador y no el lector. Lo que diferenciará una buena interacción o no, radicará en la flexibilización de la página y qué tan navegable sea. Si el usuario ve complejo este proceso, el diseño habrá sido un fracaso y lo abandonará de inmediato.

Familia y Manada

Dentro del contexto cultural venezolano, el núcleo familiar podría estar conformado, en su mayoría, por tres o cuatro miembros principales: madre, padre, hijo e hija. De acuerdo con lo que se entiende como hogar, muchos han sido los conceptos y valoraciones otorgadas. Para el Instituto Interamericano del Niño, la familia es un “sistema” conformado por personas organizadas en roles (padre, madre, hermanos) que conviven en un lugar y, pese a que puedan compartir un vínculo consanguíneo o no, todos están unidos por una causa económica, social y afectiva (Instituto Interamericano del Niño 2012, p.21)

Esta entidad vislumbra el seno familiar con una definición rígida: mamá, papá, y hermanos, siempre conformado por personas; los animales no surgen en ninguna línea del documento. Al parecer, para el Instituto Interamericano del Niño las mascotas no existen, o no son consideradas tan importantes como para agregarlas en el informe.

Sin embargo, la industria mediática y deportiva ha demostrado que esta teoría no siempre es así; al contrario, hasta los equipos de béisbol tienen su mascota: Leones del Caracas, Tiburones de La Guaira, Águilas del Zulia, entre otros.

Desde niños, los venezolanos han crecido viendo caricaturas que reflejan cómo los animales de compañía son miembros fundamentales de las historias. Desde el clásico de Disney, *Mickey Mouse*, quien aun siendo un ratón tiene su propia mascota: Pluto; *Scooby Doo*; *Garfield*, y hasta en la caricatura para adultos de Fox, *Los Simpson*, tienen un perro y un gato.

Así como la mediática internacional, la nacional también ha visto que la figura de un animal que represente un canal es parte fundamental para su público. Por ejemplo, medios pioneros de la televisión nacional abierta como Radio Caracas Televisión, antiguo (RCTV), antes del cese de la concesión en 2007, portaba en su logo la figura de un león. Hoy día Venevisión, luego de 54 años de trayectoria, sigue representado por un tigre que en ocasiones es personificado en programaciones especiales. Y hablando de la misma ciudad capital, cabe recordar su nombre completo: Santiago de León de Caracas, en cuyo escudo obviamente aparece esa figura. Ciertamente, aunque leones y tigres no formen parte de los llamados “animales domésticos”, se concreta una presencia que se asume cercana, próxima, relacionada de alguna forma y por alguna razón con el hombre

Sobre animales domésticos, no hay dudas de que para la mayoría de venezolanos, haber sido criado en una cultura familiar rodeada de animales domésticos es irrefutable. Es probable que muchos hayan crecido viendo o escuchando a la mascota de algún familiar o vecino. En definitiva, relaciones que forman parte de sentimientos, emociones, personalidades y lazos de miles de hogares en nuestro país, e incluso, en el mundo.

No en vano fueron creadas las mascotas virtuales o de batería, que de cierto modo saciaban momentáneamente el deseo de tener un animal real, sin acarrear con las responsabilidades de su mantenimiento.

Pese a todo esto, hoy día cuesta incluir los animales de compañía en un término que los defina como parte de la familia y se reconozca la responsabilidad, atención y afecto que implica la tenencia de un animal.

Con mascotas o sin ellas, la diversidad del concepto de hogar puede variar por la cultura, edad, etnia, ubicación, procedencia, incluso especie. La sociedad ofrece distintas formas de precisar la definición de la palabra “familia”, y con ello su forma de señalar y relacionarse entre sus integrantes. Para cambiar un poco esta realidad, desde 2002 Cesar Millán, entrenador y psicólogo canino, introdujo un novedoso concepto de la palabra “familia” y la niveló al término de “manada”. Hizo entender este vocablo bajo la noción de grupo, en su programa televisivo: “*El Encantador de Perros*”, transmitido por el canal internacional *Animal Planet*.

Millán quiso ampliar su visión de la familia y explicó que el modo de vida “en manada” genera un lazo que va más allá del cuidado de un can de convivencia. Destacó

que las mascotas ofrecen herramientas al hogar para hacerlo más estable y armónico, demostrando que el animal porta el valor y la misma sensibilidad “humana” como para ser considerado parte de la familia.

Pese a que biológicamente los seres humanos también son parte del reino animal, la definición de “manada” es asociada a otras especies. La Real Academia Española (RAE) la precisa en cuatro puntos: “1.Hato o rebaño pequeño de ganado que está al cuidado de un pastor; 2.Conjunto de ciertos animales de una misma especie que andan reunidos. Manada de pavos, lobos; 3.Porción de hierba, trigo, lino, etc. que se puede coger de una vez con la mano; 4.Cuadrilla o pelotón de gente”.

En las dos primeras la RAE remite el concepto a animales, pero en el 4 destaca la inclusión de la palabra “gente”, vocablo que admite que las manadas también incluyen seres humanos.

Aun luego de la leve inclusión del término en la sociedad, hay propietarios de mascotas que podrían sentirse abrumados u ofendidos al escuchar que son parte de una “manada”, lo que es comprensible porque se ha asociado solo a relaciones establecidas de un animal a otro, sin saber que el ser humano también lleva tiempo viviendo “en manada”.

Desde hace aproximadamente 12.000 años se habla de la relación del hombre con animales domésticos. Esto fue acuñado luego que el lobo fuera el primer animal en ser amaestrado por la raza humana y tras su evolución, sería denominado como lo conocemos hoy día: el perro (López, C. y E. Marcos. s/f, p. 1).

La frecuente posesión de mascotas y los lazos afectivos que se establecen entre humanos y canes son cada vez más abundantes. En muchas sociedades para referirse a ellos son considerados seres “con una gran capacidad de aprendizaje y de adaptación del entorno, con facultad de aprender y de crear lazos de afecto y dependencia”. (González, F. y Carbó, J. 1974. Citado en Medina, C. 2011, p.14). Finalmente la sociedad admite que los animales de compañía son más que una mascota, se reconoce su sensibilidad, inteligencia y la capacidad de crear lazos afectivos con sus propietarios para ser considerados “parte de la familia”.

En Venezuela, pese a que la cultura relacionada con los animales no sea muy estricta, se ha venido gestando un movimiento para estrechar relaciones entre humanos y mascotas por medio de actividades recreativas y deportivas. La sociedad ha visto la incidencia positiva que se deriva a nivel psicológico y cardiovascular en el humano, gracias a su diaria convivencia hogareña con una mascota. Producto de la relación propietario-mascota se ha percatado el beneficio familiar y ejecutado eventos que permite la inclusión de propietarios con mascotas.

Entre ellos está el *Perrotón*, una carrera anual que se mantiene desde el año 2010 por la empresa *Purina Dog Chow*; seguido por la *Gala de Perros, Líder de la Manada*, estrenada en 2013, por *National Geographic Channel Latinoamérica*. Ambos eventos desarrollados en Caracas para que propietarios y mascotas corran, troten, o caminen en una competencia.

Como la cultura asociada a las mascotas ha crecido, canes y propietarios caraqueños poco a poco cuentan con más espacios para este fin. Lugares como el parque La Trinidad

y Vizcaya, del municipio Baruta; Kamba, Nevada y Brownie, de El Hatillo, y La Mansión en Chacao, han sido terrenos acondicionados para que “la manada” comparta y se ejercite en conjunto. Esto ha propiciado que padres, niños y mascotas se relacionen en actividades deportivas en contacto con la naturaleza. Además de generar encuentros familiares, nuevos métodos de acondicionamiento físico, apoyo familiar y una manera diferente de percibir el ejercicio cardiovascular por medio de labores recreativas a todos sus miembros.

Para comprender un poco más que la “familia en manada” conlleva un efecto positivo, se retoma un estudio realizado en el año 2007 por un grupo de investigadores de la Universidad de Antioquía, Colombia, quienes aseguran que en el caso de los niños se forma un sentimiento de apego con las mascotas que podría generar valores basados en la responsabilidad, liderazgo aumento de autoestima y confianza en sí mismos (Gómez, L., Atehortua, C. y Orozco, S. 2007, p.379-381).

Al mismo tiempo, se observa que los humanos con canes podrían ahorrar gastos en salud, porque se estima que economizarían alrededor de 175 millones de dólares en servicios médicos si los propietarios caminaran diariamente durante 30 minutos con su mascota, (Gómez, L., Atehortua, C. y Orozco, S. 2007, p.379-381) descubriendo que además del beneficio, conlleva una mejora a nivel financiero para el propietario.

Esta ventaja podría ser promovida ante los caraqueños que no poseen mascotas, lo cual funcionaría como un estímulo para adoptar a un can, contribuir en la salud cardiovascular, y generar un aporte financiero. Esto podría ser mostrado de manera global, estimando el ahorro anual del caraqueño que podría significar la propuesta. De

allí que puede ser cuestionable la idea sobre sentirse ofendido por pertenecer a una manada cuando ello significa ser parte de algo que despierta sentimientos positivos, promueve valores, refuerza autoestima, genera confianza y favorece el ahorro monetario.

En Venezuela últimamente se han gestado iniciativas del Estado que aunque no promuevan la tenencia de un animal, amparan los que ya tienen un hogar o viven en situación de calle. Entre ellas están la Ley para la Protección de la Fauna Doméstica Libre y en Cautiverio, publicada en Gaceta Oficial N° 39.338 en 2010, y la Misión Nevado, anunciada a finales de 2013 y publicada en decreto con el N° 40.324 como un proyecto social.

Esto contempla el reconocimiento gubernamental a los animales domésticos dentro de la realidad del ciudadano, bien sea por convivir con una mascota o por toparse con una en la calle.

Antes de la reciente normativa gubernamental, innumerables han sido las organizaciones creadas para rescatar, acondicionar, adoptar, esterilizar y vacunar canes en situación de calle. Fundaciones como la Asociación Pro-defensa de los Animales (APROA), Red de Apoyo Canino, Refugio de Caricua, Esperanza Animal, Huellitas de Amor, Una Pata Amiga, la Fundación Asogua, entre muchas otras instituciones sin fines de lucro se unen para ayudar a los animales y a la sociedad en temas que contribuyen con la educación y concientización ciudadana.

El compromiso que inculcan estos organismos está ligado a promover la tenencia de una mascota sin inversión económica a cambio de la inclusión de un can en el hogar,

espacios abiertos más limpios, menos animales en situación de calle y la reducción del riesgo ante la posible propagación de enfermedades transmisibles al humano, como la rabia, o la sarna.

Si bien es cierto que el tema de las mascotas puede ser algo muy positivo, también genera consecuencias sanitarias poco favorecedoras. Tanto así que la Organización Panamericana de la Salud (OPS) ha creado la Unidad de Servicios de Salud Pública Veterinaria (SVP) para promover el bienestar animal, proteger los alimentos de consumo humano, controlar enfermedades del hombre y de animales; y la protección del ambiente por riesgos de salud pública causados por la tenencia de animales productivos y mascotas (Documento de la OPS. 1992, p. 119).

Vivir con una mascota es algo beneficioso para los humanos y animales, pero es necesario aceptar la responsabilidad que ello requiere. Así como se promueve la tenencia de un can para mejorar la sociedad y su bienestar, hay que aprovechar la causa para crear una cultura ciudadana de convivencia con animales, a fin de evitar efectos colaterales y nocivos para las comunidades.

Vale la pena decir que con la página web *Salud en Manada* se pretende ampliar la conciencia ciudadana en temas relacionados con la salud ambiental, responsabilidad social, deporte, saneamiento y ecología en conjunción con la legislación sanitaria y animal del país. De tal forma que si se hace cumplir en beneficio de la salud física y cívica de la comunidad, se podría tomar acción para promover nuevos reglamentos, o hacer cumplir los existentes y permitir que los ciudadanos gocen de espacios abiertos limpios, seguros y agradables para ellos y sus mascotas.

Igualmente, si se da a conocer el aporte social, cardiovascular y psicológico en la familia relacionado con la tenencia de canes, se conseguiría mejorar la conducta de convivencia entre los ciudadanos, reflejando habitantes libres de prejuicios, consientes, receptivos mucho más amables entre sus semejantes y seres de otras especies.

1. El corazón de la manada

Salud en Manada toma como corriente principal el periodismo de salud cardiovascular, por tratarse de un área en la que se considera que el caraqueño debe tomar acciones para reducir las cifras de padecimientos por estas enfermedades. Vale recordar que, tanto a nivel nacional como internacional, las dolencias del corazón son la primera causa de muerte, según datos emitidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS) del año 2012 y el anuario del Ministerio del Poder Popular para la Salud (2012), publicado en 2014.

Pese a que en canes los padecimientos del corazón no ocupan los primeros lugares de mortalidad es necesario promover actividades deportivas con campañas educativas, a fin de evitar posibles enfermedades en el can que podrían ser causadas por la desinformación de sus propietarios.

La teoría que se estima inculcar con la creación de la página web enfoca una salud global que integra el buen estado físico del sistema cardiovascular de todos los miembros que la conforman: humanos y canes. Para que funcione, ambas partes de la familia deben gozar de un corazón que trabaje en condiciones óptimas, concibiendo que las actividades

cardiovasculares, cardiorrespiratorias o aeróbicas permiten que el cuerpo envíe oxígeno utilizando el corazón y los pulmones de manera favorable al organismo.

La médica especialista en cardiología humana, Francys Guerra y el veterinario Maickel Córdoba, en entrevistas personales, coincidieron que propietarios y mascotas deben poseer la práctica del ejercicio cardiovascular diario o intercalado para mantener un corazón sano. Esta fue otra de las razones por las que hubo preferencia hacia el tema cardiovascular, ya que la similitud entre el funcionamiento del corazón y la combinación del contexto humano con el animal era una ventaja para acoplar el ámbito de la salud humana y la canina.

El hecho de combinar contextos familiares, caninos y deportivos en un mismo escenario exigía la presencia de un medio informativo para mejorar la salud de la familia en manada, y toma el hecho que el humano desde pequeño ha sabido que hacer ejercicio y comer sano es algo que conlleva a la longevidad. Así podría presentarse una forma novedosa de llevar este hábito y que los resultados de personas más y mejor informadas se noten en ciudadanos y mascotas más saludables a nivel cardiovascular.

La novedad radica que en lugar de seguir una moda “*fitness*” que implica hábitos saludables y/o casi egocéntricos, se promueva un enfoque más global para llevar ese concepto de salud hacia un bien común, que se vea reflejado en familias, mascotas y ambientes llenos de bienestar.

Una de las vías más fáciles para concertar el área cardiológica con humanos y canes es la práctica deportiva, porque envuelve hábitos necesarios para ambos, moldeables al

ritmo de vida del ciudadano, que no requieren mayor inversión económica y ajustable a personas de todas las edades que posean mascotas. Trotar, correr, caminar, nadar, andar en patines, bicicleta, saltar y bailar son actividades que se pueden hacer en manada y requiere solo dos elementos: un dueño y su mascota.

En principio, promover este tipo de actividades podría generar confusión porque quizás habrá quien piense que por tener experiencia con animales y caminar distancias cortas a un ritmo leve, ya cumple con la dosis diaria de ejercicio en ambos. La sencillez que aparenta el hábito de practicar una actividad cardiovascular con un animal de compañía no es tan simple; requiere de conocimiento del propietario sobre sí mismo y de la mascota para calcular la dosis de ejercicio necesaria específica.

Es por ello que la cardióloga, Francys Guerra, asegura que para que haya un impacto en el sistema cardiovascular y las actividades junto a la mascota fomenten un beneficio, se deben realizar a ritmo “vigoroso” diario durante 30 minutos, como mínimo. Por su parte, el veterinario, Maickel Córdoba asegura que en perros la recomendación de actividad diaria es de 30 minutos como máximo, y debe ser ejecutada de manera progresiva y que la intensidad dependerá de cómo el propietario inculca el hábito deportivo al can.

De no hacerse de este modo, la práctica diaria de ejercicio cardiovascular podría ejercer como un elemento ambiguo, porque no generaría ningún beneficio por hacerse a un ritmo muy bajo; o por el contrario, realizarse a una intensidad tan elevada que afectaría la vida de ambos.

Realidades como esta envuelven a una ciudad que está llena de gente que entrena con canes a la deriva sin tener en cuenta que las actividades cardiovasculares implican riesgos humanos y animales. Tanto para personas y canes un ejercicio mal ejecutado o en condiciones inadecuadas causaría enfermedades, hasta la muerte, por lo que es importante que antes de adoptar hábitos físicos con animales, el propietario reciba educación cardiovascular humana, veterinaria, deportiva y canina.

En el caso del caraqueño, la especialista en dolencias del corazón, Francys Guerra, expresó que necesita practicar actividades que reduzcan los factores de estrés, mal asociado con padecimientos cardiovasculares.

Guerra destaca que el hecho de correr levemente al aire libre, hace que el humano libere hormonas relajantes que reducen los niveles de estrés, por lo que a su criterio una página web como *Salud en Manada* ayudaría a contrarrestar los efectos asociados a las horas de sofá y su relación con la mortalidad cardiovascular, haciendo referencia al artículo reseñado en el año 2012 por la revista *Diabetología*, que certifica que a mayor número de horas permanezca una persona sentada, se incrementa la posibilidad de padecer enfermedades cardiovasculares y muerte prematura.

Para complementar el aporte de los canes al sistema cardiovascular humano, se señala que actúan como factores terapéuticos, fisiológicos y psicosociales que promueven beneficios para el buen estado físico y psicológico del propietario (Gómez, L., Atehortua, C. y Orozco, S. 2007, p.379-381).

Estos hechos ratifican que la relación humano-mascota, aunada a una rutina de ejercicio dosificada, reduciría la tasa de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en los caraqueños. Se utilizaría al can como un medio activo para impulsar costumbres y encuentros beneficiosos para la salud del corazón en el humano y en toda la manada.

2. Psicología de la Manada

Desde un principio se ha dicho que la temática de la página web irá apegada a temas salud familiar cardiovascular, y en relación a ello se empalma el área psicológica porque forma parte fundamental en los padecimientos del corazón y es importante destacar la influencia que haría un medio informativo digital para el contorno emocional.

Como humanos hay que entender que pese a que en muchos casos se considere al perro “parte de la familia”, y que metafóricamente sea considerado de ese modo, biológicamente no lo es; por tanto, la estabilidad psicológica del humano y del can no puede ser tratada de igual forma.

Para explicar mejor esta terminología la psicóloga clínica María Corredor, en entrevista personal, afirmó que actualmente el comportamiento del caraqueño ha desencadenado conductas de incertidumbre y desconfianza en su entorno debido a la exposición en situaciones de estrés asociadas a patologías paranoicas crónicas.

Esta sensación de estrés en el caraqueño también ha afectado la relación entre propietarios de mascotas y vecinos de una misma comunidad, creando situaciones

conflictivas que podrían amenazar contra la vida del animal de compañía. Tal ejemplo se confirma mediante un comunicado correspondiente a un edificio residencial de Caracas, en la que se demuestra cómo una situación que conlleva una necesidad fisiológica de la mascota, ha desnivelado la capacidad de tolerancia y causado una problemática en la urbanización que podría desencadenar hechos alarmantes en el entorno. La situación descrita se hace conforme al contenido del Anexo E.

Para reducir estos niveles desniveles y mejorar la convivencia entre vecinos, se concuerda con la propuesta de la psicóloga clínica, María Corredor, quien propone tener una actividad que permita disociar o desconectar de la realidad para recuperar el equilibrio. Enfatiza que el caraqueño debe tener una “vía de escape” que lo ayude a separarse de la rutina para mantener su balance psicológico.

En este caso, la “vía de escape” planteada por la investigadora se acopla a la promoción de hábitos saludables cardiovasculares y recreativos porque a juicio de lo emitido por el psicólogo deportivo en entrevista personal, Manuel Llorens, para los caraqueños el ejercicio actuaría como una válvula reguladora del estrés, sueño y equilibrio emocional.

Al comprender lo que señalan los expertos en psicología clínica, María Corredor y Manuel Llorens, se evaluó el entorno de los habitantes de Caracas en materia de espacios públicos al aire libre donde el disfrute de la ciudad no genera mayor sensación de incertidumbre e inseguridad, por tanto se realizó un listado de al menos 4 lugares abiertos de cada jurisdicción disponibles para la actividad física cardiovascular, recreación

familiar, donde el ingreso de canes es permitido, hay presencia policial y no conlleva costo alguno:

Municipio Libertador: Paseo Los Próceres, Universidad Central de Venezuela, Parque Los Caobos, Parque de recreación Jóvito Villalba (Parque del Oeste) y El Calvario.

Municipio Baruta: Laguna Negra, Piedra Azul, Quebrada la Guairita, Plaza Cumbres de Curumo, Mirador Colinas de Valle Arriba, Santa Fe, Los Campitos y Parque Vizcaya.

Municipio El Hatillo: avenida principal La Lagunita, Parque Brownie, Kamba, y Nevada.

Municipio Chacao: Plaza Francia, Los Palos Grandes sector Pajaritos, accesos al parque Waraira Repano, sector Sabas Nieves, autopista Cota Mil, Plaza San Juan Bosco de Altamira, Mirador Boyacá y Parque La Mansión.

Municipio Sucre: Plaza Francisco de Miranda en Los Dos Caminos, Lino Clemente, Polideportivo Camelia de Reggetti, Avenida Mara de Macaracuay y principal de La Carlota.

Esto ratifica la viabilidad de la propuesta, porque aumenta las posibilidades de acudir a estos espacios con fines deportivo-recreativos y se garantice la mejoría a nivel físico, cardiovascular y emocional del propietario con su mascota. Se elabora esta lista porque la idea de salir a correr en manada es saludable siempre y cuando no haya desapego de la realidad caraqueña y la promoción del deporte se haga en sitios u horas seguras.

A juicio del psicólogo clínico y entrenador de perros, Jorge García, expresa vía telefónica que si el ejercicio se realiza bajo estas condiciones, es considerado terapéutico porque estimula la parte cardiovascular, otorga seguridad y firmeza nivel emocional de las persona. Agrega que la mascota sería un estímulo para dejar de percibir el hábito deportivo como una actividad obligatoria para el humano porque actuaría con una motivación diferente.

El hecho que la mascota sea una excusa o un estímulo para que el humano se ejercite con mayor entusiasmo está apegado a la energía activa de los canes, que en su mayoría demuestra disposición nata al salir, pasear y disfrutar de la naturaleza. De hecho, el psicólogo y entrenador canino, Jorge García, equipara la similitud emocional humana y canina, porque asevera que ninguna especie está condicionada a permanecer un tiempo prolongado en un mismo sitio. García agrega que los canes ante la falta de ejercicio actúan como “olla de presión” que al acumular energía que necesita ser drenada, desencadenan actitudes agresivas, ansiosas o de angustia por separación.

Si se comprende a cabalidad la importancia de la actividad física tanto en el dueño como en la mascota, las normativas de salud humana y veterinaria se podrían llevar a cabo actividades aeróbicas sanas, en las que la repercusión cardiovascular y psicológica resultaría en la estabilidad emocional de todos los miembros de la “familia en manada”, generando entornos saludables, tranquilos y armónicos para el núcleo.

Asimismo, el impacto de las actividades cardiovasculares junto con los beneficios psicológicos se resumiría en ciudadanos emocionalmente más estables, conscientes de su salud, menos agresivos y estresados. Todo lo anterior redundaría en una mejor calidad de

vida física y emocional para el caraqueño, repercutiendo en los niveles de estrés del ciudadano y en la mejoría del sistema cardiovascular.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

El diseño metodológico de la tesis demuestra una cronología del proceso de investigación en la comunidad de Caracas que realiza ejercicio con su mascota. En él se identifican los pasos apropiados para obtener el soporte informativo que sustente que ante fallas detectadas, esta propuesta web contenga características adaptadas a la población y sea una propuesta funcional para la comunidad.

En esta fase se desglosa el transcurso de la recolección de data documental (diarios impresos, informes, estudios hechos por otros investigadores) y de campo (con la población) desde donde se desenvuelve la población de estudio. Con ello se obtuvo el tipo de investigación metodológica apropiada para que los resultados se reflejaran en un portal web adaptado a las exigencias de los afectados.

Diseño de la investigación

Salud en Manada es una propuesta informativa web que se presenta como un proyecto factible que “consiste en la investigación, elaboración y desarrollo de la propuesta de un modelo operativo viable para solucionar problemas, requerimientos o necesidades de organizaciones o grupos sociales” (UPEL. 2014, p.21).

Se optó por esta modalidad porque se hizo una investigación con base en una población poco explorada: las familias de Caracas que hacen ejercicio con sus mascotas, quienes no cuentan con un espacio informativo que satisfaga sus necesidades.

Aparte, se detectó que la población del Distrito Capital es la más propensa en Venezuela a padecer enfermedades cardiovasculares, por estar sometida a situaciones de angustia y estrés, convirtiéndola en la comunidad idónea para proponer un espacio informativo digital de carácter gratuito que presente alternativas saludables que lo orienten a mantener un estilo de vida sano y activo con sus mascotas y contribuya a reducir sus niveles de estrés al tiempo que refuerza su sistema cardiovascular.

La propuesta de crear una página web con una temática de salud cardiovascular humana y veterinaria basa su fundamentación teórica en la promoción de actividades al aire libre con canes. Se estima que con esto la población se vea motivada a participar en eventos que contribuyan con su bienestar y el de su animal, repercutiendo en la salud cardiovascular de la familia.

De igual modo, se propone una visión de “familia en manada” para demostrar que el vínculo afectivo entre propietarios y mascotas también actúa como un factor reductor de estrés y enfermedades cardiovasculares. Con esta percepción se pretende inculcar valores que integren el núcleo familiar e influya en el bienestar de todos sus miembros.

Para llegar a este diagnóstico hubo que evaluar los portales de noticias en Venezuela con mayor tráfico de visitas según el medidor digital www.alexacom.com, página que ofrece

un balance a nivel nacional e internacional de los espacios con mayor afluencia entre los usuarios.

Se notó que para diciembre de 2014 www.el-nacional.com, www.eluniversal.com, www.noticias24.com, y www.ultimasnoticias.com.ve eran los 4 primeros portales de noticias a nivel nacional, por lo que se estimó que servirían como soporte informativo de la investigación.

Nivel de la investigación

Esta propuesta que se concibe bajo el modelo de un proyecto factible como un producto profesional con nivel prospectivo que parte de la disciplina originada por el filósofo francés Gastón Berger, que estudia las propuestas que podrían repercutir en el futuro para comprenderlo y poder influir en él. Este enfoque prima los pronósticos para mejorar a futuro una realidad y tomar mejores decisiones en el presente que impacte o genere cambios a largo plazo (Pino, D. 2010, p. 97).

Para llegar a este nivel de la investigación, fue necesario que la investigadora escalara cada uno de los tipos de investigación, para que el proceso de diagnóstico, análisis y recolección dieran como resultado una investigación que planteara una propuesta proyectiva a corto, mediano o largo plazo.

El recorrido por cada uno de los niveles se dio del siguiente modo:

- a) **Exploratorio:** sirvió para diagnosticar la falta de un medio para personas de Caracas que hacen ejercicios con sus mascotas, estudiar las razones de la carencia, indagar otras fallas de la población y definir la situación planteada.
- b) **Descriptivo:** esta fase abordó la identificación de los elementos cuantitativos para analizar y desglosar el problema, calcular la muestra representativa y reconocer las necesidades más específicas del universo.
- c) **Explicativo:** en este nivel se comprobó, demostró, verificó y justificó cada una de las fallas y cómo afectaba a la comunidad de Caracas con mascotas. Se argumentó el hecho causa-efecto que ha generado una situación de carencia digital, permitiendo conocer la raíz y consecuencias del problema para plantear la propuesta ante la ausencia informativa.

Tipo de Investigación

Las propuestas que se hacen mediante proyectos factibles permiten la aplicación de un tipo de investigación documental, de campo o un diseño que incluya ambas modalidades (UPEL, 2014, p.21). En este caso, la investigación documental y de campo fueron las que mejor se adaptaron a la característica de la población y a la propuesta. Se estudió que la utilización de ambos métodos ofrecía herramientas para la recolección de datos que permitieran conocer la población de estudio y crear una propuesta web adaptada a sus requerimientos.

De acuerdo con Fidias Arias (2006), la búsqueda documental se basa en la interpretación de datos archivados por otros investigadores en fuentes impresas, audiovisuales o electrónicas; y en la de campo, se recolecta información directa de los sujetos o lugares a investigar sin alterar las condiciones existentes (p. 27-31).

Universo y muestra representativa

Para que una investigación tenga bases sólidas que respalden la propuesta de un proyecto factible, hay que conocer las características físicas o emocionales de la población a estudiar. Así se facilita el proceso de investigación al delimitar la población o universo de estudio.

Para los investigadores Hernández, Fernández y Batista (2006, p. 239) el universo está conformado por un “conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones”. Esto quiere decir que si se desea conocer qué necesita el universo se debe definir su característica en común para delimitarlo.

Entendido este concepto, se define que el universo de la investigación estuvo constituido por venezolanos residenciados en Caracas que realizan ejercicios con sus macotas en sus espacios abiertos. Esto se definió luego de detectar que la población ha sido poco explorada y no cuenta con estudios previos, situación que conllevó a la selección de una muestra que constituyera “un subconjunto representativo y finito que se extrae de la población accesible” Arias (2006, p.83).

Esto se elaboró porque era necesaria la representación de una medida de origen cuantificable y ajustado a las posibilidades de tiempo y recursos de la investigadora. La muestra sirvió de apoyo para el desarrollo de la investigación y valdrá como dato referencial para futuros estudios.

La muestra estuvo conformada por 60 personas de Caracas que practican actividades cardiovasculares junto a su mascotas, y fue delimitada a 20 familias por parque seleccionado en 3 de los 5 municipios que conforman el área Metropolitana de Caracas: Paseo Los Próceres, Libertador; autopista Cota Mil (sector Sabas Nieves), Chacao, y Parque Vizcaya en Baruta.

Se seleccionaron estos tres espacios por que facilitaban el recorrido de la investigadora, permitiendo a su vez conocer el patrón de conducta de la población en espacios que albergaban vecinos de todos los estratos sociales y diferentes zonas de Caracas. Por ejemplo: la ubicación del Paseo Los Próceres, se muestra accesible ante el ingreso de vecinos de la Parroquia El Valle, San Pedro y Santa Rosalía, los cuales incluyen diversidad de estratos sociales y transeúntes de cualquiera de estas zonas.

Parque Vizcaya se seleccionó por ser un espacio adaptado con rampas para canes del municipio Barura, por lo que se prestaba para la práctica deportiva con mascotas, es decir, el sitio contaba con la infraestructura y aglomeraba a la población de estudio en un solo espacio. Aunque su ubicación no era tan accesible como Paseo Los Próceres para la investigadora, abarcaba la zona de la Parroquia El Cafetal, y por su ubicación admitía vecinos de la parroquia Leoncio Martínez del municipio Sucre.

La autopista Cota Mil, sector Sabas Nieves se prefirió porque cuenta con la especialidad de convertirse en un circuito deportivo habilitado los domingos para el disfrute de deportistas y familias. La amplitud de su espacio contaba con las características asociadas a la propuesta porque estaba en las faldas de un parque nacional y admitía mascotas.

La característica en común de todos los parques es el ingreso gratuito de personas y mascotas, ofrecía seguridad para los asistentes, investigadores y eran frecuentados por personas con intereses a los ejercicios cardiovasculares en familia.

Aunado a esto, fue necesario que la investigación contara con el respaldo de profesionales en el área de la medicina humana, veterinaria, psicología clínica, canina, entrenamiento físico humano y animal como fuente viva de la recolección de datos. Por esta razón 8 especialistas aportaron con la fase de la investigación y la estructuración de la página.

Ellos fueron: Francys Guerra, médico cardiólogo; Maickel Córdoba, veterinario; Jorge García, psicólogo clínico y entrenador canino; María Corredor, psicóloga infantil; Manuel Llorens, psicólogo deportivo, Rafael Ángel Villarroel, entrenador canino; Jaime Zuloaga, atleta y ganador del Perrotón 2014 y Alejandro Terenzani, profesor de la Universidad Central de Venezuela, periodista digital y multimedia. Este extracto de especialistas permitió reunir datos e información para dar soporte a la investigación y crear una propuesta con criterio profesional que avalara su contenido informativo.

Participantes y sus características

Dentro de las 60 personas consultadas hubo 33 hombres y 27 mujeres con edades entre 12 y 67 años. No se estableció un rango etario por tratarse de una propuesta con proyección familiar en la que todos los miembros de “familia en manada” cuentan.

La población infantil será destacada para inculcar valores en salud, animales y deporte. A largo plazo esta audiencia será la población de relevo que se estima formará parte del gremio comunicacional en pro de actividades cardiovasculares con los animales.

Por otra parte, como el proyecto ahondará en un contenido de salud humano y animal, no se hizo hincapié en el nivel educativo de los encuestados, ya que será tarea del comunicador elaborar textos comprensibles ante un público diverso con un lenguaje claro y explícito que no requiera mayor rango educativo para ser comprendido por toda la familia.

Estrategia metodológica

Esta investigación presenta una estrategia metodológica con un enfoque mixto, que consiste en la recolección, análisis y vinculación de datos cuantitativos y cualitativos para responder a un planteamiento del problema (Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. 2006, p. 755).

El primer paso percibió el contraste informativo de los resultados cualitativos y cuantitativos, lo que permitió una comprensión más amplia de la problemática, capaz de llevar a la investigadora a realizar una propuesta acorde con la situación.

El segundo paso fue la observación participativa “donde el observador elabora descripciones de las acciones, los discursos y la vida cotidiana de un grupo social” (Yuni, J. y Urbano, C. 2005, p. 184). Aquí se asumieron estrategias cualitativas para conocer a los participantes en su contexto de una manera activa.

Con esta técnica etnográfica se pudo conocer a los participantes en su ambiente natural, patrones de conducta, descripción física y emocional de los encuestados, dialogar, determinar la frecuencia de asistencia en cada parque, evaluar horarios y demás carencias propias del espacio e infraestructura. Esto aseguró que el proceso de encuestas estaría conformado por personas que acudían a estos sitios habitualmente, en quienes se reconocía un estímulo y vínculo real con sus mascotas que los impulsaba a asistir a tales sitios.

Por otra parte, la encuesta de calle fue un instrumento cuantitativo que más aportó a la investigación, al elaborar un documento medible que funcionó para esclarecer más información de primera mano sobre sus necesidades.

En otro sentido, el valor agregado de los especialistas en comunicación, medicina humana, veterinaria, psicología humana y canina, también fueron claves. A todos ellos se entrevistó para conocer el ámbito profesional del problema, cómo afectaba su gremio y cuáles eran sus propuestas para solventarlo.

Siete de las entrevistas fueron semiestructuradas donde hubo una guía de preguntas previamente elaborada, pero con la libertad de añadir interrogantes que fueron surgiendo mientras transcurría el proceso (Hernández, Fernández y Baptista, 2006, p. 597). Al resto hubo que aplicar un cuestionario estructurado, sin posibilidad de introducir preguntas al azar, por lo que los participantes se limitaron a responder lo que estaba escrito.

Recolección de datos

Cuando se habla de la recolección de datos se refiere a la información que dará validez a la propuesta. El proceso para obtener esta compilación de datos está determinado por técnicas cualitativas y cuantitativas que serán organizados y analizados para su respectiva medición.

Los datos también son vistos como el estudio de los “atributos, conceptos, cualidades o variables de los participantes, casos, sucesos, comunidades u objetos involucrados en la investigación” (Hernández, Fernández y Batista. 2006, 274). Es decir, toda la información recaudada bien sea por documentos, entrevistas, encuestas o cualquier otra metodología pertinente a la investigación.

Se utilizaron análisis primarios basados en la recolección de fuentes digitales extraídas de los portales: www.ultimasnoticias.com.ve, con la nota titulada: “Perrotón 2014 invitó a compartir con las mascotas”; www.noticias24.com con su galería: “Caraqueños hicieron ejercicios con sus ‘mejores amigos’: así fue el Perrotón Caracas 2014”, ambas publicadas el mismo día del evento. Mientras que www.el-nacional.com publicó al día siguiente

“Caracas celebró ayer el Perrotón Purina Dog Chow 2014”. En el caso de www.eluniversal.com, su último acontecimiento relacionado con las actividades cardiovasculares de mascotas en Caracas, fue cubierto en 2007 durante la segunda edición del Perrotón (Ver Anexo A-1, A-2, A-3 y A-4).

Dentro de las fuentes secundarias, se recolectaron informes elaborados por otros investigadores, universidades, publicaciones oficiales y anuarios. En este sentido, la revisión, estudios digitales, investigaciones cualitativas y cuantitativas de otros colaboradores facilitaron el desarrollo de la recolección de datos y sumó conocimientos para la investigación.

Para la captación informativa preliminar se elaboró un cuestionario mixto para el proceso de encuestas, que estuvo conformada por adultos mayores, contemporáneos, jóvenes y adolescentes. Las muestras se elaboraron por ubicación y cada una fue identificada de acuerdo con el sector de la muestra.

Hubo trece preguntas cerradas y cinco dicotómicas (dos opciones de respuesta); el resto se presentó con un formato de selección simple para que los participantes respondieran con agilidad y exactitud.

En el caso de los especialistas, se utilizaron cuestionarios con interrogantes abiertas porque “no delimitan de antemano las alternativas de respuesta” (Hernández, Fernández y Batista. 2006, 314). Para los expertos, el campo de respuesta se hizo más abierto por tratarse de un universo poco explorado en el que era necesaria su opinión ilimitada; además, tenían contacto directo con la población, así como una visión más amplia de los

temas que presentan más desinformación, interés y dudas en el campo de la salud humana y veterinaria. Este contacto se formalizó a modo de entrevistas a especialistas en el área, con el objetivo de aclarar las deficiencias en el campo e hicieran sus aportes.

A continuación se podrá detallar el instrumento de recolección de datos aplicado a la muestra de estudio y profesionales del campo.

Instrumento de recolección de datos cuantitativos que se aplicó durante el proceso de encuesta a la población de muestra:



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



Ante todo reciba un cordial saludo. Sería gratificante contar con su aporte para este cuestionario, enmarcado en la investigación del **Trabajo Especial de Grado, "Salud en Manada", de la Escuela de Comunicación Social de la Universidad Central de Venezuela**. Los datos serán confidenciales y con estrictos fines académicos.

Marque con una (x) la respuesta seleccionada.

1.- **Sexo:** Masculino ___ Femenino___

2.- **Edad:**

3.- **¿Qué tipo de ejercicio cardiovascular realiza con su mascota? Señale las opciones que considere en su caso.**

- | | | | |
|----------------|------------------------------|--------------|--------------|
| a. Caminar___ | b. Correr___ | c. Trotar___ | d. Bailar___ |
| e. Patinar ___ | f. Andar en
bicicleta ___ | g. Otro___ | |

4.- **¿Cómo catalogaría el vínculo entre usted y su mascota?**

- | | | | |
|----------------|-------------------|------------------------|---------|
| a. Familiar___ | b. Amo/Mascota___ | c. Solo un
perro___ | Otro___ |
|----------------|-------------------|------------------------|---------|

5.- **¿Cree que la salud de su mascota es tan importante como la suya?**

Sí__ No__

6.- **¿Consulta algún medio para buscar información acerca de cómo mejorar los entrenamientos que hace junto a su mascota?**

Sí__ No__

7.- **¿Cuenta con acceso a Internet?**

Sí__ No__

8.- **En caso de ser afirmativa la respuesta anterior, ¿qué herramienta utiliza con más frecuencia para acceder a Internet? Señale las opciones que considere en su caso.**

- a. Computador__ b. Laptop__ c. Teléfono celular__ d. Tablet__

9.- **¿Consideraría útil y necesario un medio digital cuyo contenido estuviera enfocado en familias que hacen ejercicios junto a su mascota?**

Sí__ No__

10.- **¿Qué tipo de información le gustaría leer en un medio de este tipo? Señale las opciones que considere en su caso.**

- a. Salud__ b. Nutrición__ c. Social__ d. Cultural__
e. Rutinas deportivas__ f. Personalidad__ g. Eventos__ h. Otros__

11.- **¿Cómo debería ser presentado el contenido informativo? Señale las opciones que considere en su caso.**

- a. Texto__ b. Imagen__ c. Audio__ d. Video__

12.- **¿Qué elementos visuales le gustaría encontrar en un medio de este tipo?**

- a. Fotografías__ b. Caricaturas__ c. Viñetas__ d. Gráficos__

13.- **¿Qué tipo de colores asocia con estos tres términos: salud, deporte y animales? Seleccione las opciones que considere en su caso.**

- a. Negro__ b. Verde__ c. Azul__ d. Amarillo__
e. Gris__ f. Rosado__ g. Rojo__

Cuadro 1: Cuestionario de preguntas aplicadas a los especialistas

Instrumento de recolección de datos aplicados a especialistas en salud humana y veterinaria para la investigación de Salud en Manada	
Especialistas	Preguntas
Medicina humana	
<p>Francys Guerra, médica cardióloga.</p> <p>Fecha: 19.02.2015</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) ¿Cuál sería la dosis de ejercicio diario recomendado? 2) ¿Cómo recomendaría incluir la dosis del ejercicio diario? 3) ¿Cuáles son las actividades deportivas que podrían influenciar directamente en la salud del corazón? 4) ¿Qué otros aspectos influyen en la salud cardiovascular? 5) ¿Estas medidas también podrían ser aplicadas en niños, ancianos y mujeres embarazadas? 6) ¿Conoce pacientes que tienen mascotas? 7) ¿Considera que estas personas podrían tener un sistema cardiovascular más eficiente debido a la tenencia de mascotas?
Medicina veterinaria	

**Maickel Córdoba,
médico veterinario.**

Fecha: 19.02.2015

- 1) ¿Cuáles son las enfermedades más comunes en canes?
- 2) ¿Cuál es la causa más común de fallecimiento en canes?
- 3) A nivel cardiovascular, ¿cuáles son las enfermedades más comunes en perros?
- 4) ¿Cómo se podrían evitar estas enfermedades?
- 5) ¿Cómo influye la práctica deportiva en los perros?
- 6) ¿Qué aspectos físicos y psicológicos mejora?
- 7) ¿Considera que la relación dueño-mascota mejora con la práctica de alguna disciplina deportiva?
- 8) ¿Qué aspectos son importantes a considerar antes de hacer ejercicios con las mascotas?

**Rafael Ángel Villarroel,
entrenador canino.**

Fecha: 14.01.2015

- 1) ¿Cuál es el objetivo principal de atención canina?
- 2) ¿Cuáles son las bases principales para que un perro sea balanceado y conviva en equilibrio con sus dueños?
- 3) ¿Considera que su salud es tan importante como la de su perro?
- 4) ¿Qué tan importante cree que es la práctica de ejercicio para una mascota?
- 5) ¿Podría establecer la diferencias entre un perro que hace ejercicio y otro que no? ¿Cuáles son las características más preponderantes?
- 6) ¿Cuál cree que son los principales valores que los humanos podemos aprender de los perros?
- 7) ¿Considera que las personas que tienen mascotas son o se ven más saludables que aquellas que no tienen?

Psicología

**María Corredor, psicóloga
clínica con especialidad
infantil.**

Fecha: 22.01.2015

- 1) ¿Cómo se podría definir a nivel psicológico la relación que tiene un dueño que considera a su mascota parte de su familia?
- 2) Dentro de los aspectos positivos y negativos de las personas con estos apegos ¿Cuál cree que podría mencionar?
- 3) ¿Qué conductas se pueden desarrollar en una persona que tenga mascotas en comparación a una persona que no la tiene? En los niños, por ejemplo.
- 4) ¿Qué aspectos podría considerar positivos de una persona que realice ejercicio como un hábito y que además lo haga con su mascota?
- 5) ¿Cuál es el diagnóstico psicológico del caraqueño?

**Manuel Llorens, psicólogo
clínico con especialidad en
deportiva.**

Fecha: 22.01.2015

- 1) ¿Cómo se podría definir el perfil psicológico de un deportista?
- 2) ¿Qué aspectos positivos y negativos se pueden evidenciar en quien hace deporte como un estilo de vida en comparación a uno que no hace?
- 3) En el caso del caraqueño que hace ejercicio, ¿se podría decir que tiene una vida más estable y/o equilibrada, en comparación con quienes no llevan ningún tipo de actividad?
- 4) ¿Consideraría imprescindible la práctica de alguna disciplina deportiva para los caraqueños?

**Jorge García, psicólogo
clínico y entrenador canino
con especialidad en terapia
asistida con canes.**

Fecha: 30.01.2015

- 1) ¿Cuál es el trabajo que usted desempeña como psicólogo canino?
- 2) ¿Cómo cree que influye la práctica deportiva en un animal, en qué lo beneficia y qué actitudes tiene un perro cuando no realiza actividad física?
- 3) ¿Qué conductas se pueden ver en las personas cuando no ven resultados en el perro después de un entrenamiento?

- 4) ¿Cree que la práctica de ejercicio acompañada de un can puede traer beneficios psicológicos?
- 5) ¿Cree que el hecho de tener un perro nos podría enseñar valores que nos haga ser mejores ciudadanos?

Comunicación social digital

Alejandro Terenzani,
periodista digital y profesor
universitario.

Fecha: 16.06.2015

- 1) ¿Cómo actúan las redes sociales hoy día para el impulso de una marca?
- 2) ¿Qué papel cumplen?
- 3) ¿Cuáles son los criterios básicos para manejar las redes sociales: Facebook, Twitter e Instagram?
- 4) En Venezuela, ¿cuál de esas redes es la que hoy día, a su criterio, tiene mayor alcance?
- 5) Para ser más específico, con respecto a *Instagram* y *Twitter*, ¿cuál es la ventaja de cada una?
- 6) Para hablar temas de salud en un portal informativo, ¿cuál cree que es la red social más apropiada?
- 7) ¿Cómo deberían ser tratadas las redes sociales de una página web de salud?
- 8) Recomendación final para tratar temas de salud humana y veterinaria en redes sociales.

Atletismo con canes

Jaime Zuloaga, atleta
profesional.

Fecha: 24.12.2014

- 1) ¿Desde cuándo realiza ejercicio con su mascota?
- 2) ¿Consulta algún medio para conocer las previsiones para realizar y optimizar los entrenamientos con su mascota?
- 3) ¿Es el veterinario de la mascota quien da indicaciones de los entrenamientos con su mascota?
- 4) ¿Considera que al realizar ejercicio con su mascota se siente más motivado o con más energía?
- 5) ¿Se siente igual que cuando entrena sin ella? Por qué?
- 6) ¿Cómo definiría la relación entre usted y su

mascota?

- 7) ¿La considera parte de su familia? ¿Por qué?
- 8) ¿Cree que la salud de su mascota es tan importante como la suya? ¿Por qué?
- 9) ¿Considera útil y necesario un medio de comunicación que fuera dirigido a deportistas que realizan ejercicios con sus mascotas? ¿Por qué?

Técnicas y medios

De acuerdo con las normativas de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL) (2014), todo proyecto factible comprende tres etapas generales: diagnóstico, planteamiento y fundamentación teórica de la propuesta (p. 21). Por lo que hubo que diseñar una técnica basada en la segmentación del proceso por fases, programando en cada una de ellas asignaciones del investigador para cubrir cada una de ellas.

Para la presente investigación, tales etapas quedaron divididas en:

Preproducción:

Período en el que se detecta, evalúa y diagnostica la problemática para definir la metodología del plan de investigación y crear posibles soluciones al inconveniente.

Por tratarse de una comunidad poco abordada, fue necesaria la profundización de la investigación mediante la experiencia y análisis basado en aproximaciones; por tanto, la investigadora acudió repetidas veces al campo de estudio para obtener mayor información.

Entre los estudios previos se evaluaron 4 diarios web nacionales: www.ultimasnoticias.com.ve, www.eluniversal.com, www.el.nacional.com y www.noticias24.com. Y se analizó la cobertura de las categorías: salud, deporte y mascotas; así como la consulta de fuentes vivas, bibliográficas y digitales que esclarecieron el escenario de estudio.

Se localizó el personal diagramador, programador y diseñador para la elaboración de la página web y estableció tentativamente la propuesta, accesibilidad y estrategia para hacerla atractiva para el lector.

Además, se contactó a los especialistas en periodismo, medicina humana, veterinaria que podría estar interesado en participar y colaborar activamente con el proyecto. Esta última fase contempló la selección de parques donde se tomaría la muestra y elaboración del primer boceto de *Salud en Manada* (Ver Anexo G-1).

Producción:

En esta parte se desarrolló la búsqueda informativa documental y se realizó la creación del perfil en redes sociales: *Facebook*, *Twitter* e *Instagram*, así como la respectiva campaña promocional en estos medios.

Además, fue desarrollada una parte del estudio de campo con el proceso de encuestas, con el que se conoció el contexto de los participantes, cultura, aspectos de la vida social y patrones de conducta.

Toda esta información se obtuvo mediante la entrega de un cuestionario con preguntas cerradas y abiertas. Las primeras con respuestas delimitadas y las segundas dicotómicas, es decir, con dos posibilidades de respuesta para agilizar el proceso y la rápida participación.

Por otra parte, fue necesario el uso de interrogantes abiertas para los especialistas cuyo acercamiento fue más preciso y profesional para propiciar respuestas exactas y amplias, lo cual era conveniente porque se trató de un universo poco explorado.

En el proceso final de esta etapa se definió y creó el portal web con base en las modificaciones realizadas del primer boceto y el resultado obtenido de la encuesta. También se definieron elementos gráficos y cromáticos de la propuesta (Ver Anexo G-2).

Postproducción:

Etapa en la que se realizaron modificación y ajustes finales del portal. Evaluación del impacto informativo en la población de muestra y continua promoción en redes sociales. Además, se realizaron acciones promocionales previas al lanzamiento de la página web, en paralelo con la búsqueda de nuevos datos para la nutrición periódica.

Finalizó con el lanzamiento de la página web www.saludenmanada.tk y el análisis de aceptación ante la población por medio de redes sociales, número de visitas al portal comentarios y contenido compartido en redes sociales (Ver Anexo G-4 y G-5).

Visitas a la comunidad

Para hacer el diagnóstico y la elaboración de data documental y de campo fue necesario establecer un cronograma de visitas y actividades que sirvieran a la investigadora como soporte físico y etnográfico de la comunidad caraqueña que realiza actividades cardiovasculares con sus mascotas.

Cuadro 2. Cronograma de visitas a la comunidad

Cronograma de visitas y actividades en los sectores de Caracas para la investigación de Salud en Manada

Número de visita	Etapas de la investigación	Actividad	Fecha
1, 2 y 3	Etapa de pre-producción	1. Detección del problema informativo de la población.	Agosto 2014
		2. Recorrido general en parques para hacer ejercicios en Caracas donde el ingreso de animales es permitido.	
		3. Selección de muestra: Parque Vizcaya, Los Próceres, autopista Cota Mil (subida Sabas Nieves).	Septiembre 2014
		4. Observación no participativa a la población de estudio.	Octubre 2014
		5. Presentación y definición de anteproyecto.	
		6. Búsqueda de personal especialista en: comunicación, diagramación, medicina humana, veterinaria, entrenamiento humano y canino.	
		7. Análisis de la cobertura mediática en temas de: salud, deportes y animales.	Diciembre 2014
		8. Primer sondeo aleatorio en la comunidad de estudio.	Enero 2015
		9. Ejecución del primer boceto del diseño del portal y definición de la imagen gráfica.	

4,5 y 6	Etapa de producción	10. Creación de perfiles en redes sociales: <i>Facebook, Twitter</i> e <i>Instagram</i> .	Febrero 2015
		11. Precampaña en redes sociales.	
		12. Creación segundo boceto.	
		13. Encuesta en el área de estudio: Parque Vizcaya, Los Próceres, autopista Cota Mil (subida Sabas Nieves).	Marzo 2015
		14. Entrevistas a especialistas.	
		15. Análisis de resultados cualitativos y cuantitativos de encuestas en campo de estudio.	
		16. Definición de las secciones, arquitectura de información, colores, tipografía del portal.	Abril 2015
		17. Sesiones fotográficas para archivos propios de <i>Salud en Manada</i> .	Mayo 2015
7 y 8	Etapa de post-producción	18. Modificaciones y ajustes finales al portal informativo.	
		19. Selección definitiva de imagen gráfica.	
		20. Campaña previa al lanzamiento.	Junio 2015
		21. Modificación y boceto definitivo. Lanzamiento la página web.	
		22. Evaluación semana de lanzamiento: aceptación ante la población.	

Análisis de resultados

Producto de los procesos cualitativos y cuantitativos de la investigación se elaboró un análisis de los resultados en cada una de las fases. Con base en lo obtenido, se elaborará una propuesta adaptada a las exigencias de la población que busque saciar el déficit informativo de las familias de Caracas que realizan ejercicios cardiovasculares con sus mascotas.

1. Cobertura de medios digitales

El resultado de los análisis de la cobertura periodística en materia de salud, deportes y animales de los portales: www.ultimasnoticias.com.ve, www.el-nacional.com, www.eluniversal.com y www.noticias24.com, reflejó lo siguiente:

El Universal omitió el evento, *Últimas Noticias* y *El Nacional* reseñaron una breve nota básica que solo respondía las interrogantes elementales del periodismo: dónde fue el evento, cuántos participantes hubo y qué día fue. Ambos diarios prescindieron de información que pudo haber servido para una noticia más detallada.

La parte gráfica fue cubierta con una fotografía de un aficionado, por lo que se podría estimar que no hubo presencia del medio y que la reseña pudo haber sido copiada o realizada con bases no verificadas y poco confiables.

Noticias 24 sí hizo un trabajo más completo con una galería cronológica de la agencia www.avsphtoreport.com carente de leyenda, lo que ratifica que tampoco hubo presencia del medio, y no se tomó en cuenta la explicación de las escenas. Aunque la nota dejó interrogantes al aire, estuvo mejor en comparación al resto de los diarios web estudiados.

En la competencia se involucraban participantes, vecinos y transeúntes de la zona, sin embargo, para los medios no fue relevante reseñar que hubo una participación importante de familias con mascotas, cierre temporal de calles y avenidas principales, impedimento del libre tránsito y que todo se veía modificado por la competencia.

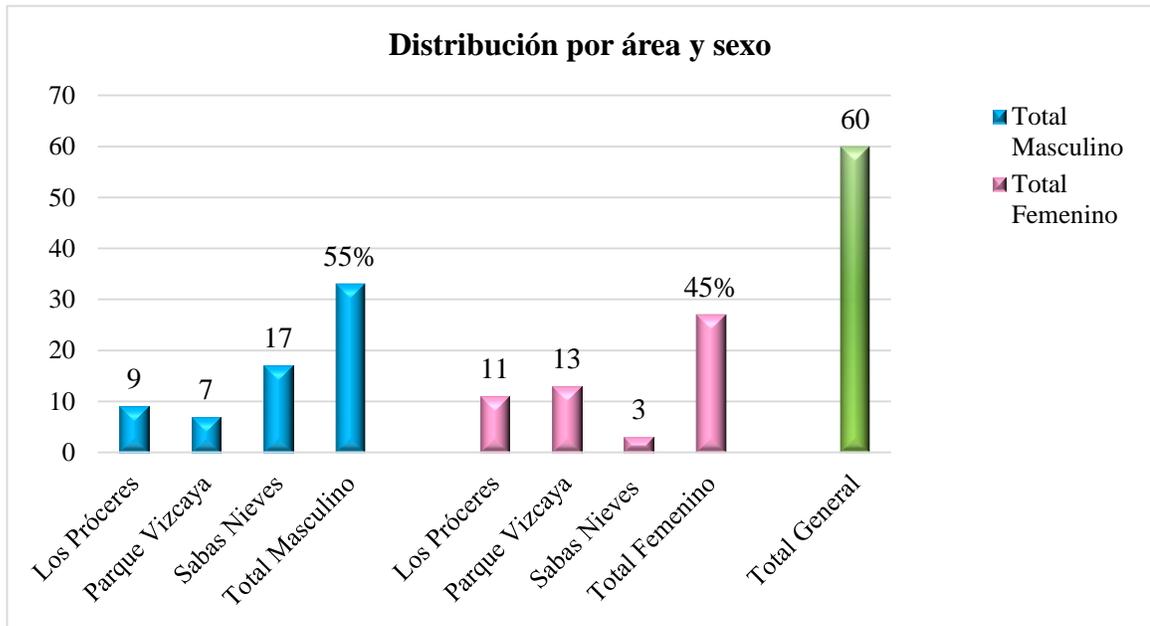
Otro dato fue que las notas eran publicadas en la sección de mascotas, animales, u hogar. Por tanto, aunque se reconoce la existencia de animales domésticos, su ubicación confirma que son considerados agentes externos, como si no forman parte del núcleo familiar ni social.

Al evaluar los medios digitales de salud, deportes y animales en Venezuela se notó que no existe un espacio dedicado a las familias que hacen ejercicios cardiovasculares con sus mascotas. Los portales que se aproximan muestran un formato muy puntual; o habla de salud humana, veterinaria o deportes. Nunca mezclan los contextos, y cuando lo hacen, son dirigidos a otras fuentes.

2. Resultado del proceso de encuestas

Las cifras obtenidas de la encuestas aplicada a 60 personas de Caracas que realizan ejercicios con sus mascotas correspondientes a Paseo Los Próceres, Parque Vizcaya, y la Cota Mil en el sector Sabas Nieves, fueron presentadas mediante 12 gráficos de barra en tercera dimensión (3D) que representa el resultado porcentual el número de preguntas realizadas. La tendencia decisiva se reflejó mediante 3 gráficos finales en el mismo formato para la creación de la propuesta web adaptado a las necesidades de la población.

Gráfico 1: Distribución por área y sexo

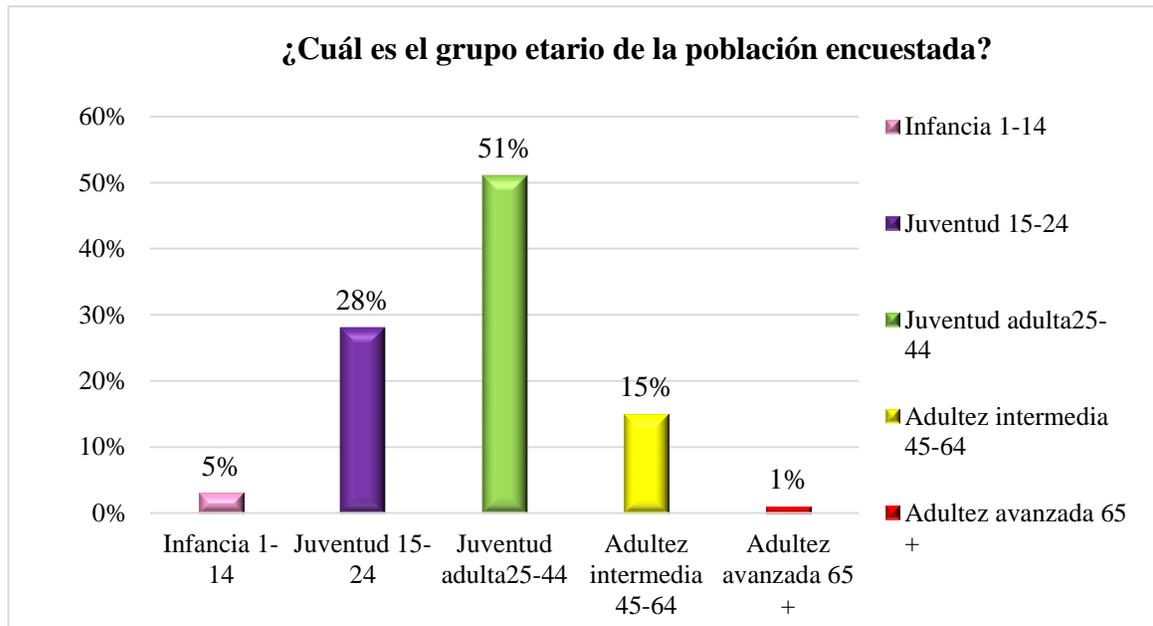


Fuente: elaborado con datos propios de la investigación, *Salud en Manada*, en la comunidad de Caracas en el sector: Los Próceres, autopista Cota Mil (subida Sabas Nieves) y Parque Vizcaya.

El resultado de este gráfico refleja la población masculina y femenina por cada área. La participación estuvo conformada por treinta y tres (33) hombres, cifra que corresponde al 55% de las encuestas; el resto fue femenino, representada por veintisiete (27) féminas.

Ante esto se podría decir que quien presenta mayor interés por temas asociados a la salud, el deporte y los animales es la población masculina y se determinó privilegiar los temas hacia los hombres con 60% del contenido y 40% a las féminas.

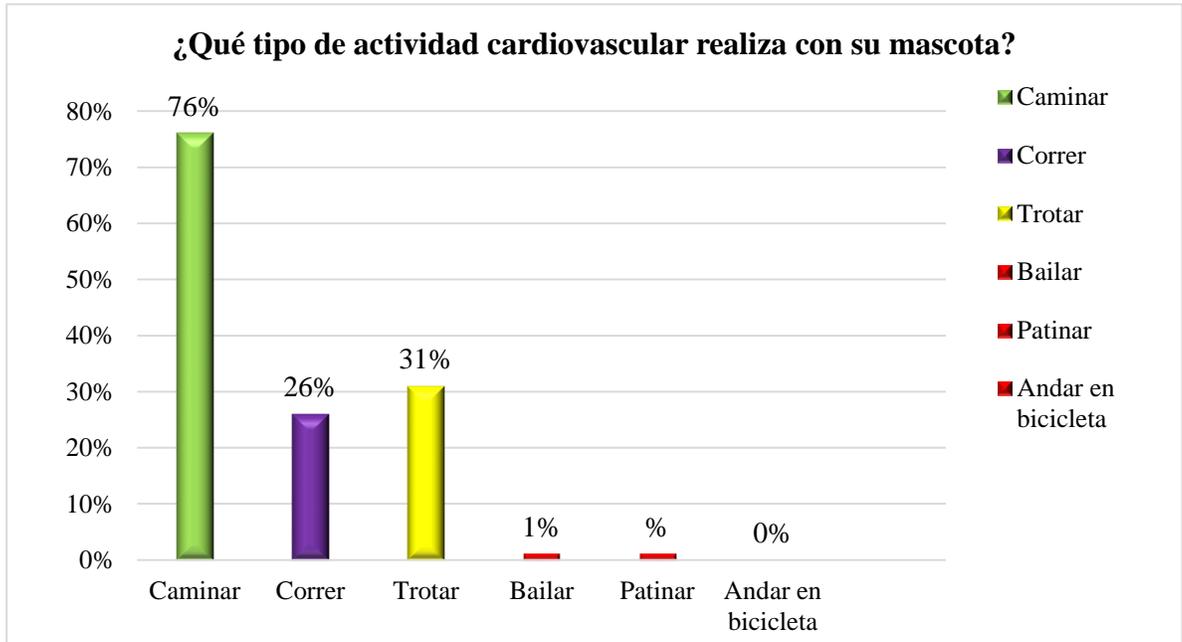
Gráfico 2. Distribución por grupo etario



Fuente: elaborado con datos propios de la investigación, *Salud en Manada*, en la comunidad de Caracas en el sector: Los Próceres, autopista Cota Mil (subida Sabas Nieves) y Parque Vizcaya. Grupos de edades establecidos por las Naciones Unidas (1983).

En este grupo se observa el porcentaje por rango de edad de la población. Esta clasificación fue realizada con base en las divisiones declaradas por las Naciones Unidas (1983, p. 3) que establece los rangos de edad a partir del año: infancia, 1 a 3 años; juventud, 15 a 24; juventud adulta, 25 a 44; adultez intermedia, 45 a 64; y adultez avanzada de 65 en adelante. En este caso 51% de la población joven-adulta fue quien respondió mayor número de preguntas, por tanto se estima que reflejan más atracción hacia un portal informativo para dueños y mascotas; seguido los por jóvenes con 28%; adultez intermedia, 15%; infantes, 5%; y 1%, la adultez avanzada.

Gráfico 3. Actividad cardiovascular más frecuente

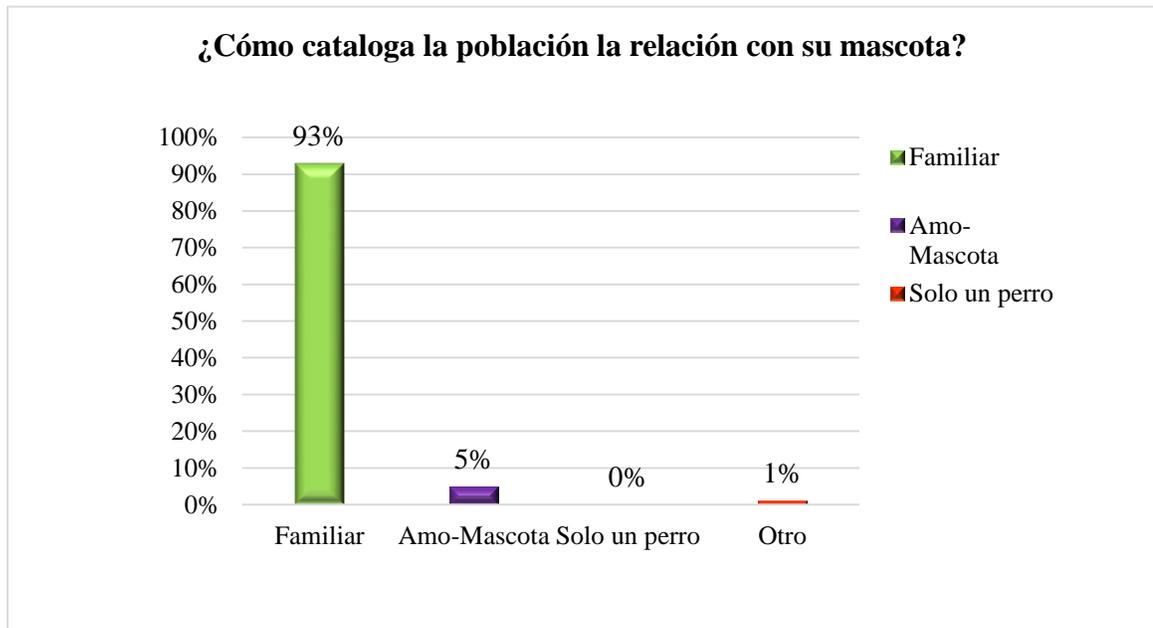


Fuente: elaborado con datos propios de la investigación, *Salud en Manada*, en la comunidad de Caracas en el sector: Los Próceres, autopista Cota Mil (subida Sabas Nieves) y Parque Vizcaya.

En esta área se determinó que la actividad cardiovascular más frecuente realizada por los participantes es la caminata con 76% de respuestas, 31% el trote, 26% correr, bailar y patinar 1%. La opción “andar en bicicleta” no obtuvo respuesta alguna.

En este sentido el contenido irá dirigido hacia una población que camina, trota y corre con sus mascotas como fuente principal recreativa y deportiva para ambos.

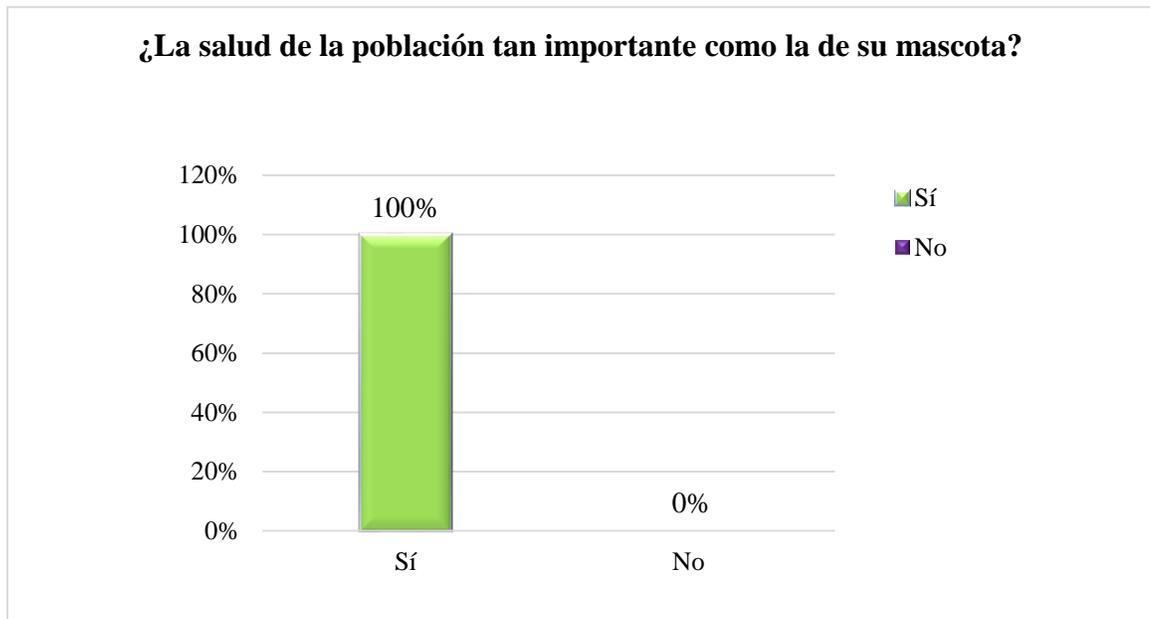
Gráfico 4. Clasificación vínculo dueño-mascota



Fuente: elaborado con datos propios de la investigación, *Salud en Manada*, en la comunidad de Caracas en el sector: Los Próceres, autopista Cota Mil (subida Sabas Nieves) y Parque Vizcaya.

El gráfico muestra que 93% de la población cataloga el vínculo con su mascota “familiar”; 5% la considera un poco más distante y la califica en el rango “amo-mascota”. Solo 1% no encontró posicionamiento del vínculo entre las categorías y agregó el término “manada”, manifestando el grado de acercamiento entre su persona y la mascota. “Solo un perro” no obtuvo respuesta alguna.

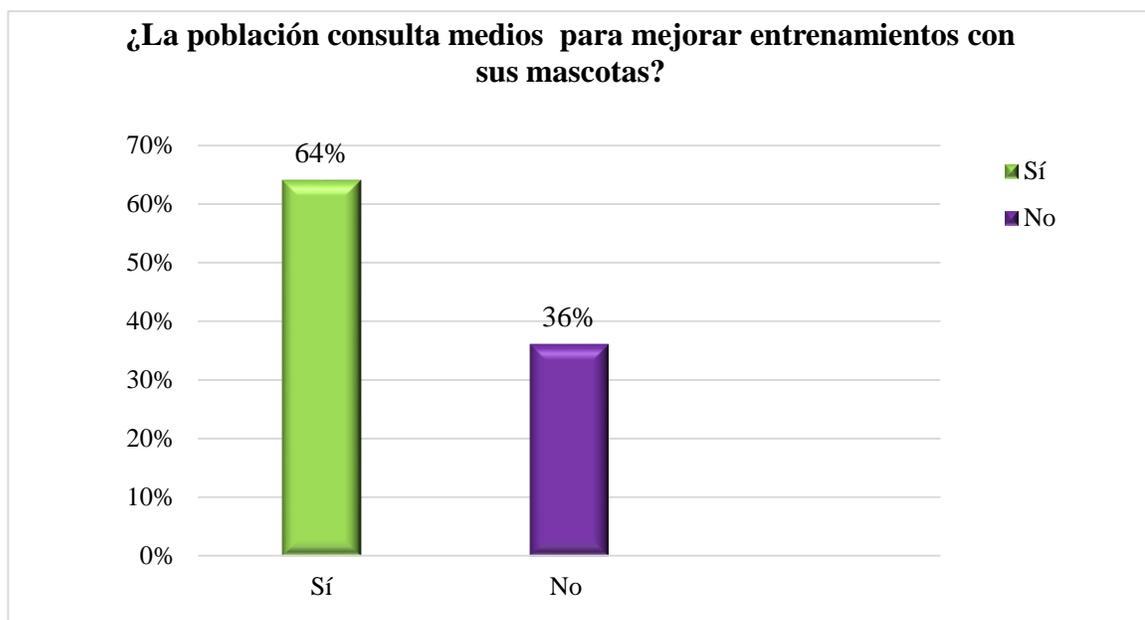
Gráfico 5. Importancia de la salud de la mascota



Fuente: elaborado con datos propios de la investigación, *Salud en Manada*, en la comunidad de Caracas en el sector: Los Próceres, autopista Cota Mil (subida Sabas Nieves) y Parque Vizcaya.

En esta respuesta, se evidencia que 100% de la población manifestó que su salud es tan importante como la de su mascota y la situó en el mismo rango de relevancia. Ante este resultado, se estima que el contenido de salud en el portal web para ambas especies de la familia conllevará el mismo grado de jerarquía y no prevalecerá una sobre la otra.

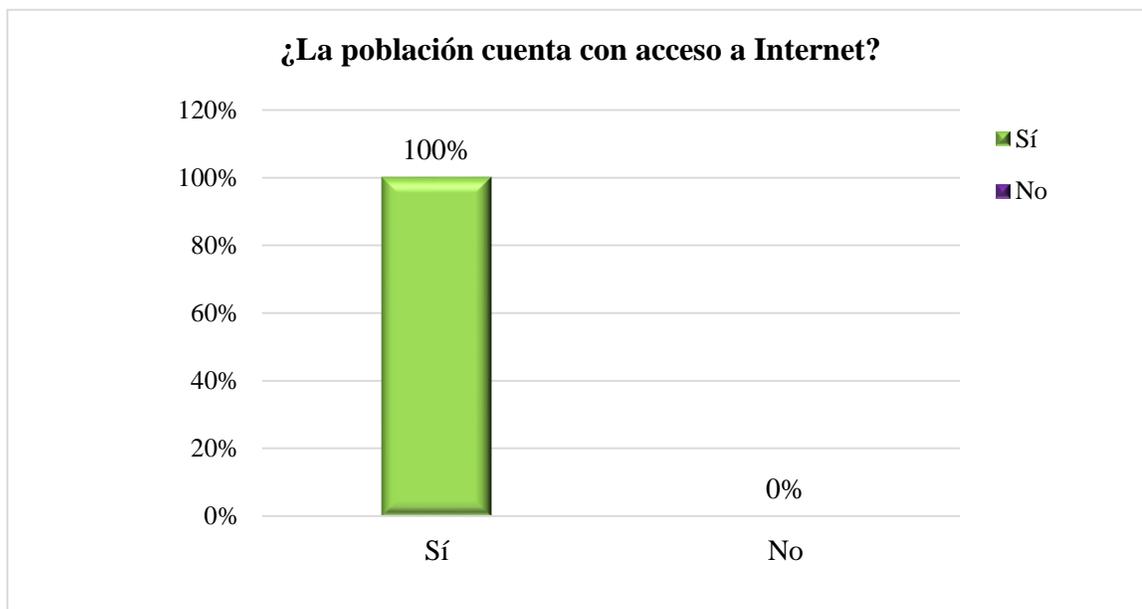
Gráfico 6. Consulta de medios



Fuente: elaborado con datos propios de la investigación, *Salud en Manada*, en la comunidad de Caracas en el sector: Los Próceres, autopista Cota Mil (subida Sabas Nieves) y Parque Vizcaya.

Este gráfico muestra que 64% de la población sí consulta algún medio para buscar información y mejorar los entrenamientos que realiza junto a su mascota. Sin embargo, 36% confesó no haberlo hecho, por lo que este portal podría funcionar como un estímulo para esa población que no considera necesario reforzar el conocimiento sobre las rutinas cardiovasculares que realizan en conjunto.

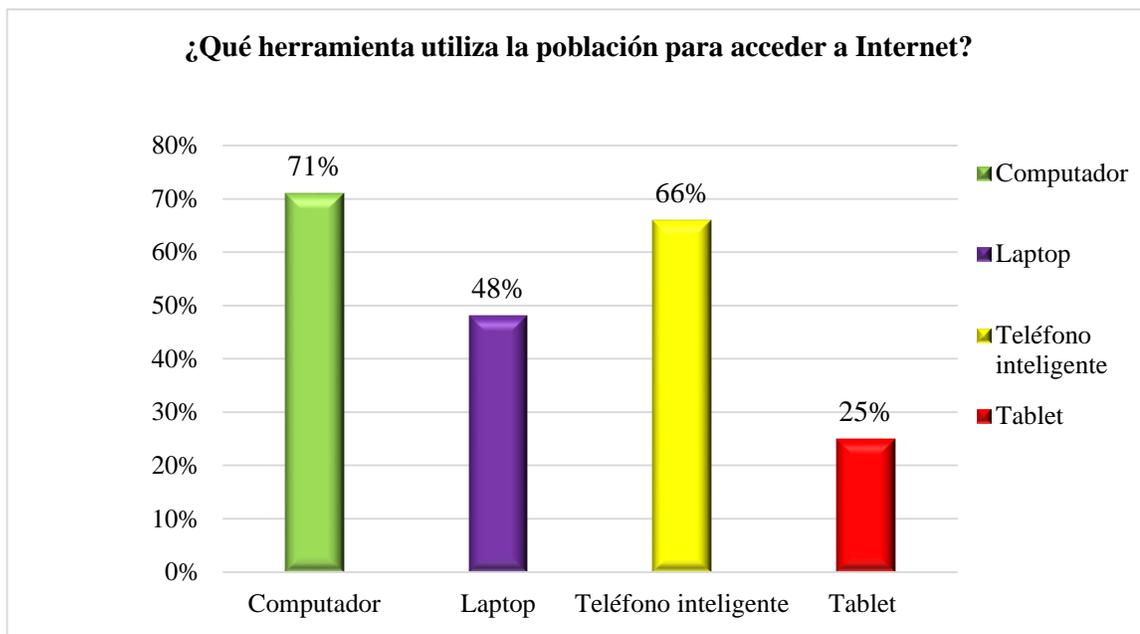
Gráfico 7. Acceso de la población a Internet



Fuente: elaborado con datos propios de la investigación, *Salud en Manada*, en la comunidad de Caracas en el sector: Los Próceres, autopista Cota Mil (subida Sabas Nieves) y Parque Vizcaya.

Este gráfico muestra que 100% de la población posee acceso a internet y ratifica que no es un medio ajeno o desconocido para ellos. Al contrario, muchos manifestaron verbalmente el número de veces que ingresaban a la web por causas laborales, académicas o tiempo de ocio, demostrando que la propuesta es factible ante la población pues se plantea plataforma de presentación como un medio conocido.

Gráfico 8. Herramienta de acceso a Internet

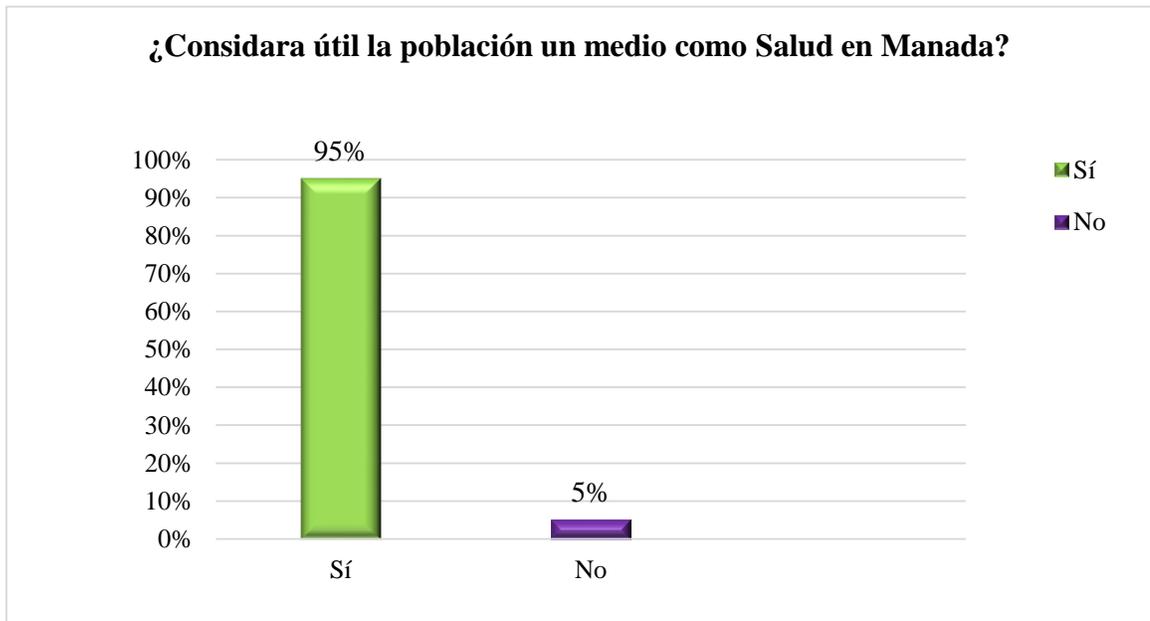


Fuente: elaborado con datos propios de la investigación, *Salud en Manada*, en la comunidad de Caracas en el sector: Los Próceres, autopista Cota Mil (subida Sabas Nieves) y Parque Vizcaya.

La población presenta una estrecha relación con las herramientas para ingresar a internet. 71% afirmó que accedía a la web por medio del computador; siendo el teléfono inteligente el segundo artículo digital de mayor uso con 66%, dejando en el tercer rango *laptops* con 48% y *tablets* 25%.

Estas respuestas manifiestan que la población preferiría que el medio informativo se adaptara a una plataforma visible en un computador y en un menor rango, el teléfono. Esto indica a la investigadora que la visibilidad de la propuesta debe adaptarse a estas herramientas de reproducción, por ser el aparato predilecto de la población encuestada.

Gráfico 9. Utilidad y necesidad del medio.

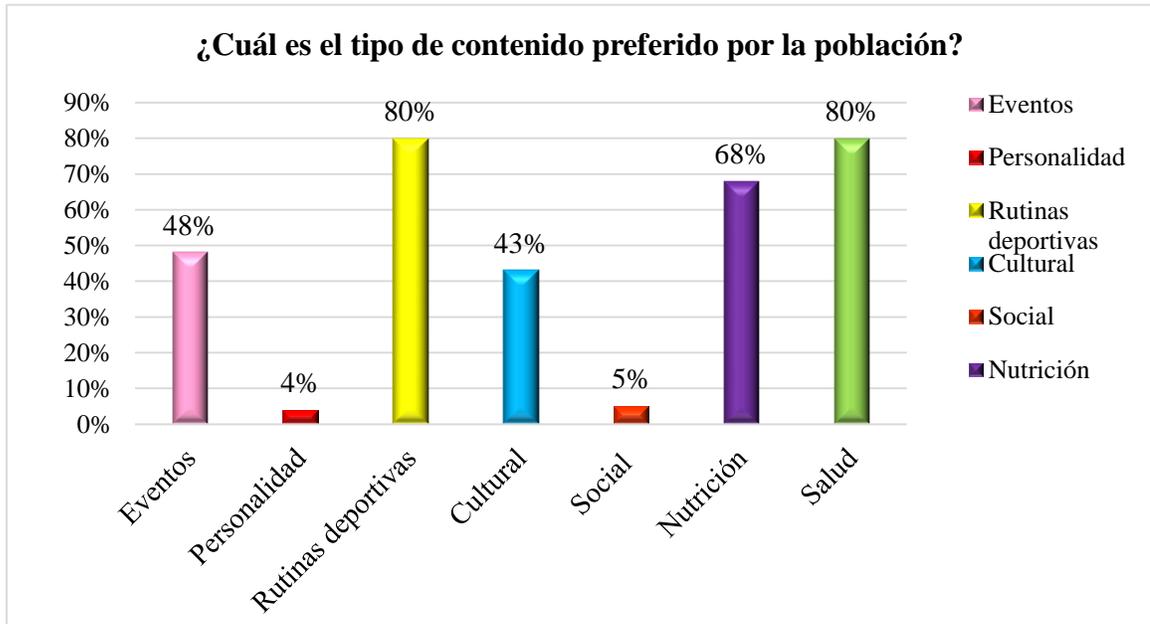


Fuente: elaborado con datos propios de la investigación, *Salud en Manada*, en la comunidad de Caracas en el sector: Los Próceres, autopista Cota Mil (subida Sabas Nieves) y Parque Vizcaya.

Al observar los porcentajes se evidencia que 95% de la población consideraría útil y necesario un medio digital para familias que hacen deportes con sus animales; en contraste con 5% de la población que no opina lo mismo. Ciertamente, existe en Caracas una población predominante que se muestra a favor de la creación de un medio de este tipo por requerimiento de los encuestados.

Las respuestas negativas servirán para que la investigadora desarrolle planes que contribuyan a despertar el interés de quienes no consideran la utilidad del planteamiento.

Gráfico 10. Tipo de contenido informativo

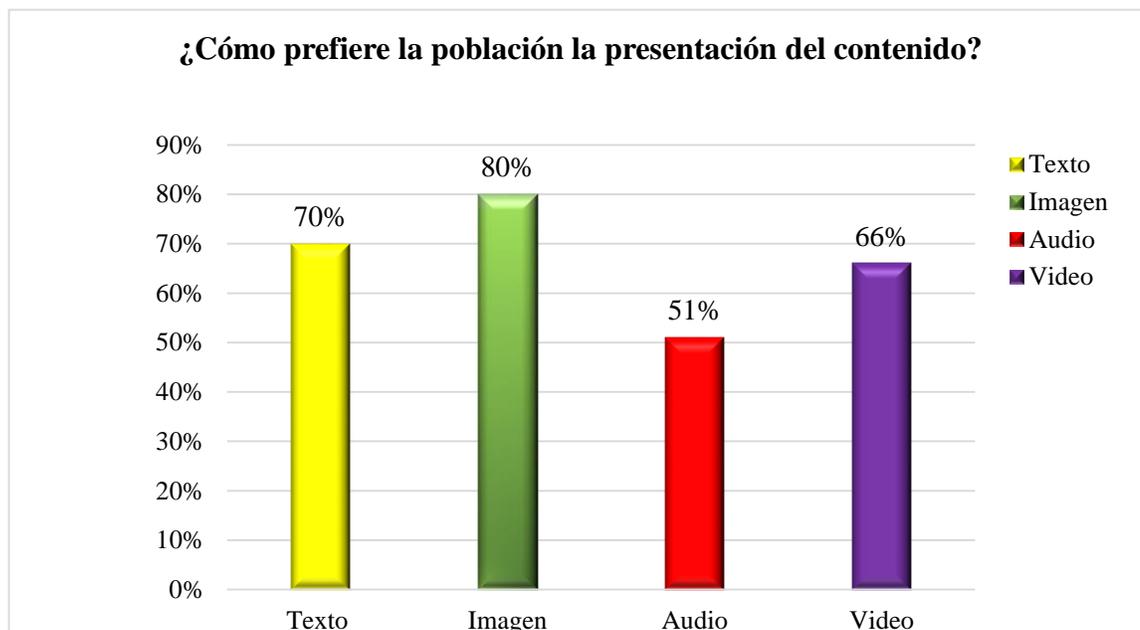


Fuente: elaborado con datos propios de la investigación, *Salud en Manada*, en la comunidad de Caracas en el sector: Los Próceres, autopista Cota Mil (subida Sabas Nieves) y Parque Vizcaya.

Al observar los resultados del gráfico 10 se percibe que los requerimientos de contenido son variados. Bajo el mismo nivel de importancia 80% de la población solicitó salud y rutinas deportivas; nutrición también presentó demanda con 68% de solicitud, seguida por eventos 48%; información cultural 43%, social 5% y personalidad 4%.

Tomando en cuenta estos resultados se prevé que el contenido irá prevalecido por contenido referente a la salud de la manada acompañado de rutinas deportivas. En un segundo orden de importancia se colocarán temas asociados a eventos, nutrición y culturales, y los de personalidad y sociales quedarán en un rango terciario.

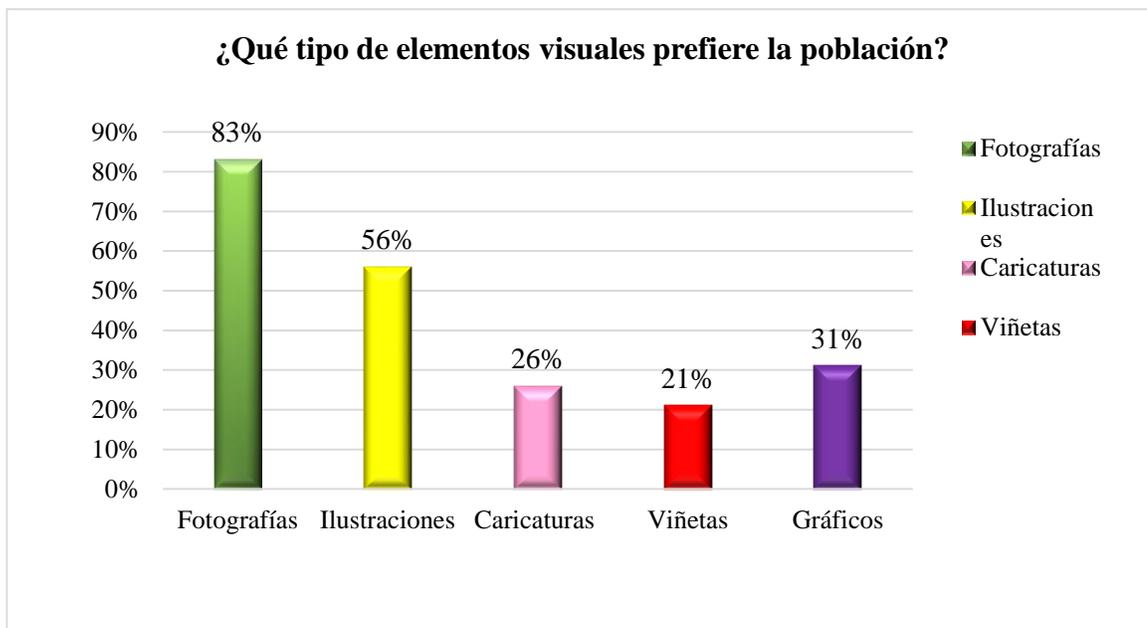
Gráfico 11. Presentación de contenido informativo



Fuente: elaborado con datos propios de la investigación, *Salud en Manada*, en la comunidad de Caracas en el sector: Los Próceres, autopista Cota Mil (subida Sabas Nieves) y Parque Vizcaya.

El gráfico 11 muestra que la población se inclina hacia un contenido visual, ya que 80% consideró la opción de imagen como el formato predilecto para recibir la información; 70% dejó en segunda instancia los textos; 66% videos y 51% audios. Al detallar estos resultados se afirma que el contenido tendrá imágenes complementadas con textos informativos para captar la atención del lector, mientras que los videos y audios se utilizarán en ediciones especiales.

Gráfico 12. Elementos visuales de contenido

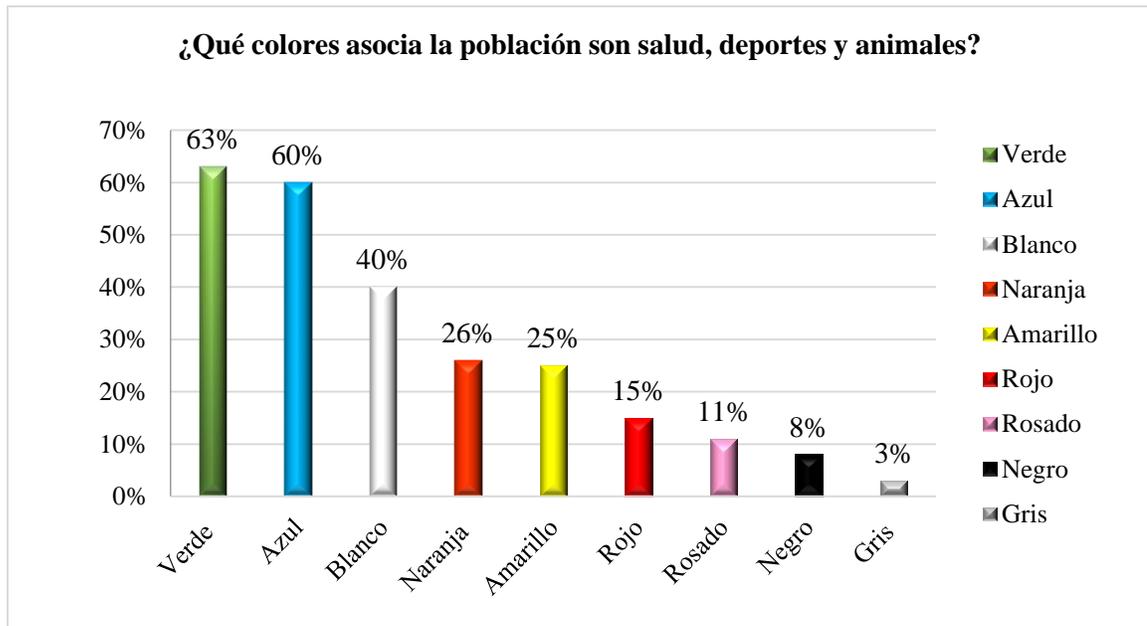


Fuente: elaborado con datos propios de la investigación, *Salud en Manada*, en la comunidad de Caracas en el sector: Los Próceres, autopista Cota Mil (subida Sabas Nieves) y Parque Vizcaya.

En este caso, 83% de la población consideró que prefería contar con elementos visuales fotográficos; 56% expresó sentirse atraído por ilustraciones; 31% por gráficos; 26% caricaturas y 21% con viñetas.

Se estima que el contenido visual será 80% de contenido fotográfico, se utilizará el apoyo de la web y del trabajo propio para nutrir el espacio digital. También se manejarán ilustraciones y gráficos para complacer a este otro sector de la población. Las viñetas y las caricaturas podrían tener presencias semanales, o en ediciones especiales como complemento informativo.

Gráfico 13. Asociación cromática

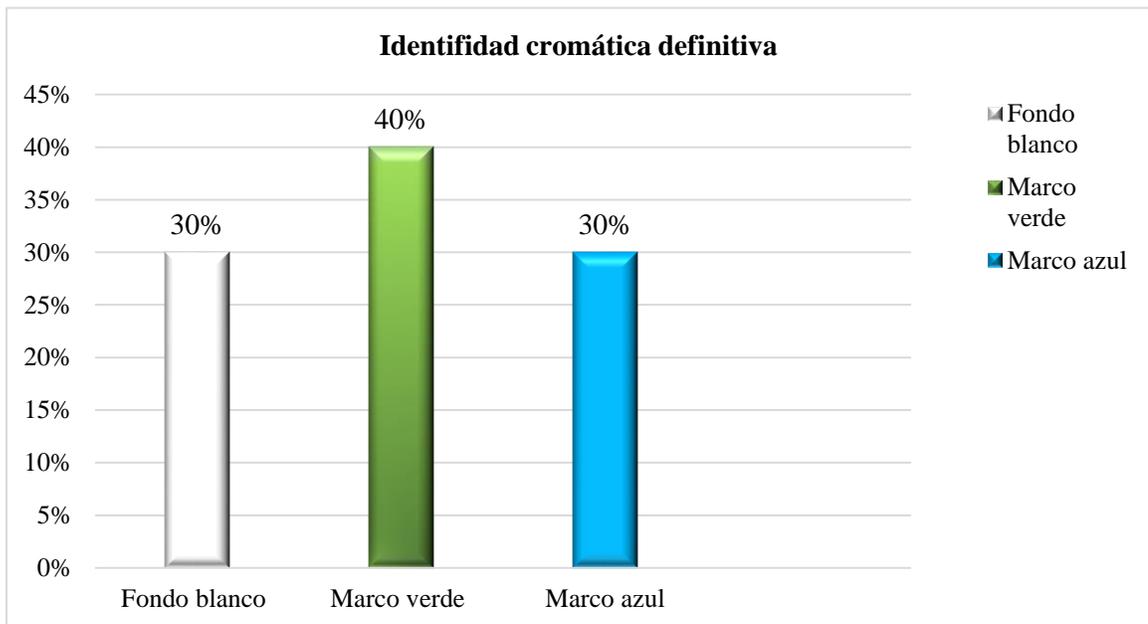


Fuente: elaborado con datos propios de la investigación, *Salud en Manada*, en la comunidad de Caracas en el sector: Los Próceres, autopista Cota Mil (subida Sabas Nieves) y Parque Vizcaya.

Se puntualiza que la asociación cromática a los términos: salud, deporte y animal por parte de la población respalda tres colores: 63% verde, 60% azul, y 40% blanco. Sin embargo, hubo un porcentaje de la población que respaldó 25% al naranja, 25% amarillo, 15% rojo, 11% rosado, 8% gris y 3%.

A continuación, se presentan los gráficos 14 y 15 correspondientes a los resultados obtenidos de la encuesta realizada en el campo de estudio asignado al proyecto *Salud en Manada*.

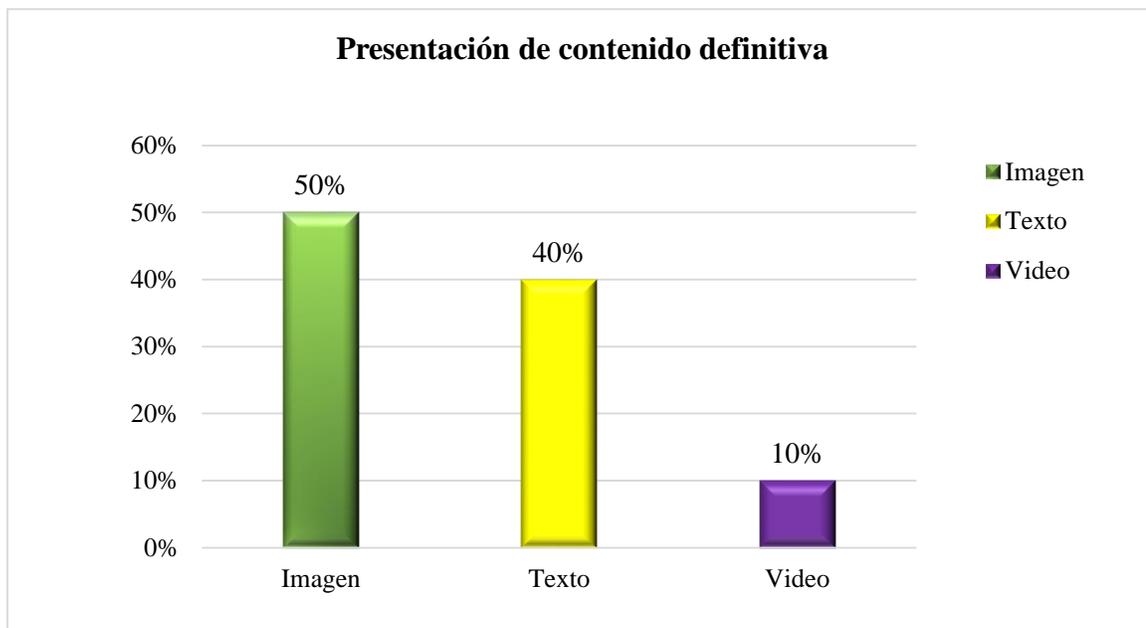
Gráfico 14. Identidad cromática definitiva



Fuente: elaborado con datos propios de la investigación, *Salud en Manada*, en la comunidad de Caracas en el sector: Los Próceres, autopista Cota Mil (subida Sabas Nieves) y Parque Vizcaya.

El primero muestra en porcentajes la definición cromática que sostendrá la propuesta digital. Esta gama se identificará en elementos como: logotipo, contraste cromático del diseño de página web y estará presente en todos los elementos visuales del proyecto por elección de la población.

Gráfico 15. Presentación de contenido definitiva



Fuente: elaborado con datos propios de la investigación, *Salud en Manada*, en la comunidad de Caracas en el sector: Los Próceres, autopista Cota Mil (subida Sabas Nieves) y Parque Vizcaya.

El gráfico 15 detalla cómo será organizada la presentación del contenido: 50% imagen, 40% texto y 10% video. De este modo, se evidencia que la elección de la elaboración de los temas es hecha con base en los requerimientos del público y se garantiza que la presentación visual del contenido cumple 100% con las solicitudes del lector.

3. Resultados del cuestionario aplicados a expertos

Los expertos en medicina humana ratificaron la necesidad mediática en temas de salud cardiovascular y su importancia en la población. Confirmaron que pese a toda la

tecnología y acceso a información de la web, la gente está ávida de medios con estrategias innovadoras que promuevan llevar a la práctica la teoría saludable.

Los de medicina veterinaria dieron voz a quienes no se pueden expresar con palabras: las mascotas. En su caso afirmaron que hay mucha desinformación que repercute directamente en la salud de los canes, por lo que certificaron la relevancia de medios con lenguaje distinto que aupara la tenencia responsable de animales.

Los del gremio periodístico funcionaron para evaluar el modo de abordaje de las noticias y cómo se podría hacer las notas, educativas e informativas en un lenguaje que no dejara de ser profesional y comprensible por la audiencia. Aportaron con las estrategias de diseño, diagramación y fácil acceso a una página web que podría ser disfrutada por toda la familia.

4. Composición de los resultados

Ante los resultados obtenidos luego del análisis de la cobertura de los cuatro portales de noticias más visitados del país, el proceso de encuestas aplicado a la muestra y la opinión obtenida por parte de los especialistas, se plantea la creación de una página web llamada *Salud en Manada*, que daría respuesta a la carencia informativa digital de los habitantes de Caracas aficionados a los deportes cardiovasculares con mascotas, específicamente con canes, que al estar carente de un medio informativo sobre temas relacionados a familia, salud cardiovascular, veterinaria y deportes, se ve excluida del contexto comunicativo nacional.

Con el enfoque prospectivo se proyecta influir en el abordaje digital de acontecimientos relacionados a la familia, animales domésticos, deporte y salud cardiovascular para que los medios comprendan esta nueva visión y estimulen un nuevo concepto del hogar “en manada”. El fin es lograr que a futuro estos eventos sean abordados con otra perspectiva, en la que se destaque el valor familiar que adquieren las mascotas cuando forman parte de un hogar, reconociendo que los canes son parte del núcleo y generan beneficios para la salud emocional y cardiovascular del propietario.

Esa misma visión de “familia en manada” procura formar una generación que se preocupe por estos tópicos y pueda continuar con el matiz de hogar que *Salud en Manada* presenta, a fin de fomentar ciudadanos más responsables con su salud y la de sus mascotas.

CAPITULO IV

LA PÁGINA WEB

Diseño y creación de *Salud en Manada*

Salud en Manada tuvo sus inicios digitales en enero de 2013 como un espacio web ficticio personal creado para una asignatura en la Escuela de Comunicación Social de la Universidad Central de Venezuela (UCV). Poco a poco se fue convirtiendo en una idea cautivadora y en noviembre de 2014 se formalizó en una propuesta para el Trabajo Especial de Grado.

En junio de 2015 se plasmó como un portal oficial y se convirtió en el primer espacio digital creado para los habitantes de Caracas que hacen ejercicios cardiovasculares con sus mascotas. La materialización se realizó en una página web con dominio: *saludenmanada.tk*. La red de redes se consideró el mejor sitio para este proyecto por la diversidad de herramientas de contenido multimedia, hipertextual e interactivo que se ofrece al usuario tenga la experiencia en la página le permita informarse, ampliar, unificar, comparar y comentar el portal.

La crisis de papel prensa existente en Venezuela desde el año 2014 también contribuyó a que este proyecto se materializara en la web. Diversos voceros, comunicadores, medios, sindicatos como el de Trabajadores de la Prensa (SNTP), han venido desde entonces denunciando la situación como riesgosa para el adecuado trabajo

periodístico. Incluso el mismo presidente del Colegio Nacional de Periodistas (CNP), Tinedo Guía, ha seguido declarando para medios nacionales e internacionales el grave problema de ausencia de material que dificulta la imprenta.

Durante el 2014 el Gobierno Nacional descartó la aprobación de divisas a los medios impresos y ordenó que los procesos para la adquisición de bobinas de papel se hicieran a través del Complejo Editorial Alfredo Maneiro, ente del Ministerio para el Despacho de la Presidencia, lo que ha ocasionado la reducción de paginación y, en varios casos, el cese de circulación de revistas o suplementos de los diarios.

Andrés Cañizález, periodista, profesor de la Universidad Católica Andrés Bello (UCAB), y director de la revista Comunicación del Centro Gumilla, sentencia en el blog de esta institución, que la tendencia internacional indica que a futuro la circulación de los periódicos se reducirá y se fortalecerá en la versión digital multimedia. Prevé que en la prensa venezolana ocurrirá la misma situación a corto plazo, debido a presiones políticas que conllevan a una situación tambaleante del papel.

Ante la inestabilidad de la imprenta se consideró más segura la supervivencia de un medio web, porque representa un recurso tecnológico al alcance de la población y es percibida como un espacio flexible ante las diversas políticas de Estado.

Asimismo, la interactividad del caraqueño y el nivel de retroalimentación entre lector-medio es un recurso que permite el uso de videos, audios, imágenes y demás maneras de presentar el contenido que impulsan la capacidad de respuesta al lector en tiempo real y en un formato adaptado a la población. Además, el caraqueño demostró en la encuesta

aplicada, que está al tanto de la web por las múltiples vías: pc, laptop, teléfonos celulares, por lo que *Salud en Manada* será visible en todas ellas para que el usuario pueda hacer uso de su contenido donde esté y mediante la herramienta de su elección.

Diseño de presentación

El diseño de presentación de *Salud en Manada* sirvió para establecer la plataforma de contenido y bajo qué pautas gráficas sería presentado y alojado. Para la diagramación se seleccionó el servidor *Wordpress*, como programa de gestión de contenidos.

Cabecero o *header* de la página web:



Como fondo del cabecero se colocó una fotografía del archivo de *Salud en Manada* realizada en el monumento venezolano Paseo Los Próceres, concretamente en el espejo acuático que está rodeado de palmeras y vegetación, lo que representa gráficamente la propuesta. Para complementar y darle vida a esta fotografía se ubicaron a 10 personas de Caracas acompañadas de su “manada”; es decir, sus mascotas.

Para la selección de esta fotografía no se hizo hincapié en un estereotipo físico de las personas. La idea era representar la mezcla y diversidad del venezolano, dejar claro que *Salud en Manada* incluye a toda la familia y a su manada. Es por eso que en la fotografía hay diversidad de género y edad, manifestando que la propuesta no discrimina a un público por su color, sexo o rango etario.

Del mismo modo ocurrió con las mascotas. No se hizo preferencia por ninguna raza, color o tamaño; al contrario, había que ubicar animales que también expresaran esa misma esencia nacional. En la fotografía se puede ubicar desde un Mucuchíes, el can originario del estado Mérida, hasta mestizos y extranjeros, que también ejemplifican la calidez del venezolano abierto a nuevas culturas, animales y personas de otros países.

Lo novedoso de esta fotografía es que representa el concepto de lo que es un hogar en manada, donde se toma en cuenta elementos de la naturaleza, cuidado del ambiente y núcleo familiar.

Ahora bien, el logotipo, como elemento gráfico para la identificación del grupo editorial, lleva en su interior el nombre de la página: “Salud en Manada”. La denominación se seleccionó por estar directamente asociada a la temática del medio: “Salud”, porque refleja directamente el tipo de contenido, y “en Manada”, al público familiar a quien va dirigida.

Logotipo:



Para la tipografía del logo se utilizaron dos fuentes: “Salud” escrita en el tipo de letra **TW CEN MT REGULAR**, en altas y color negro para hacer contraste con el resto de logo, destacar la idea y así relacionar su contenido principal.

Información de la tipografía: Salud.

Font Information

Tw Cen MT Regular

Version 1.02

True Type Font

Creator: Sol Hess

Digitized data copyright The Monotype Corporation 1991-1997. All rights reserved.

Twentieth Century™ is a trademark of The Monotype Corporation which may be

registered in certain jurisdictions.

Text Sample

THE QUICK BROWN FOX JUMPS OVER THE LAZY DOG

the quick brown fox jumps over the lazy dog

Para la expresión “En Manada” se utilizó la tipografía **ERAS BOLD ITC REGULAR**, también en mayúscula pero con una puntuación menor a la de “Salud”, y en

color verde manzana para destacar los elementos asociados a la naturaleza, bienestar y darle un tono fresco y luminoso al logo.

Información de la tipografía: En Manada.

Font Information

Eras Bold ITC Regular

Version 1.01

True Type Font

Typeface: Copyright ©1995 International Typeface Corporation. Data: Copyright © 1995 Microsoft Corporation. All rights reserved.

Text Sample

THE QUICK BROWN FOX JUMPS OVER THE LAZY DOG

the quick brown fox jumps over the lazy dog

Para continuar desglosando los elementos del logotipo hay que mencionar los tonos fríos, cálidos y neutros seleccionados por los participantes de la encuesta. De fondo se eligió el blanco (neutro) que permite plasmar el resto de sus elementos y hacerlos resaltar; verde (frio), para destacar la frescura y manifestar atributos de la naturaleza con sus franjas circulares y pétalos con gotas de agua.

El azul (frío) incluido en las franjas y fondo del círculo, representa el ambiente; generalmente se asocia a temas de salud y deporte. De último se colocó la figura de un atleta en movimiento junto a su mascota que personifica en tonalidad oscura la especialidad cardiovascular y “en manada” del proyecto.

1. Diseño gráfico de la página: plantilla

Primera fila: se desglosa el nombre de la página y un menú se secciones. En la parte superior izquierda se despliega el nombre de la propuesta en letras altas y de tonalidad oscura; al lado se ubica el menú principal por orden jerárquico que permite el acceso a las secciones: *Inicio, Salud, Manada Humana, Manada Canina, Rutinas, Eventos, Contacto* y *Quiénes somos*.

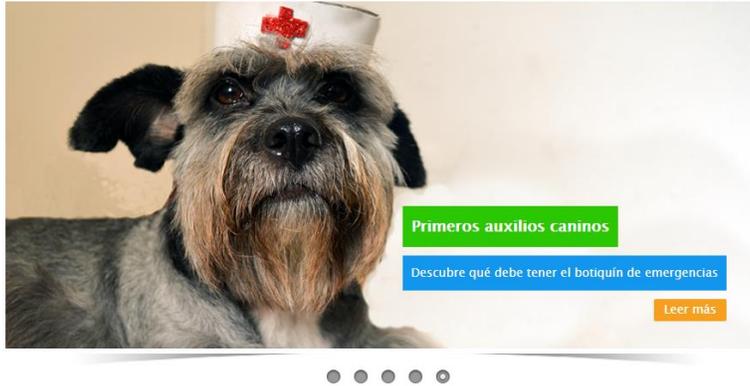


Segunda fila: muestra el cabecero de la página con una fotografía de archivo propio y el logotipo de la propuesta.



Tercera fila: banner principal de noticias que despliega 4 notas principales acompañadas de fotografía, titulación y sumario del acontecimiento. Destaca los eventos más importantes del contexto.

INICIO



BUSCADOR:

Buscar ...



Cuarta fila: destaca 3 noticias secundarias, acompañadas por titulación y un elemento fotográfico de los hechos menos relevantes.



Quinta fila: presenta los botones para compartir el contenido en las redes sociales. El logotipo de *Google+* que permite recomendar el sitio a los contactos de *Gmail*; “Me gusta”, de *Facebook*; y tuitear para informar del sitio en *Twitter*. Justo al lado de los botones de las redes, se ubica un contador de visitas con forma de perrito, para contabilizar el número de personas que ingresan al portal.

g+1 0

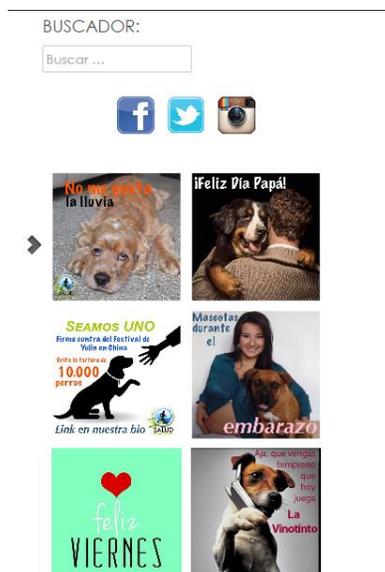
Me gusta 9

Twitter 8

[Edit](#)



Primera columna costado derecho: posee en la parte superior un buscador, y los íconos de tres redes sociales de la página: *Facebook, Twitter e Instagram*, con posibilidad que al darle *click* a cualquiera de ellas, automáticamente el usuario pasa a formar parte de la red de seguidores, o amigos en cualquiera de sus perfiles.



Debajo de los símbolos de las redes sociales se encuentran las publicaciones que se hacen por medio de *Instagram*, por ser la plataforma principal y más desarrollada que se maneja.

Segunda columna costado derecho: se ubica en la parte inferior derecha, y de denomina *Noticias Recientes* que desglosa el contenido más reciente de la página y ofrece al usuario la posibilidad de leer el contenido más actual.

NOTICIAS RECIENTES

[Eventos de salud junio 2015](#)

[Elongar antes y después del ejercicio](#)

[Mascotas durante el embarazo](#)

[Primeros auxilios caninos](#)

[Infografía: Salud de tu corazón](#)

Gala cromática: la elección del color fue realizada por los creadores y definida por los participantes de la encuesta. En el diseño de la página el blanco será utilizado como fondo; verde en titulaciones, azul en sumarios y botones. No obstante se decidió hacer uso de colores femeninos como el rosado y lila en los títulos de sus noticias secundarias para atraer, mostrar empatía e integrar con el género femenino, quien a pesar de haber respondido menor número de encuestas también es una audiencia importante por formar parte de la propuesta e investigadora.

Tipografía: para los títulos irá de color blanco por ser el tono de seleccionado por los participantes y el negro para las notas internas. Esta gama representará la propuesta y acompañará los elementos gráficos del desarrollo. Para las notas internas el tipo de letra utilizado será la **Century Gothic**, ya que por su formación sencilla y clásica se convierte en la tipografía ideal para facilitar la lectura en textos web. Para los titulares, se utilizará un tipo de fuente **Lucida Sans Unicode**.

2. Producción gráfica: archivo *Salud en Manada*

Con respecto al contenido fotográfico de la página web, el grupo editorial siempre tratará de utilizar el contenido de su archivo, por lo que eventualmente se realizarán sesiones fotográficas a voluntarios que realmente comprendan el significado de la “familia en manada”.

La audiencia de *Salud en Manada* es principalmente visual, las encuestas demostraron qué tan importante es para su audiencia ese contenido, por lo que no se utilizará la figura de modelos financiados que finjan tener una vida saludable en manada, sentirse atraído por los canes o preocuparse por temas de bienestar para ambos, si realmente no es así.

El único caso en el que se utilizarán imágenes externas, será en la presentación de notas internacionales o las fotografías enviadas por los colaboradores y aficionados, otorgándoles siempre el crédito de su autoría (Ver Anexo F1- y F-2).

Diseño de Información

El diseño de información fue adaptado a las exigencias de contenido obtenidas durante el proceso de encuestas. Por ello se tomó en cuenta la data recabada para organizar los formatos seleccionados por la comunidad deportiva de Caracas que realiza actividades cardiovasculares junto a su mascota.

Los resultados revelaron que entre las necesidades informativas de la población se encuentran las noticias de: salud, nutrición, rutinas deportivas, eventos y cultura,

preferiblemente presentadas mediante imágenes estáticas y texto, y en un segundo plano con videos.

Noticias, reportajes, artículos de opinión, encuestas y entrevistas serán los géneros periodísticos que respaldarán el diseño informativo. La multiplicidad de fuentes, por parte de especialistas y sugerencias de la población, también formarán parte de contexto mediático del portal.

Por tratarse de un espacio cuya fuente principal será la salud cardiovascular humana y veterinaria se decidió separar las especialidades del hombre y del can, para poder abordar de forma especializada y precisa cada una. Sin embargo, se agregó la sección “Salud” donde se fusionan ambas categorías y destacan las cualidades de la familia en manada.

Siguiendo este patrón y los resultados de la encuesta, el contenido quedó dividido de la siguiente forma:

Inicio: será el vistazo inicial que tendrá el público y ofrecerá una galería de imágenes con las noticias más importantes. También tendrá un listado de las notas más leídas del portal y una mirada del contenido publicado en la red social *Instagram* en tiempo real, un buscador y la posibilidad de unirse a la red de seguidores en *Facebook* y *Twitter*.

Salud: presentará las noticias sobre salud de humanos y canes relacionadas con su convivencia y similitudes. Estudios, descubrimientos y avances científicos en beneficio de la familia en manada serán los temas más destacados.

Manada Humana: en esta sección se mostrarán las noticias de salud para personas. Las notas aquí escritas estarán asociadas principalmente a medicina cardiovascular y especialidades asociadas al corazón como nutrición y psicología. No obstante, habrá cabida para otro tipo de acontecimientos que involucren la salud humana, siempre y cuando tengan pertinencia con la página.

Manada Canina: reflejará los acontecimientos de salud veterinaria en canes. Resaltará noticias y padecimientos de los animales en cualquier especialidad que implique bienestar e influya en los canes.

Rutinas: el contenido de esta sección estará basado en destacar el entrenamiento en manada, de modo que contendrá rutinas e información con imágenes estáticas y textos breves para realizar los ejercicios correctamente.

Eventos: reflejará información relacionada a los acontecimientos de salud humana, canina y deportiva. En esta sección se podrán encontrar un calendario de eventos con notas de jornadas de vacunación humana y veterinaria, adopción de animales, carreras, maratones, entre otros que involucre ambas partes de la familia.

Contacto: donde el usuario podrá movilizar su interactividad a la directiva del medio, así como compartir o presentar sugerencias al público. También podrá hacerlo en el botón de comentarios en las secciones y noticias internas.

Quiénes somos: ofrece una breve historia de los inicios de la página web y un listado acompañado de fotografías con los especialistas colaboradores. Así, el usuario podrá obtener mayor información y contacto de los expertos.

1. Nutrición informativa

Como se dijo en un principio, la nutrición informativa de esta propuesta estaría avalada por profesionales de la salud humana y canina para constatar la veracidad, confiabilidad y seguridad a la audiencia del contenido. En este sentido, el contenido especializado quedó a cargo de los siguientes colaboradores:

Prensa Salud en Manada: conformado por el grupo de redactores web de la página. Será quien dirija la temática informativa, jerarquía, ubicación, tendencia del contenido y ejercerá como intermediario entre la audiencia y los especialistas para solventar sus dudas. Elaborará, coordinará y publicará el contenido en redes sociales que, alineado a las publicaciones de la página web, será el encargado de proponer campañas y desarrollarlas.

Psicología humana y entrenamiento canino: Jorge García, psicólogo clínico y experto en psicología canina y terapia asistida con perros. Será quien elaborará el contenido informativo emocional que beneficia a humanos y mascotas, al tiempo que presenta información sobre adiestramiento canino.

Nutrición humana: Vanessa Rojas, licenciada en Nutrición y Dietética, certificada por la Sociedad Internacional para el Avance de la Kinantropometría (ISAK). Será quien elaborará el contenido nutricional para la familia humana e indicará las directrices para que la audiencia que solicite contenido alimenticio.

Medicina veterinaria: Otto Alvarado, médico veterinario especializado en medicina interna y dermatología. Desarrollará la información en salud general en los canes e indicará cómo mantener una mascota sana interna y externamente.

Salud femenina: Aida Ferrer, médica especialista en ginecología, obstetricia y planificación familiar. Será la encargada en elaborar contenido en salud para la población femenina

Entrenamiento humano: Carlos Ceballos, ingeniero en sistemas, especialista en nutrición y entrenamiento físico. Será quien elabore el contenido con respecto a los entrenamientos y las condiciones de ejecución de los ejercicios.

Durante el desarrollo de esta investigación se ha hablado de fusionar la fuente salud, deportes y animales en un solo espacio para enmarcar un contenido global. Sin embargo, hay que aclarar que no siempre esas tres vertientes se unen, por lo que su abordaje debe ser tratado por separado y especializado.

Para esto las secciones *Manada humana*, *Manada canina* y *Rutinas* serán el sitio de alojamiento del contenido mucho más especializado. El hecho que una noticia deportiva, de salud humana o canina sea muy específica y no permita la inclusión del resto de la “manada” no implica que será exonerada de la página, sino que contará con su espacio para ser tratada de forma individual. Si el contenido integra ambas partes de la familia será ubicado en *Salud*.

Por último, al hacer *click* en *Eventos*, el usuario encontrará dos calendarios denominados de igual modo que las secciones específicas: *Manada humana* y *Manada*

canina, donde podrá ver fechas, nombres y eventos próximos a realizarse. Se dividió de ese modo para reflejar quién es el beneficiado con el acontecimiento.

De este modo, la distribución informativa de *Salud en Manada* abarca un contenido de salud humana y canina en una misma plataforma digital, en la que se puede ubicar una fusión de los tres elementos mencionados a lo largo de la investigación *salud, deportes y animales* y a la vez, se puede encontrar contenido especializado para el tratamiento de acontecimientos que solo incluyan una parte de la familia en manada.

Diseño de interacción

Para comprender la importancia del diseño de interacción de un medio hay que observar qué tanta participación posee el usuario con respecto a ese medio. Como cada vez el público exige mayor participación, fue necesaria la suscripción a aplicaciones y redes sociales que permitieran la emisión de comentarios, opciones para catalogar si gusta o no el contenido y el uso de material compartido.

Aquí se empleará la versión tradicional del correo electrónico con la opción de agregar comentarios sobre un contenido. Asimismo en la sección *Contacto* se ofrece un espacio para que el usuario ingrese sus datos, título y mensaje que desea enviar a la directiva.

CONTACTO

Nombre: *

Dirección de correo electrónico: *

Asunto: *

Mensaje: *

Enviar

 0  0  1

El recado llegará directamente al correo saludenmanada@gmail.com. Esto se hizo para otorgarle oportunidad de contacto, privacidad y confidencialidad al usuario a quienes desean dejar sus comentarios en un formato más cerrado. La idea es generar confianza y seguridad al lector por medios que permitan el intercambio informativo discreto.

Esta sección también actuará como mediadora entre el experto y usuario, a quien se le ofrece un contenido biográfico y de contacto en la pestaña *Quiénes somos*, en la que el lector podrá tomar la información del perfil del experto y contactarlo por sus propios medios, o bien podrá escribir un mensaje directo en *Contacto* del modo que indica.

Esto último se hizo con el fin de reducir la brecha de tiempo de respuesta al usuario y facilitarle el trabajo al especialista, quien quizás no pueda responder con brevedad, por lo que el personal de la página será el mediador entre ambos para que la comunicación fluya de manera rápida, el lector quede satisfecho y el especialista despeje las dudas.

1. Redes sociales

Para *Salud en Manada* las redes sociales serán aplicaciones fundamentales para nutrir el contenido de la página porque ellas sirven para involucrar al público y masificar las temáticas virales. El vistazo inicial de la página remite directamente al uso de las redes sociales.



La presencia en redes sociales será mediante tres plataformas: *Facebook*, *Twitter* e *Instagram* con un contenido adaptado a cada aplicación. Así se utilizan diversas vías digitales para presentar contenidos y captar mayor cantidad de ciberlectores en la web.

Correo electrónico y redes sociales:

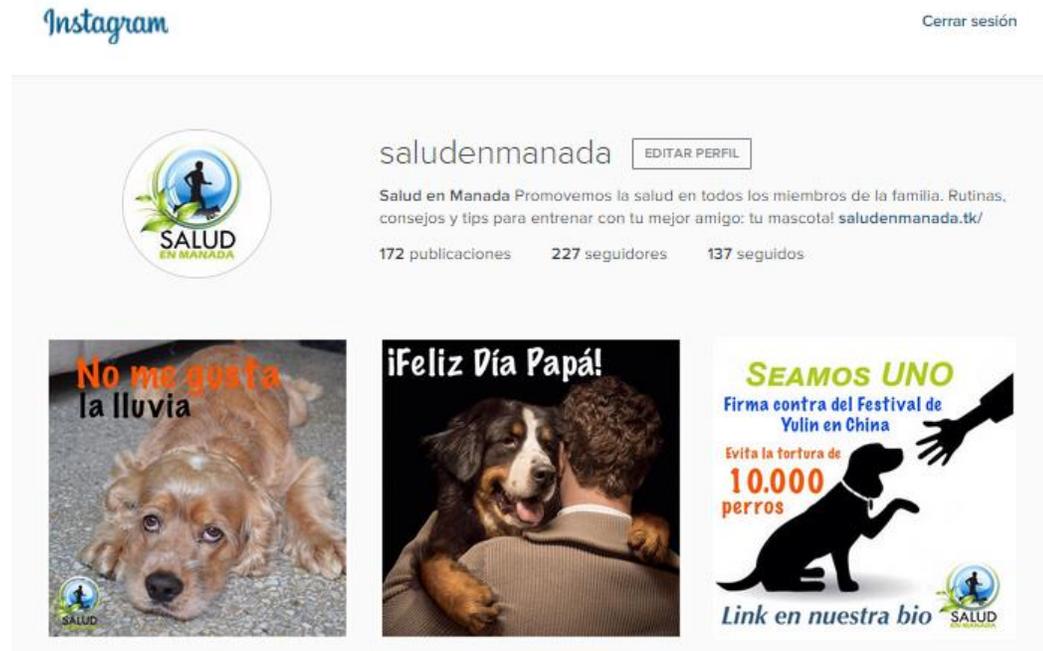
Facebook: Salud Manada

Twitter: @saludenmanada

Instagram: @saludenmanada

Correo electrónico: saludenmanada@gmail.com

Perfil en *Instagram*:



Perfil en *Facebook*:



Perfil en *Twitter*:



La participación de la audiencia en redes sociales digitales servirá como guía de contenido para elaborar un listado de temas requeridos por la audiencia, convirtiendo a la población en contribuyentes de la temática digital. En este sentido, el clamor de los especialistas se unirá a los requerimientos informativos de la audiencia para ofrecer contenido necesario y presentar temas que tengan posicionamiento en el público.

Para que el usuario pueda comentar y ser partícipe de la temática informativa, bien puede hacerlo por medio de la sección *Contacto* o escribir un mensaje público en la parte inferior de cada nota, donde puede enlazar el texto con su perfil en *Facebook* o puede hacerlo de manera individual en el portal.

 0  1  1

Comentarios

4 comentarios

Publicar también en Facebook Publicar como Salud Manada

 **Yoli Pérez** · USM
Casi siempre las alejamos pensando que nos pueden ocasionar inconvenientes durante el embarazo, incluso cuando nacen los Bebés... Buen artículo!!
[Responder](#) · [Me gusta](#) · [Seguir esta publicación](#) · hace 18 horas

 **Maryury Ferrer**
Excelente artículo que permite aclarar muchos mitos que existen con respecto a las mascotas. Siempre había escuchado que si hay un bebe en la casa es muy peligroso tener un perro. Aquí ya vemos que no es precisamente así, tiene también sus beneficios. Lo importante es mantener control.
[Responder](#) · [Me gusta](#) · [Seguir esta publicación](#) · hace 9 horas

 **Elizabeth López** · UCAB
Interesante artículo. Que bueno saber que nuestras mascotas pueden seguir junto a nosotros durante esta etapa tan maravillosa.
[Responder](#) · [Me gusta](#) · [Seguir esta publicación](#) · hace 18 horas

 **Merly Szedalik**
Muchas dudas tenía!! Excelente artículo.
[Responder](#) · [Me gusta](#) · [Seguir esta publicación](#) · hace 14 horas

 Plug-in social de Facebook

A pesar de contar con varios perfiles en redes sociales, se tomó *Instagram* para compartir su contenido en la página inicial porque cumple con las características de contenido preferidas por el público y permite emplear un contenido visual importante acompañado con textos explicativos.

El profesor universitario y periodista digital Alejandro Terenzani afirma que a su criterio la red social que prefieren los venezolanos es *Facebook* porque “lo tiene todo: imagen, video y texto” y funciona como un “disparador” de contenido ante la audiencia. También consideró que a nivel nacional *Instagram* “está de moda” por ser un recurso principalmente gráfico que admite el uso de imágenes con textos.

En este caso se selecciona *Instagram* como red social principal por decisión de los participantes, quienes se inclinaron 80% al formato visual y 70% textual. Si bien es cierto que *Facebook* ofrece un contenido en el que se puede abarcar mayor información textual y audiovisual, Terenzani también afirmó que en esta última el lector tiende a

rebatir el contenido publicitario o muy repetitivo, causando rechazo entre los seguidores, por lo que se consideró que no sería la apropiada para liderar *Salud en Manada*.

Sin embargo, *Instagram* tiene la particularidad de captar la atención del público por las imágenes, en segundo plano utiliza el texto como fuente de apoyo y, en menor rango publicar videos de 15 segundos, abarcando los tres elementos en formatos más reducidos. Vale recordar que las redes sociales serán utilizadas con el fin de captar la atención del público mediante notas breves, cuyo contenido podrá ser entendido y profundizado por el lector en el portal.

Esta aplicación además de adaptarse a las exigencias de la comunidad tiene la capacidad de redireccionar contenido a *Facebook* y *Twitter*, acción que no es permitida en los formatos principales de estas dos últimas.

Pese a que la recomendación de Terenzani se inclinó hacia *Facebook* para manejar el contenido de salud, apuntó que sin importar cuál sea la red social principal de un medio, hay que trabajar cada una de las aplicaciones con coherencia. “Saber que no todos los medios son iguales porque *Twitter* es para una condición de rapidez e instantaneidad, *Facebook* es más ‘relajada’, divertida, e *Instagram* es mucho más visual”, finalizó el profesor universitario.

Es por ello que *Salud en Manada* empleará *Instagram* como red principal, pero a la vez elaborará contenido individual para cada una de las herramientas. Trabajará *Twitter* con frases de 140 caracteres en los que el lector no tenga que abrir enlaces para leer toda la frase; *Facebook*, desde su amplia oportunidad de presentar contenido extenso y

explícito, e *Instagram* en una presentación visual con textos explicativos que vayan acorde a la imagen.

Estos medios no solo actuarán como elementos informativos, sino que permitirán conocer más al lector, saber dónde se desenvuelve, actividades que realiza e indagar qué está en boga del caraqueño para poder aprovechar los temas que son tendencia en la red para atraer lectores a la página.

Implementación y montaje final de la página web

El diseño de *Salud en Manada* y la creación de su boceto informativo e interactivo deben compararse con los resultados arrojados en las encuestas y la opinión de los especialistas. Solo así se garantiza que la página web es una creación con base en las necesidades de la población que contribuye a nivel informativo con la comunidad caraqueña, deportiva, amante de los animales y la salud en familia.

Para que *Salud en Manada* avale que la propuesta supla las necesidades informativas de los usuarios, debe justificar que corresponde a cada una de las exigencias de su público y a la recomendación de los especialistas. De acuerdo con los resultados de la encuesta, quien expresa mayor demanda de un medio de este tipo es la población del sexo masculino, por lo que se determinó que el contenido irá dirigido en mayor parte a esta audiencia; y luego a la población femenina.

No obstante, vale recordar que el foco de la página es de contenido familiar, por lo que progresivamente se harán campañas para despertar el interés femenino y se elaborará contenido para esta audiencia en específico. Con esta consideración se busca destacar el rol fundamental que cumple la mujer en el hogar, si se recuerda que Caracas presenta una sociedad “matricentrada” organizada simbólica y culturalmente por la madre, tal como lo reseña Alejandro Moreno (p.7, 2012).

En conjunción con los resultados de la encuesta, se evidencia que el grupo etario predominante corresponde a la población joven-adulta, seguida por jóvenes y adultos intermedios. En este sentido, la información del portal irá encauzada a una población adulta, destacando contenidos, en menor cantidad, dirigidos a niños y adultos mayores, para lograr abarcar diferentes porcentajes de la audiencia.

En cuanto al interés deportivo cardiovascular de la población, lo que más se realiza es caminar; y en menor grado, correr y trotar. Por ello, la información predominante destacará lo relacionado a estas tres disciplinas, desde las técnicas de ejecución hasta noticias positivas.

Como uno de los objetivos iniciales de la propuesta era destacar la relación afectiva de las personas con su mascota y la mayoría del público demostró que la cercanía del vínculo era catalogada como “familiar”, se expondrán noticias relacionadas a beneficios en los que se integren ambas partes de la manada.

En este sentido, la audiencia consideró que la salud de su mascota era tan importante como la suya, por lo que el contenido se basará en notas que incluyan a la familia en

manada, aunado a temáticas específicas de medicina humana y canina. Sobre el interés que presenta la población en cuanto a entrenamientos junto a su mascota, la mayoría manifestó que consulta medios de comunicación. Por tanto, en la página se centralizarán contenidos que la mayoría de los medios muestra de forma aislada, para mantener ese interés y presentarlo en un solo formato para este segmento de la población.

Otro de los aspectos positivos a destacar de la audiencia es que todos cuentan con acceso a internet, lo que se convierte en una ventaja porque garantiza el alcance del contenido llega ante la audiencia. De igual modo, la población demostró estar conectada por diferentes dispositivos, lo que hace que la creación y el diseño se adapte a la capacidad de reproducción de cada uno de los aparatos.

La mayoría de la población encuestada reafirmó la utilidad y necesidad del medio digital. Por un lado, responder a esa audiencia que sí considera la demanda informativa para esta área, y por otro estimular a esas personas que no se manifestaron a favor a la propuesta. El desafío está en demostrar que la funcionalidad sí responde a una carencia informativa que también los abarca y beneficiaría a ellos.

Con respecto a los elementos de la arquitectura y el diseño informativo, la mayoría de la población fue diversa al elegir la temática, pero las predominantes fueron: *salud*, *rutinas deportivas*, *nutrición* y *eventos*. En respuesta a ello se elaboraron las secciones: *Salud*, *Manada Humana*, *Manada Canina*, *Rutinas* y *Eventos*.

En armonía con el diseño, la audiencia prefirió que el contenido fuera presentado con imágenes, textos, y –en segundo plano– videos y demás recursos para ampliar la noticia

en la web. Así se elaboró una arquitectura para mostrar noticias de este tipo con opciones a reproducciones audiovisuales en ediciones especiales.

La opción a publicaciones fotográficas e ilustraciones fue la preferida por el público, por lo que se busca que estas modalidades sean las principales en la página. Mientras que infografías, gráficos, caricaturas y viñetas se publicarán en trabajos especiales.

Por último, la selección de los colores predominantes entre los participantes de la encuesta resultó: blanco, verde, azul, naranja y amarillo. De este modo, el diseño de *Salud en Manada* quedó definido en sus tonalidades principales por: 60% blanco, 30% verde y 10% azul, tal como lo seleccionó la audiencia, dejando el naranja para subtítulos, el amarillo en ediciones como gamas suplente o auxiliar para destacar ediciones o contenido especial.

Además se insertó una tonalidad rosada y lila en titulaciones de noticias secundarias para captar el público femenino que durante el proceso de encuestas, fue la población que demostró menos interés hacia la propuesta. En respuesta a ello se inserta de una manera sutil ambos colores y se integran matices que podrían resultar atractivos al ojo de las caraqueñas.

Ahora se puede decir que la comunidad deportiva cardiovascular de Caracas que se ejercita con sus mascotas cuenta con el primer portal informativo de salud que incluye formalmente a sus animales como parte de su familia. Con el nuevo concepto de manada se elaboró un diseño de presentación, interacción e información adaptado a las exigencias de la población.

Ética y Estilo de *Salud en Manada*

Salud en Manada es el primer producto profesional digital creado para las familias aficionadas al deporte cardiovascular que comparten la actividad física con sus canes. El objetivo de su elaboración se basa en responder la necesidad informativa de una comunidad que no había sido tomada en cuenta, y destacar el compromiso de fomentar valores y hábitos saludables de una “familia en manada”.

Pese a que los caraqueños cuentan con secciones en medios digitales en las que se incluye a las mascotas, salud y deportes, siempre son presentadas con notas aisladas, como si no fueran parte de un núcleo familiar.

Es ahí cuando *Salud en Manada* impone un nuevo paradigma, porque por primera vez se coloca en el mismo nivel de importancia a dueños con canes, tomando en cuenta el lazo afectivo y destacando el valor que se le otorga al tema de salud en toda la familia, independientemente de su especie.

Propiamente *Salud en Manada* suplirá una necesidad informativa de la comunidad deportiva de Caracas, que mediante el recurso mediático busca influir en valores de los habitantes para hacerlos más conscientes de lo que significa tener un animal en el hogar y cómo beneficia e influye en una mejor ciudadanía en armonía.

La ruta digital con aplicaciones actuales se muestra como la mejor opción para presentar contenidos atractivos y dinámicos para la audiencia. Además, las herramientas multimedia y redes sociales facilitan el acceso al público, lo que automáticamente convierte a la página en una opción ideal para presentar una propuesta novedosa.

Esta plataforma digital, además de actuar como elemento informativo, forjará núcleos de participación que podrían estar conformados por periodistas deportivos, de salud, tecnología, especialistas en medicina humana, veterinaria, organizaciones de bienestar canino y demás personas interesadas en aportar al bienestar ciudadano y animal.

Por tratarse de un medio que fomenta el contacto con la naturaleza por la actividad al aire libre, el cuidado del ambiente también es parte de la propuesta. La comunidad saludable, pro ambiente y en apoyo a los animales se fusionan para crear un nuevo medio de comunicación que trabaja en mejorar directamente cada una de estas áreas para expresar y compartir intereses, opiniones, necesidades y manifestar acontecimientos del entorno.

Soporte financiero

Salud en Manada establece sus bases financieras bajo el soporte de sus creadores y con el respaldo compromiso de los especialistas. Como se trata de una propuesta en su fase inicial, los colaboradores de la medicina humana y veterinaria se comprometieron a aportar activamente con la nutrición informativa sin lucro alguno.

Ahora, para garantizar la durabilidad del aporte de los especialistas sin intercambio económico, fue necesaria la creación de una alianza por medio de acuerdos publicitarios en la página y redes sociales, aunado a la posibilidad de funcionar como una referencia ante la audiencia. Es decir, ellos aceptaban y asumían el compromiso de colaborar

activamente con la página a cambio de la información de su contacto en el portal y apoyo interactivo en redes sociales.

Como *Salud en Manada* maneja tres redes sociales el compromiso quedó del siguiente modo:

- 1. Publicaciones en *Facebook*:** un *post* semanal con el texto adaptado a la red en horas y días de mayor tráfico web. El especialista cuenta con la potestad para enviar sus artículos y, con base en ellos, se haría la publicación en redes sociales.
- 2. Publicaciones en *Twitter*:** más de cuatro retuits y menciones a la semana en 140 caracteres., estos pueden ser desde artículos republicados hasta frases, o información de contacto del especialista. De igual modo, si la directiva considera que una noticia es relevante y funcional para el medio y se ha llegado al límite semanal, puede sobrepasar el acuerdo publicitario.
- 3. Publicaciones en *Instagram*:** dos o más *post* semanales, aunado a la información textual complementaria. Es necesario que cada vez que el medio publique una información mencione el perfil del especialista tantas veces sea necesario, haciendo la aclaratoria de si el artículo fue escrito por el experto o solo actuó en calidad de entrevistado por el medio.

De este modo, *Salud en Manada* mantiene la relación entre medio y especialistas o colaboradores, que a su vez garantiza la nutrición informativa del portal y direccionando posibles clientes a los lugares de consulta medicinal humana y canina de los expertos.

Responsabilidad Social

Esta propuesta comprende el cumplimiento del primer punto del artículo 19 de la Ley de Responsabilidad Social en Radio, Televisión y Medios electrónicos que manifiesta que todo medio venezolano debe “Ejecutar políticas de regulación y promoción en materia de responsabilidad social en los servicios de radio, televisión y medios electrónicos”.

Asimismo, en segundo y cuarto ítem del artículo 23 aclara que esta normativa debe ser desarrollada mediante acciones sin fines de lucro, y que estos ejercerán como un “aporte a título de donación” que deben ser financiadas producto de “los intereses que se generen por los depósitos, colocaciones o de otros conceptos que se deriven del uso de los recursos del mismo”.

Para acatar esta normativa emitida por el ente nacional que regula las telecomunicaciones, se plantea que este portal contribuya con la creación y difusión de campañas de protección animal, responsabilidad ambiental y ejerza acciones para salvaguardar los canes en situación de calle.

De igual modo, el grupo editorial funcionará como ejemplo ante sus lectores y en la medida de sus posibilidades estructurales y financieras, ejercerá como hogar temporal de estos animales para restaurarlos y encontrarles una familia adoptiva. Esto ayudará a reducir la tasa población animal en las calles de Caracas, generando la creación de nuevas “familias en manada”, ambientes más limpios y hogares más activos y comprometidos con su salud y la de su mascota.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

El presente Trabajo Especial de Grado inició con el objetivo de cubrir una demanda informativa de un sector de la población caraqueña que realiza ejercicios con sus mascotas. En tal sentido, arrojó una serie de resultados y conclusiones procedentes de una investigación documental y de campo.

Los resultados se recolectaron a partir de una estrategia metodológica mixta adaptada a los recursos y medios disponibles por la investigadora. Con ello se logró elaborar una propuesta con sello venezolano y estructuras digitales enfocadas en tres principios fundamentales: crear una página web para las familias de Caracas que hacen ejercicios cardiovasculares con sus mascotas, saciar la necesidad mediática de la comunidad e impulsar una novedosa manera de percibir a la familia como una manada.

La arquitectura informativa se desarrolló a partir de análisis asentados en el proceso de encuesta, entrevistas y data recolectada de documentos e informes, producto de la búsqueda con enfoque mixto, es decir, data cualitativa y cuantitativa. Todo esto para que el derivado se manifestara en la creación de un proyecto digital que cumpliera con propósitos informativos y superara sus propios límites al convertirse en un espacio con un

diseño de presentación, información e interacción funcional para toda la familia y sus mascotas.

Se creó y diseñó una página web que además de cumplir con los requerimientos de la población, reconoció por primera vez su existencia al dirigirse a una comunidad que siempre había estado presente pero era tomada en cuenta de una manera muy somera por medios digitales nacionales. Esta colectividad no contaba con un fragmento que saciara sus necesidades informativas, se dirigiera a esas familias que diariamente se ejercitaban con sus mascotas y destacara el rol armonizador de los animales domésticos. Así nace y se justifica la página web *Salud en Manada*.

En tal sentido, se creó un portal que otorga significado familiar a los canes, los hace parte de la “manada” y es una voz para los seres que no pueden expresarse con palabras. Además de funcionar como un espacio para personas que realizan ejercicios cardiovasculares con sus mascotas, cubre muchas otras áreas de la salud humana y veterinaria, pues dentro de las cinco secciones se hallan notas relacionadas con la psicología clínica y animal, eventos deportivos cardiovasculares en Caracas, jornadas de salud humana y veterinaria en la ciudad, nutrición, consejos para realizar las actividades aeróbicas en conjunto, así como el contacto de los expertos colaboradores para que los ciberusuarios conozcan quienes conforman el grupo editorial, su experiencia en el área y puedan ubicarlos en redes sociales o correo electrónico en caso de dudas.

De igual modo, esto último ratifica la veracidad del contenido publicado, otorgando credibilidad ante la audiencia porque puede observar que el valor de la información y

constatar que su redactor posee formación académica y experiencia en el área, hecho que ratifica la confiabilidad del contenido publicado.

La mayoría del contenido ofrece dos matices: el humano y el canino. Por lo general, se procura que la información abarque temas para el propietario y la mascota se beneficie, de modo que el lector obtenga educación en salud para su provecho y el de su can. Esto se hace para demostrar que *Salud en Manada* toma en cuenta a toda la familia y que ningún miembro de ella es más importante que otro, y que pese a ser de diferentes especies, todos cumplen un rol importante dentro del hogar.

Al manejar dos fuentes de salud, podría ser muy fácil caer en un rol que no nos corresponde y recomendar medicamentos a los usuarios o sus canes. Para evitar esta posibilidad, *Salud en Manada* incluye en su política editorial que los diagnósticos siempre deben ser otorgados por los especialistas y que en ningún caso el grupo de redactores está autorizado a emitir récipes o diagnosticar enfermedades y mucho menos sustituir el rol de los expertos.

Con esto *Salud en Manada* demuestra que genera bienestar cardiovascular y psicológico a las familias de Caracas y a sus mascotas porque involucra contenido de salud, deportes y animales en un mismo espacio. El contenido visual y de texto funciona como un elemento que incita a mantener una vida saludable en manada, por lo que se encontró una manera diferente de inculcar hábitos sanos en la familia e influir en la principal causa de mortalidad en los venezolanos como las enfermedades cardiovasculares.

Asimismo, la comunidad deportiva de Caracas tiene un sitio de apoyo y consulta para encontrar beneficio para ella y sus canes. Este apartado ofrece la novedad de presentar en el mismo rango de jerarquía, noticias de la familia con sus mascotas y no será necesario dirigirse a la sección “animales, hogar o deportes” para hallar notas que integren estas ramas. Aquí todos son parte de la manada.

Otro de los resultados evaluados luego del lanzamiento de la página web fue la aceptación y familiarización que tuvo *Salud en Manada* en la comunidad y dentro del gremio de especialistas en salud humana y veterinaria. La población y los expertos colaboradores lograron ver un espacio cómodo y en el que se sentían plenamente identificados, pues respondía absolutamente a sus exigencias y esto quedo ratificado por la participación y comentarios positivos en sus diferentes noticias y secciones.

Gracias a la interactividad que ofrece el portal, se pudo evidenciar que la población estaba ávida de un espacio digital que respondiera sus necesidades informativas, y al mismo tiempo valorara ese vínculo afectivo entre propietarios y animales. Esto se refleja porque en la semana de lanzamiento el contador contó un registro de casi mil visitas al portal, lo que refleja que hubo casi 1.000 usuarios que durante ese tiempo ingresó en la página web como se evidencia en el Anexo H.

Asimismo el contenido republicado en *Twitter* y compartido en *Facebook* demostró que hubo aceptación de la población, tanto así que se sintió motivada a publicarlo en sus redes sociales personales. En *Instagram*, aplicación principal de la página, hubo incremento de seguidores y comentarios positivos tanto en el perfil de @saludenmanada como en la de la investigadora (Ver Anexo I-1 y I-2).

En *Instagram*, aplicación principal de la página la participación y comentarios positivos tanto en el perfil de @saludenmanada como en el de la investigadora ratificaron que la población fue parte de la experiencia, observó un contenido fresco y de utilidad, al tiempo que percibió ante el portal y se sintió parte de la manada (Ver Anexo I-3 y I-4).

Con esto se demostró que el diseño de esta propuesta aprovecha las herramientas multimedia y las pone a disposición de quienes forman parte de la sociedad de la información para que los usuarios puedan disfrutar de un contenido actual, interactivo, familiar, accesible, fresco, gratuito, sentirse identificados y ser parte activa de él.

Como herramienta de comunicación, *Salud en Manada* demostró ser pionero en su género, pues ningún otro medio ha logrado captar la esencia que representa el portal. Esto significa que sería el espacio precursor de una tendencia informativa integradora que suple las necesidades mediáticas en la salud humana, veterinaria, promueve valores, cuidado del ambiente, animales y fomenta la sana convivencia que unifica criterios especializados para convertirse en una propuesta que finalmente se dirige a una comunidad desatendida.

Aunque en principio *Salud en Manada* se dirigía a personas con mascotas, el campo que abarca es mucho más amplio. Esto se afirma porque diariamente quien habita en Caracas, sea propietario de animales o no, debe toparse con un can o con el producto de la irresponsabilidad de quienes sí poseen, pero no cumplen con las normas sanitarias.

Así, este espacio funciona para quienes aún sin tener mascotas, desean expresar cómo esa convivencia entre propietarios, mascotas y vecinos podría mejorar a favor de lograr

ambientes sanos, limpios y con comunidades armónicas. Sería imposible manifestar que este espacio representa a una sola comunidad, cuando en realidad podría ser un medio mucho más global, que abriera espacios de debate para discutir problemas, o buscar soluciones entre los afectados.

Al mismo tiempo, sumaría un aporte más para hacer cumplir las leyes defensoras de los animales domésticos, cultura ecológica, normativas sanitarias y de seguridad ante organismos gubernamentales y municipales. Pero así como funcionaría para hacer un llamado a entidades estatales, también lo haría para la población propietaria de mascotas, haciendo énfasis en sus responsabilidades sanitarias con el animal y el espacio donde este circunda. La meta es afianzar el compromiso entre todas las partes para lograr obtener parques y espacios de esparcimientos aseados, seguros y agradables.

Desde la perspectiva comunicacional digital, procede como canal innovador en el periodismo de salud humana cardiovascular, porque combina sus elementos con la veterinaria, resalta los principios morales que generan los animales y los adapta a un estilo de vida activo en manada, resultando en un estilo periodístico que destaca los beneficios propios de las actividades físicas sumado al beneficio de las relaciones con los canes. Este hecho también actuaría en el sistema cardiovascular del humano, su can e incidiría en los niveles de estrés del caraqueño, mejorándolos y haciendo la rutina del ciudadano mucho más llevadera para toda la familia.

Se concluye que esta página web cumple las expectativas planteadas, ya que por parte de la comunidad cardiovascular de Caracas que hace ejercicios con sus mascotas, actúa como medio de salud informativo, promotor de la actividad física en familia, de valores

arraigados en la personalidad de los canes, e impulsor de hábitos saludables en hogares donde las mascotas son parte de la familia.

Salud en Manada es promotora de las actividades físicas cardiovasculares en familia, por lo que estima que a futuro propicie un cambio en la cultura del venezolano con su salud y animales, promoviendo una cultura con principios arraigados en un estilo de vida saludable, activo, impulsor de hábitos saludables que engloba a toda la familia y a sus canes.

Recomendaciones

La presente investigación tuvo como objetivo inicial crear una página web para las familias de Caracas que realizaran ejercicios cardiovasculares con sus mascotas, para saciar la carencia informativa que presentaban estas comunidad y presentar un nuevo concepto de familia en manada que contribuiría con la salud de los hogares que adoptaran esta nueva percepción del hogar.

Principalmente, para realizar una investigación que conlleve índoles similares se recomienda evaluar el contexto que incluye toda la propuesta, desde los recursos técnicos, materiales, financieros, humanos y caninos, a fin de garantizar una propuesta que respaldada por el compromiso de cada una de sus partes, sabiendo que el rol que cumple cada miembro dentro del proyecto es fundamental para realizar una investigación de calidad y en el tiempo establecido.

Asimismo, se recomienda analizar cómo ha avanzado el abordaje periodístico digital en temas de salud, deportes y mascotas, saber si los medios han comprendido el nuevo concepto de familia en manda, e indagar cómo ha logrado modificar la visión indiferente que presentaban los medios con respecto a las mascotas.

De igual modo, se sugiere apreciar cómo se ha comportado la población con respecto a su salud cardiovascular y la de sus mascotas: saber si se ha vuelto más responsable, si ha mejorado la relación entre canes y propietarios, convivencia entre vecinos, aumento del nivel educativo, entre otros aspectos de la sociedad pudieron haber sido influidos tras la presentación de la propuesta y podrían ser útiles para la sociedad y su convivencia.

Se recomienda analizar qué otras mascotas podrían aportar a la salud de los venezolanos, pues la ventaja de crear proyectos con animales, es que se pueden crear otras propuestas que aborden la sensibilización, comportamiento, vínculo afectivos y demás beneficios que se pueden obtener por medio otras especies como los gatos, loros, *hamsters*, entre muchos otros que hoy día tienen presencia en hogares venezolanos, pero en menor rango que los canes.

También es necesario evaluar las nuevas carencias informativas de la comunidad, para establecer proyectos que contribuyan a satisfacer el nivel informativo en salud de la población, ejecutando propuestas que aporten a su formación sanitaria y ciudadana. Cabe recordar que debido a la poca profundización existente por parte de medios digitales para la cobertura de hechos relacionados a la fusión de temas que envuelven la salud, el deporte y los animales, los estudios previos encontrados son muy escasos, por lo que luego de esta investigación se podrá tener una fuente primaria de apoyo para el

investigador, tomando en cuenta que a partir del desarrollo de *Salud en Manada*, la población cuenta con un medio que cubre su carencia informativa y ofrece un punto de partida para posteriores estudios con respaldo documental digital ante temas de salud, deportes y animales.

Finalmente, se recomienda evaluar los nuevos medios de comunicación, incluyendo la web y sus redes sociales, para estimar propuestas que se adapten a las comunidades, garantizando el acceso a la población y la durabilidad de proyectos similares en el tiempo. Afortunadamente, estas comunidades siguen creciendo desde el mismo seno de los hogares. En las redes existen decenas de grupos que estimulan la adopción de mascotas en situaciones de calle, las cuales han sido previamente tratadas bajo vigilancia veterinaria, quedando sanas, esterilizadas y desparasitadas, listas para ser llevadas a un hogar. En vista de tal crecimiento, siempre serán de apoyo propuestas similares como aportes informativos a estas y otras comunidades.

REFERENCIAS

Fuentes bibliográficas

- Abreu Sojo, C. (2003). *El periodismo en Internet*. Venezuela: Fondo Editorial de Humanidades y Educación de la Universidad Central de Venezuela.
- Chirinos, E. (2008). *Ciberperiodismo en el siglo XXI*. En Arcila, C. (Comp.). *Comunicación digital y ciberperiodismo: Nuevas prácticas de la comunicación en los entornos visuales*. (pp.87-105). Venezuela: Centro de Investigación de la Comunicación de la Universidad Católica Andrés Bello.
- D' Amico, M. (2011). La bohemia hipermediática. ¿Última quimera? Historia de la imagen sintetizada años 1094-2011. *Revista Comunicación. Umbrales digitales*. (154). (pp.55-6). Venezuela: Publicaciones UCAB.
- Hernández Sampieri, R., Fernández-Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2006). *Metodología de la Investigación*. (4ª. ed). México: McGraw-Hill Interamericana.
- Moreno, A. (2012). La familia popular venezolana. *Temas de sociopolítica N°15*. Fundación Centro Gumilla. Venezuela: Publicaciones UCAB.
- Mok, Clement. (1996). *Designing Business: multiple media, multiple disciplines*. USA. Traducido por Ray, K. (1998). *Diseño de presentación, diseño de información y diseño de interacción*. España: Anaya Multimedia.

Nosotros Lagoven. (1992). Valores venezolanos. *Ciencia al día*, 32 (1). Venezuela.

Núñez Noda, F. (2009). *Comunicación digital y Web*. Venezuela: Los libros de El Nacional.

Manual de Trabajos de Grado de Especialización y Maestría y Tesis Doctorales. (2014). (4a ed.). Venezuela: Universidad Pedagógica Experimental Libertador.

Suarez, A. (2013). *Paracotos al Día: propuesta de un periódico digital comunitario para el sector Los Lirios, Parroquia Paracotos, Municipio Guaicaipuro, Estado Miranda*. Tesis de Licenciatura en Comunicación Social. Universidad Central de Venezuela. Venezuela.

Fuentes electrónicas

Arcaya, A. (2014, 7 de diciembre). Perrotón 2014 invitó a compartir con las mascotas. Últimas Noticias. [Diario en línea]. [Consultado: 8.12.2014] Disponible en: <http://tuvoz.ultimasnoticias.com.ve/tusnoticias/perroton-2014-invito-a-compartir-con-las-mascotas.aspx>

Alexa.com (2015): Página Web de los sitios más visitados. Disponible en: <http://www.alexa.com/topsites/countries/VE>

Avsphotoreport.com (2014): Página Web de agencia fotográfica de periodismo deportivo. Disponible en: http://www.avsphotoreport.com/noticias_detalle.php?id=9633

Arias, F. (2006). *El proyecto de Investigación: Introducción a la metodología científica*. (5ª ed.). [Libro en línea]. [Consultado: 15 .2.2015]. Disponible en:

https://www.scribd.com/fullscreen/139610699?access_key=key-2d3wjs6rfsflugfy5lz2&allow_share=true&escape=false&view_mode=scroll

Beltrán, L. (1998). *Comunicación para la salud del pueblo: Una revisión de conceptos básicos*. [Libro en línea]. Organización Panamericana de la Salud. [Consultado: 25.1.2015]. Disponible en: <http://www.ops.org.bo/textocompleto/incomu31887.pdf>

Briggs, M. (2007). *Periodismo 2.0: Una guía de alfabetización digital*. [Libro en línea]. [Consultado: 28.12.2014]. Disponible en: https://knightcenter.utexas.edu/Periodismo_20.pdf

Cañizález, A. (2014). Tres fracturas del periodismo venezolano. *Revista: Sic Semanal*. Fundación Centro Gumilla. [Artículo en línea]. [Consultado: 10.9.2014]. Disponible en: <https://sicsemanal.wordpress.com/2014/06/12/3-fracturas-del-periodismo-venezolano/#more-4863>

Comisión Nacional de Telecomunicaciones. (2014). *Estadísticas preliminares del sector Telecomunicaciones al cierre del año 2013*. Caracas. [Informe en línea]. [Consultado: 9.10.2014]. Disponible en: http://www.conatel.gob.ve/files/Indicadores/indicadores_anuales2013/PRESENTACION_ANUAL2013defi.pdf

Gascón, L. Crisis de papel limita 30% de los periódicos venezolanos (2014, 9 de mayo). *El Impulso*. [Diario en línea]. [Consultado: 26.9.2014]. Disponible en: <http://elimpulso.com/articulo/crisis-de-papel-limita-30-de-los-periodicos-venezolanos>

Franco, G. (2007) *Cómo escribir para la web: Bases para la discusión y construcción de manuales de redacción 'online*. [Libro en línea]. [Consultado: 23.10.2014]. Disponible en: [https://knightcenter.utexas.edu/Como escribir para la WEB.pdf](https://knightcenter.utexas.edu/Como_escribir_para_la_WEB.pdf)

Godoy, L. (2013). El fitness se catapultó como un estilo de vida. *Diario La Verdad*. [Diario en línea]. [Consultado: 12.1.2015]. Disponible en: <http://www.laverdad.com/arteyocio/43346-el-fitness-se-catapulto-como-un-estilo-de-vida.html>

Gómez, C. (2014). Twitter es la red social más utilizada por los venezolanos. Ministerio del Poder Popular para Educación Universitaria, Ciencia y Tecnología. [Artículo en línea]. [Consultado: 19.1.2015]. Disponible en: <http://www.mcti.gob.ve/actualidad/noticias/twitter-es-la-red-social-mas-usada-por-los-venezolanos>

Gómez, L., F., Atehortua, C., y Orozco, S. La influencia de las mascotas en la vida humana. (2007). *Revista Colombiana de Ciencias pecuarias*. [Revista en línea]. Universidad de Antioquía, Colombia. [Consultado: 10 septiembre 2014] en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rccp/v20n3/v20n3a16.pdf>

Instituto Interamericano del Niño. (2012). *Concepto de familia*. [Informe en línea]. [Consultado: 8.1.2015]. Disponible en: [http://www.iin.oea.org/Cursos a distancia/Lectura%2012 UT 1.PDF](http://www.iin.oea.org/Cursos_a_distancia/Lectura%2012_UT_1.PDF)

Ley de Responsabilidad Social en Radio, Televisión y medios electrónicos. (2010) [Documento en línea]. Comisión Nacional de Telecomunicaciones. Venezuela:

Ministerio del Poder Popular para la Comunicación y la Información. [Consultado: 8.2.2015]. Disponible en: <http://www.conatel.gob.ve/ley-de-responsabilidad-social-en-radio-television-y-medios-electronicos/>

Marcos, E. y López, C. (s/f) *Relación seres humanos – animales de compañía en la ciudad de Buenos Aires: vista desde la marginalidad y la exclusión social*. [Documento en línea]. Instituto de Zoonosis Luis Pasteur, Argentina. [Consultado: 15.2. 2015]. Disponible en: <http://salud.ciee.flacso.org.ar/files/flacso/pasteur/pdf/RelacionSeresHumanosAnimalesCompani.pdf>

Medina, C. (2011). *La ética de la responsabilidad y el respeto a las mascotas como formas de vida, como solución al maltrato y al abandono de las mismas*. [Tesis en línea]. Universidad el Bosque, Colombia. [Consultado: 15.2.2015] Disponible en: http://www.bioeticaunbosque.edu.co/Investigacion/tesis/AMBIENTE/CLAUDIA_ROCIO_MEDINA_BOJACA.pdf

Montes de Oca, A. (2004). *Arquitectura de la información y usabilidad*. [Documento en línea]. [Consultado: 2.2.2015]. Disponible en: http://aprendeonline.udea.edu.co/lms/investigacion/file.php/39/disenio_multimedia/arquitectura_de_la_informacion2.pdf

Ministerio del Poder Popular para la Salud. (2014). *Anuario de Mortalidad 2012*. [Informe en línea]. [Consultado: 15.11.2014]. Disponible en:

http://www.mpps.gob.ve/index.php?option=com_phocadownload&view=category&id=11:anuarios-de-mortalidad

Naciones Unidas, informes estadísticos. (1983). *Directrices provisionales sobre clasificaciones internacionales uniformes de edades*. [Informe en línea]. [Consultado: 27.2.2015]. Disponible en:

http://unstats.un.org/unsd/publication/SeriesM/SeriesM_74s.pdf

Nielsen, J. y Morkes, J. (2000) *Concise, Scannable and objective: How to write for the web*. [Artículo en línea]. [Consultado: 4.3.2015]. Disponible en:

<http://www.nngroup.com/articles/concise-scannable-and-objective-how-to-write-for-the-web/>

Núñez, F. (2006) *Electrones periodísticos entre dos siglos*. En Rojano, M. (Coord). *Diez años de periodismo digital en Venezuela 1996-2006*. (pp.17-33). [Libro en línea]. Venezuela: Centro de Investigación de la Universidad Católica Andrés Bello. [Consultado: 22.3.2015]. Disponible en:

<https://books.google.co.ve/books?id=bSzpGSuNf28C&pg=PA297&lpg=PA297&dq=10+a%C3%B1os+de+periodismo+digital+en+venezuela+fernando+nu%C3%B1ez&source=bl&ots=Hma5RmwcNK&sig=aVE0BM5jecuX4CNVNYpTpi5DuxU&hl=de&sa=X&ei=MS2KVbXYB8WdNoCrgMgD&ved=0CDMQ6AEwAw#v=onepage&q=10%20a%C3%B1os%20de%20periodismo%20digital%20en%20venezuela%20fernando%20nu%C3%B1ez&f=false>

Organización Mundial de la Salud. (2015). *Enfermedades Cardiovasculares* [Artículo en línea]. [Consultado: 15.11.2014]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/es/>

Ruiz, A., y Estupiñan, J. (1992) *Organización de los Servicios de Salud Pública veterinaria en América Latina y el Caribe*. Organización Panamericana de la Salud. [Documento en línea]. [Consultado: 5.3.2015]. Disponible en: <http://www.oie.int/doc/ged/d8629.pdf>

Pino, D. (2010). Acerca de la prospectiva. *Revista venezolana de Ciencia Política*. [Revista en línea]. pp, 95-101. [Consultado: 10.3.2015]. Disponible en: <http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/34721/1/articulo4.pdf>

Prensa Noticias 24. (2014). Caraqueños hicieron ejercicios con sus "mejores amigos": así fue el Perrotón Caracas 2014. Noticias 24. [Diario en línea]. [Consultado: 14.1.2014]. Disponible en: <http://www.noticias24.com/fotos/noticia/19815/en-fotos-perroton-caracas-2014/>

Prensa web El Nacional. (2014). Caracas celebró ayer el Perrotón Purina Dog Chow 2014. El Nacional. [Diario en línea]. [Consultado: 14.1.2015]. Disponible en: http://www.el-nacional.com/sociedad/Caracas-Perroton-Purina-Dog-Chow_0_533946614.html

Raboso, C. (2011). *De la web 1.0 a la 3.0*. [Libro en línea] [Consultado: 22.2.2015]. Disponible en: <http://www.revistadintel.es/Revista/Numeros/Numero16/Zona/Firmas/usersRedesSocial.es.pdf>

- Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española*. (22ª.ed). [En línea].
[Consultado: 10.10.2014]. Disponible en: <http://lema.rae.es/drae/?val>
- Revista Fortius (2015): Página Web de revista deportiva. Disponible en:
<http://www.revistafortius.com/>
- Salaverría, R. y Díaz Noci, J. (Coords.). (2003). *Manual de Redacción Ciberperiodística*.
[Libro en línea]. [Consultado: 8.1.2015]. Disponible en:
<http://books.google.co.ve/books?id=oO3I9N4AcO0C>
- Soymaratonista.com (2015): Página Web deportiva. Disponible en:
<http://www.soymaratonista.com/>
- Tabakman, R. (2011). *Salud en los Medios: Medicina para Periodistas, Periodismo para Médicos*. [Libro en línea]. [Consultado: 8.7.2015]. Disponible en:
https://books.google.co.ve/books?id=pJM5ORBOSWgC&printsec=frontcover&hl=de&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Toffler, A. (1980) *La tercera ola*. [Libro en línea]. [Consultado: 2.2.2015]. Disponible en:
<https://cruceshernandezguerra.wikispaces.com/file/view/La+tercera+ola.pdf>
- Yuni, J. y Urbano, C. (2005). *Investigación etnográfica. Investigación- Acción: Mapas y Herramientas para conocer la escuela*. (3ª.ed). [Libro en línea]. [Consultado: 15.3.2015].
Disponible en: <http://es.scribd.com/doc/162986862/Investigacion-Etnografica-e-Investigacion-Accion#scribd>

Fuentes vivas

(Alejandro Terenzani, conversación telefónica, junio 16, 2015).

(Francys Guerra, entrevista personal, febrero 19, 2015).

(Jorge García, Jorge, conversación telefónica, enero 30, 2015).

(Jaime Zuloaga, Jaime, conversación electrónica, diciembre 24, 2014).

(Maickel Córdoba, entrevista personal, febrero 19, 2015).

(María Corredor, entrevista personal, enero, 22, 2015).

(Manuel Llorens, entrevista personal, enero 22, 2015).

(Rafael Villarroel, entrevista personal, enero 14, 2015).

ANEXOS

[ANEXO A: Artículos publicados por los diarios web: www.el-nacional.com, www.ultimasnoticias.com.ve, www.elnacional.com, www.noticias24.com]

[ANEXO A-1]

[El Nacional: *Perrotón 2014*]

Página Web: www.el-nacional.com

Fecha: 8 de diciembre de 2014.

Sección: Sociedad.

SOCIEDAD

Caracas celebró ayer el Perrotón Purina Dog Chow 2014



Un perrito participante del Perrotón Purina Dog Chow 2014 | Foto: sonia_duque / Instagram

La conocida marca de alimentos para perros auspició el evento, en el que se dieron cita los caraqueños con sus respectivas mascotas para participar en una carrera

EL NACIONAL WEB
8 DE DICIEMBRE 2014 - 07:46 AM

Ayer se realizó en Caracas la quinta edición del Perrotón Purina Dog Chow 2014, una actividad auspiciada por esta conocida marca de alimentos para mascotas que convocó a quienes tienen perros a participar en una caminata de 2 kilómetros o en una carrera de 4 y 8 kilómetros.

Antes del evento, las mascotas fueron debidamente evaluadas por un veterinario para certificar que estuvieran aptas para participar.

El Perrotón Purina Dog Chow también se ha realizado en Colombia, México, Ecuador, Uruguay, Perú y Centroamérica.

Twitter 56

Me gusta 7

Share 3

Enviar por mail

Imprimir

Rectificar

[ANEXO A-2]

[Artículo publicado por Últimas Noticias: *Perrotón 2014*]

Página Web: www.ultimasnoticias.comve

Fecha: 7 de diciembre de 2014.

Sección: Tus noticias.

Tus
Noticias

01:18 p.m. | 07-12-2014 |

Perrotón 2014 invitó a compartir con las mascotas

Reportado por: Arnoldo Arcaya



Desde tempranas horas de este domingo 7 de diciembre ciento de personas se trasladaron a a la Plaza Miranda de Los Dos Caminos para disfrutar junto a su mascota del Perrotón 2014, en su 5ta edición. El evento patrocinado por Purina Dog Show, arrancó con la carrera de 6 km, luego con la de 4 km y por último la caminata de 2 km. Los asistentes usaron la red social Twitter para expresar su agrado de la actividad con la etiqueta #Perroton2014. La actividad terminó como esperaban los organizadores, pasado el mediodía.

[ANEXO A-3]

[Artículo publicado por El Universal: *Perrotón 2007*]

Página Web: www.eluniversal.com

Fecha: 14 de diciembre de 2007.

Sección: Mascotas.

Me gusta 1 | Twittear 0 | A+ | A- | compartir | +

2do PERROTON PURINA llega a Caracas

NUEVOMEDIA
martes 14 de agosto de 2007 03:20 PM
Mascotas y sus dueños se preparan para la competencia del año

ESPAÑO PUBLICITARIO

Acceso rápido a:

- RSS
- Correo Diario
- Movil
- Obituarios
- Carteles y Edictos

[Ver Jornada completa »](#)

Lo último | Lo recomendado

INTERNACIONAL. Justicia española investigará a ETA por crímenes de lesa humanidad
[Comentarios \(0\)](#)

DEPORTES. El abanderado Marvin Blanco listo para la inauguración de los Panamericanos
[Comentarios \(0\)](#)

ARTE Y ENTRETENIMIENTO. "En el stand-up no te puedes esconder en un personaje"
[Comentarios \(1\)](#)

INTERNACIONAL. FARC confirma haber secuestrado a subteniente del Ejército colombiano
[Comentarios \(0\)](#)

ARTE Y ENTRETENIMIENTO. Karl Krispin: "La literatura no resuelve ningún problema"
[Comentarios \(0\)](#)

NACIONAL Y POLÍTICA. Venezuela pide hoy a la

[ANEXO A-4]

[Artículo publicado por Noticias24: *Perrotón 2014*]

Página: www.noticias24.com

Fecha: 7 de diciembre de 2014.

Sección: Mascotas.



» de vuelta a noticias24

ANIMALES

Caraqueños hicieron ejercicio con sus “mejores amigos”: así fue el Perrotón Caracas 2014

Publicado el 07 de diciembre de 2014 1:57 pm | 4.852 vistas

A 54 personas les gusta esto.



Foto: AVS Photo Report Alejandro van Schermbek

(Caracas, 07 de diciembre. Noticias24).-Este domingo se realiza la **quinta edición del Perrotón en Caracas**, un evento patrocinado por Purina Dog Chow.

En esta actividad las mascotas participan con sus respectivos dueños en cualquiera de las dos modalidades: caminata de 2 k y carrera de 4 km y 6 km.

Previo a la participación los perros debieron cumplir con un **chequeo veterinario obligatorio para comprobar que la mascota se encuentra en condiciones para participar.**

Este evento, arriba a su quinta edición en Venezuela y se ha realizado también de manera exitosa en Colombia, México, Ecuador, Centroamérica, Uruguay y Perú.

En el evento se estimó que participarían **2000 perros con sus dueños.**

Las rutas

6K – Hora de salida 7:00am

Salida en la Av. Francisco de Miranda a la altura de Pronto Arepa.

Recorren la Av. Francisco de Miranda hasta el CC Unicentro El Marqués, para tomar por la Calle Arichuna y subir por la Av. Sanz, dar la vuelta al Parque MJ Sanz, y bajar nuevamente por la Av. Sanz hasta la Av. Francisco de Miranda, y finalizar en el CC Millenium Mall.

4K – Hora de salida 7:20am

Salida en la Av. Francisco de Miranda a la altura de Pronto Arepa.

Recorren la Av. Francisco de Miranda hasta el CC Unicentro El Marqués, retomando por la misma avenida hasta llegar al CC Millenium Mall.

2K – Hora de salida 7:30 am

Salida en la Av. Francisco de Miranda a la altura de Pronto Arepa.

Recorren la Av. Francisco de Miranda sentido El Marqués, hasta el Bingo Premier para retornar por la misma avenida y llegar al CC Millenium Mall.

Con información de Hipereventos.com



Foto: AYS Photo Report Alejandro van Scherndavek



Foto: AYS Photo Report Alejandro van Scherndavek

Foto: A/S Photo Report Alejandro van Schermbank



Foto: A/S Photo Report Alejandro van Schermbank



Foto: A/S Photo Report Alejandro van Schermbank

Foto: AVS Photo Report Alejandro van Scherrenbark



Foto: AVS Photo Report Alejandro van Scherrenbark



Foto: AVS Photo Report Alejandro van Scherrenbark



Foto: AVS Photo Report Alejandro van Scherrenbeek



Foto: AVS Photo Report Alejandro van Scherrenbeek



Foto: AVS Photo Report Alejandro van Scherrenbink



Foto: AVS Photo Report Alejandro van Scherrenbink



Fotz: AVS Photo Report Alejandro van Scherrenbank



Fotz: AVS Photo Report Alejandro van Scherrenbank



Foto: AYS Photo Report Alejandra van Schierbank



Foto: AVS Photo Report Alejandro van Schermbank

[ANEXO B]
[Instrumentos de recolección de datos]

[ANEXO B-1: Entrevistas a especialistas: preguntas y respuestas]

Instrumento de recolección de datos aplicados a los especialistas: preguntas y respuestas.	
Especialistas	Preguntas y respuestas
Medicina humana	
<p>Francys Guerra, médico cardiólogo.</p> <p>Fecha: 19.02.2015</p>	<p>1. ¿Cuál sería la dosis de ejercicio diario recomendada?</p> <p>R: La literatura refiere que el ejercicio que realmente logra impacto en la población es un ejercicio que debe hacerse regular, principalmente que sea diario o interdiario, pero entre 45 y 60 minutos.</p> <p>El punto no está allí, lo importante es que el ejercicio tiene que ser vigoroso: un ejercicio exclusivamente de paseo no ofrece impacto en la mortalidad. O sea, salir con el perrito a pasearlo caminando suavemente no ofrece una modificación ni impacto en la sobrevida en el tiempo; ahora si el ejercicio es vigoroso, inicialmente suave y luego creciente para constituirse los 45 a 60 minutos al día, sí lo es. Vigoroso significa que cuando sacas la cuenta con la edad, restas 220 menos la edad, obtienes 100% de la frecuencia cardíaca máxima calculada, y a eso se calcula el 85% de la frecuencia cardíaca máxima, quiere decir que debes poner el corazón a trabajar a más o menos 85% de la frecuencia cardíaca máxima calculada para la edad. Eso se considera vigoroso.</p> <p>Puede ser una caminata rápida vigorosa por 45 minutos o trotar, nadar, montar bicicleta, ejercicio aeróbico pero vigoroso es el término importante. Sin embargo, hay otras cosas interesantes que están relacionadas con el ejercicio de la caminata suave. Puede ser que ese ejercicio no sea vigoroso pero ofrezca beneficios en general, sin lograr impacto en la mortalidad, logra beneficio cardiovascular sin afectar la sobrevida o mortalidad.</p>

2. ¿Cuál sería la dosis mínima recomendada para un ciudadano como el caraqueño?

R: Yo pienso que con 30 minutos puede ser agradable. Claro, siempre quisiera que fuese vigoroso pero hay que movilizarse independientemente de la velocidad. Yo no puedo exigirle a una señora de 75 años que vaya con ejercicio vigoroso; así como tampoco le voy a exigir a un chamo de 20 que vaya caminando suavemente “tipo paseo”. Va a depender de la edad del paciente. Entonces, si yo tengo una viejita la idea es no detenerla, si tú no la detienes ¡oye, maravilloso!

Ahora, hay una literatura reciente donde hablan de horas de sofá y mortalidad cardiovascular: mientras más tiempo pases detenido con un controlador en la mano, tienes mayor posibilidad de fallecer en el tiempo. O sea, que lo que estás haciendo es súper interesante porque estás mandando a la gente que haga aunque sea un poquito de ejercicio, haciendo que deje de estar acostado frente al televisor con un controlador en la mano sin moverse de la silla.

Entonces, ¿tiempo mínimo? Bueno 30 minutitos, ¿qué vas a conseguir? Liberar sustancias placenteras: endorfinas, encefalinas, cerebrales que van a producir un placer adicional con un enfoque psicológico.

3. ¿Qué otros aspectos influyen en la salud cardiovascular además del ejercicio?

R: Son muchos aspectos. Los factores relacionados a la relajación, el hecho de estar tranquilo; reducción del estrés, que es prácticamente uno de los problemas de estos tiempos, y particularmente en Venezuela se ha acrecentado en los últimos años, es un factor importante y de efecto negativo para el corazón. El estrés es sumamente negativo, de tal manera que aparte del ejercicio, si la persona no puede hacer actividad más o menos importante, con el hecho que esa persona practique actividades de relajación puede ser beneficioso.

	<p>Puede ser beneficioso que un señor o señora salga con su hijo de 8 o 10 años con un disco y lo zumbe en un parque y persigan el disco, o le zumbe algún juguete que tenga la mascota para que ella corra y la retorne, y luego tú correr y se lo llevas a la mascota hasta otro lado. Eso va a ser algo positivo porque logras una actividad que, aunque no es el ejercicio vigoroso que conversamos anteriormente, sería una actividad que produce relajación. El yoga, puede ser una actividad de relajación. El hecho de sentarte y tener una conversación con amigos y reír mucho es una actividad de relajación. Ir a bailar con orden o desorden, puede ser un actividad relajante, ¿que de repente no vas a lograr el impacto aquel? Pero tienes un beneficio: bailar, caminar, trotar, nadar, reír, sentándote a tomar una copa de vino.</p> <p>Por otro lado, eso sería supresión del sedentarismo y de la situación de estrés ¿por qué puede ser positivo? Asistir eventualmente a una sesión de masajes relajantes, y no es que vas a hacer una sesión de ejercicio activo, sino que vas a tener una práctica interdiaria o cada dos días que va a ofrecer beneficios.</p> <p>Abandonar el hábito tabáquico, es un factor de riesgo importante porque tiene una relación directa con la mortalidad cardiovascular. Directa, sin otros factores de riesgo. Es un factor independiente de mortalidad cardiovascular el hecho de fumar: si haces ejercicio y fumas tienes un riesgo tan algo como que no hicieras ejercicio y fumaras.</p> <p>El consumo de alimentos salados y frituras, en salsa. Todos esos son alimentos negativos porque aumentan los triglicéridos y el colesterol, y ofrecería la posibilidad de dislipidemias, como factor de riesgo adicional, bien sea, hipercolesterolemia o hipertrigliceridemia, más la hipercolesterolemia que lleva a la alteroesclerosis.</p> <p>La presencia de diabetes como enfermedad. La diabetes es una enfermedad oxidativa que produce un deterioro progresivo de todo el sistema cardiovasculocerebral de las pequeñas y grandes arterias, las de</p>
--	---

	<p>mediano calibre que serían las arteriolas que produce un envejecimiento precoz. Las arteriolas que tiene el corazón se ven envejecidas con la presencia de diabetes, entonces el control de la glicemia puede ser importante secuencial.</p> <p>La obesidad es otro factor de riesgo. Un individuo que está delgado, reduce el riesgo cardiovascular, porque la obesidad es un factor de riesgo que condiciona a la diabetes y la diabetes como enfermedad cardiovascular.</p>
Medicina veterinaria	
<p>Maickel Córdoba, médico veterinario. Fecha: 19.02.2015</p>	<p>9) ¿Cuáles son las enfermedades más comunes en canes del área cardiovascular?</p> <p>R: La endocarditis bacteriana e hipertrofia cardiaca, que es el aumento del corazón. Eso trae como consecuencia dos patologías: hidrotórax, que es acumulación de líquido en el tórax, o Ascites que es cúmulo de líquido en el abdomen.</p> <p>Ahora, internamente se podría hablar de una insuficiencia cardíaca congetiva, o de la válvula pulmonar o de la tricúspide. En perros muy viejos, sobre todo en razas pequeñas mayores de 8 a 9 años de edad, lo más común es un soplo cardíaco. No es tan común en perros grandes, porque en ellos el tórax es más ancho que largo y el corazón tiene mayor espacio para moverse.</p> <p>Mientras menor es el tamaño del perro, más pequeño es el tórax y el corazón está más oblicuo que horizontal, entonces tiene menor posibilidad de moverse y con los años, y como el corazón es un músculo, al ejercitarse crece y se produce la hipertrofia cardiaca que conlleva a las otras lo que más los afecta.</p> <p>10) En cuanto a las enfermedades cardiovasculares ¿Representan la causa más elevada de muerte en canes?</p> <p>R: No. Afecta sobre todo a perros viejos, es un peligro latente en perros mayores de 8 años, por eso es que se recomienda que canes mayores a</p>

esa edad vayan por lo menos una vez al año al cardiólogo, para hacer la evaluación cardiológica preventiva.

La causa principal de muerte súbita en perros pequeños son los problemas cardiológicos porque sufren de algo que se llama síncope cardiaco, ya que hay una afección cardiológica y disminución de oxígeno en el cerebro. Entonces, si se agitan o emocionan sube la presión cardiaca y se desmayan, pero en un desmayo de esos no pueden volver y se llama muerte súbita, porque en los perros no hay infartos ya que no tienen arterias coronarias, o estas están conectadas directamente con las válvulas. Entonces, hay una deficiencia de oxígeno tan grande que el cerebro no es capaz de conectarse nuevamente con el cuerpo y fallece el animalito. Pero en perros en general no es lo común.

3. ¿Cómo se podrían evitar estas enfermedades?

R: La principal forma de evitar es la preventiva, por eso es que se recomienda que todo perro mayor de 8 años de edad visite al cardiólogo una vez al año para prevenir o detectar las enfermedades a tiempo. Las enfermedades cardiovasculares en perros no tienen curas sino tratamiento.

Mientras más avanzada se le diagnostique la enfermedad, menor calidad de vida se le puede dar y menos longevo va a ser, porque son enfermedades degenerativas.

Otra de las formas es cambiar a partir de esa edad el alimento. Tiene que empezar a consumir alimentos para perros geriátricos porque los requerimientos nutricionales son diferentes a los adultos: tienen menor cantidad de proteína, más fibra y menos grasa, que por lo general viene ya suplementados con minerales. No consumir alimentos caseros, tratar de no dar alimentos que sean bajos en potasio, para evitar las insuficiencias renales, que también es otra de las causas en perros viejitos. Básicamente es: aumentar los niveles de fibra, bajar los niveles de grasa y proteína.

Si el perro no está adaptado a hacer ejercicio, hacerlo de forma progresiva, es decir, la primera semana una cuadra; la segunda, dos y así sucesivamente, para que el perrito vaya creando resistencia y no sobre ejercitarlo. Si lo haces puedes crear algo que se llama “Golpe de calor”, que se produce porque los perros no tienen glándulas sudoríparas, y el exceso de energía hace que queden en síncope. Por eso los ejercicios en tienen que ser progresivos para que se vayan adaptando y evitar un síncope por golpe de calor.

4. ¿Cuál es la dosis de ejercicio diaria que se le debe aplicar a una mascota?

Treinta minutos diarios máximo, sobre todo a alta intensidad. Moderada sí puede durar un poquito más y también depende de lo progresivo que sea el hábito para él.

5. ¿Cómo influye la práctica deportiva en los perros?

R: Eso va a depender de la raza, porque hay unas que son para casa, que están hechos para ser cargados todo el tiempo, como un *Poodle*, *York Shire*, *Pincher* o *Chihuahua* que requieren todo el tiempo atención y muy “mingones”.

Existen las razas de trabajo y las deportivas, estamos hablando de un *Bóxer* o *Galgo*, adaptados fisionómicamente para correr por tener un esqueleto largo y muy poca masa muscular.

Perros de trabajo: *Labrador*, *Mastín Napolitano*, *Mucuchíes*, o sea que están adaptados para eso. Hay otros que han sido una mezcla como: los *Pitbulls*, que sí necesitan mucho ejercicio por tener mucha masa muscular, y si no se la ejercitas no la va a desarrollar, y tiende a pasar lo contrario, se vuelven obesos porque no desarrollan muscular y si ese espacio, hecho para recibir masa muscular, si no recibe estimulación, acumula grasa.

	<p>Están los perros pequeños o que pasan mucho tiempo solos, o sea, que el dueño solo lo baja en la mañana y se va a trabajar y pasa todo el tiempo solo, se recomienda ejercitarlo los fines de semana para que drenen la energía acumulada y no se vuelvan ociosos. Ahí es cuando empiezan a romper los muebles, cables, saltan, brincan y hacen desastres.</p> <p>Entonces, si salen drenan esa energía se vuelven más educados, pacíficos y los ayuda a sociabilizar tanto con los humanos como con otros canes. Entonces, las razones son: equilibrio psicológico de la mascota y la sociabilidad.</p> <p>La vía ideal es el ejercicio porque puede compenetrarse más con el dueño y no se siente obligado, porque en la mayoría de entrenamientos el entrenador, debe entrenar es al dueño y no a la mascota. Esto hará que el perro obedezca solo al entrenador y cuando llegue a casa el perro es un desastre.</p> <p>En este caso, con el ejercicio va a drenar toda esa energía, no se va a sentir obligado y lo va a ver como una actividad que los satisface y no que lo obliga o hace sentir mal.</p> <p>6. ¿Considera que la relación dueño-mascota mejora con la práctica de alguna disciplina deportiva?</p> <p>R: Sí, mejora muchísimo porque es una forma de que la relación fluya, no es obligado, o impositivo sino que simplemente es un paseo y ya saben. Incluso, cuando lo hacen con mucha frecuencia, ya saben cuando llega el sábado y los ves alegres porque van a pasear, salir y ver otros perritos.</p> <p>Cuando llegan a casa están cansados y con hambre, eso les estimula el apetito y como ya drenaron toda esa energía, son muy pacíficos que pueden hacer otras actividades dentro de la casa, bien sea sentarse con el perrito al lado u otras actividades, porque tanto el perro como el dueño liberaron toda esa energía, ya están relajados y tranquilos.</p>
--	--

	<p>Entonces no es tan impositivo sino más fluyente y eso mejora mucho la relación.</p> <p>7. ¿Qué aspectos son importantes a considerar antes de hacer ejercicios con las mascotas?</p> <p>Lo primero es la edad de la mascota; segundo, el tamaño y raza. Lo que te decía: si es un perro de casa o no, por ejemplo: a un <i>York Shire</i> no lo puedes poner a correr 10 kilómetros; mientras que a un <i>Labrador</i> o un <i>Pitbull</i> sí, o del estado fisionómico que tenga el animal. Segundo, el hábito de ejercicios del dueño. No es lo mismo un perro con un dueño que haga maratones, a uno que trabaja en un oficina, porque ha pasado en los “perrotones” que hay muchos perritos con síncope cardiaco por eso.</p> <p>Si tu perro asiste por primera vez a un <i>Perrotón</i> se va a quedar. Entonces, tienes que llevarlo lento sin importar la posición de llegada. Corren sin condición física y ambos terminan en una ambulancia. Eso va a depender de eso: edad, raza, condición física y el hábito que tenga el perro.</p>
<p>Rafael Ángel Villarroel, entrenador canino.</p> <p>Fecha: 14.01.2015</p>	<p>1. ¿Cuál es el objetivo principal de atención canina?</p> <p>R: El objetivo principal es mejorar la comunicación con las mascotas de la casa, fomentar valores y aprender que no es solo amor lo que hay que dar a una mascota. Así como tienen un hijo, y no hay que darle todo lo que quiera, sino educación, formación y poner disciplina. Todo esto desde el punto de vista canino, no desde el humano.</p> <p>No hay que tratar a nuestro perrito como a uno de nuestros hijos, lo tenemos que tratar como a un miembro de la familia y como una especie diferente, por eso el lenguaje de comunicación es diferente. No todas las personas saben cómo es entrenar a un perro o cómo formarlos, sino nuestra intención y objetivo es difundir el</p>

	<p>conocimiento a la mayor cantidad de dueños de mascotas para que tengan una sana convivencia con él y se puedan poner las reglas en la casa.</p> <p>2. ¿Cuáles son las bases principales para que un perro sea balanceado y conviva en equilibrio con sus dueños?</p> <p>R: Las bases pueden ser un lugar común para todas las razas de perros incluyendo tanto a los de raza como mestizos. El lugar común es: ejercicio, disciplina y afecto, en ese estricto orden. El detalle está cuando la familia ya tiene un perrito en su casa, la raza va a hacer que tengan mayor o menor necesidad de ciertos aspectos, y si la familia no estudió las características y necesidad de esa raza en particular antes de ingresarlo en la casa, puede darse el caso de incompatibilidad entre patrones de vida.</p> <p>Una persona sedentaria no puede tener un perro cuya raza exige un alto consumo de calorías a través del ejercicio y viceversa. Una muy activa físicamente no puede darle casa aun perro que tenga problemas de respiración, óseos y pretender que el perro lo acompañe a todas las actividades.</p> <p>Debe haber una investigación previa. Si no tienes algún propósito definido para un perro, cualquiera es bienvenido. Los mestizos son excelentes perros para cualquier fin, pero si tienes propósito definido y claro debes asesorarte previamente.</p> <p>3. ¿Considera que su salud es tan importante como la de su perro?</p> <p>R: Considero que no debería haber una diferencia de la salud de toda la manada en la casa, y cuando digo manadas y perros es importante porque si el perrito forma parte de los seres vivos que están en tu casa, forma parte de una manada y la subsistencia de la manada va a estar dada por la subsistencia del eslabón más débil, que es aquel ser que no puede hablar, comunicarse o transmitir qué siente y sobre él es que tenemos que abocarnos para atender unas necesidades. La salud de toda la manada es vital.</p>
--	---

	<p>4. ¿Qué tan importante cree que es la práctica de ejercicio para una mascota?</p> <p>R: Más que importante es imprescindible en una mascota. Considerando la raza va a definir la clase de ejercicio que puede hacer el perro el período de tiempo y en frecuencia de la semana. Todo esto bajo la supervisión de su veterinario es imprescindible, porque cuando el perro pasó de ser un lobo que emigraba en las praderas a ser domesticado, él tuvo que cambiar sus patrones de alimentación: ahora come alimento seco en casa y no tiene que perseguir a su presa como lo haría en el bosque. Antes debía correr muy fuerte, tener una resistencia cardiovascular y muscular alta porque si no alcanzaba la presa, no la mataba y no comía. En aquel entonces solo los individuos fuertes físicamente y resistentes sobrevivían.</p> <p>Ahora, domesticado y que no tiene que correr por su alimento para sobrevivir, igualmente tiene el metabolismo para hacer ejercicio todos los días y si esa necesidad que está en su ADN no se canaliza a través de un ejercicio programado, se van a desarrollar diferentes problemas en la casa.</p> <p>5. ¿Podría establecer la diferencias entre un perro que hace ejercicio y otro que no? ¿Cuáles son las características más preponderantes?</p> <p>R: Los perros que no hacen ejercicio tienen un nivel de energía alto, no saben cómo drenarla y es lo que la gran mayoría de nuestros alumnos nos hablan sobre la “hora loca” del perro en casa. Es un momento del día que comienza a saltar, brincar alrededor de todo y, en algunos casos, tiene comportamientos destructivos y empieza morder objetos, ya que trabaja los músculos maseteros de la mandíbula y puede descargar un poco esa energía.</p> <p>No todos lo hacen, pero hay algunos que sí. En los casos que no tienen esta “hora loca” se pueden desencadenar problemas a nivel psicológico.</p> <p>6. ¿Cuál cree que son los principales valores que los humanos podemos aprender de los perros?</p> <p>R: Primero, el trabajo en equipo. Es importantísimo para nosotros, para</p>
--	---

	<p>el día a día, para esta sociedad. El trabajo en equipo es vital porque así como los perros, somos animales gregarios y sociales.</p> <p>En segundo, la actitud hacia todas las cosas y el positivismo. Para el perro todo es positivo, alegría y felicidad.</p> <p>Por otro lado, solamente nos tienen a nosotros. Nosotros tenemos a nuestra familia en casa, fuera de ella, amistades y compañeros de trabajo. Eso nos enseña que tenemos que estar pendiente de absolutamente todos los miembros de la manada, de la familia, hasta del niño que está en preparatoria, tenemos que estar pendiente de él.</p> <p>Y, definitivamente, el valor adicional es la inexistencia de los prejuicios. A nuestros perros no les importa si somos bajos, altos, flacos, tenemos dinero o no, qué carro tenemos, si vivimos en un apartamento o una hacienda. Simplemente que somos un equipo y la persona que tenemos al lado es el ser que queremos y con quien vivimos todos los días.</p> <p>De ellos pudiésemos aprender a no juzgar a las personas por las apariencias.</p> <p>7. ¿Considera que las personas que tienen mascotas son o se ven por lo menos más saludables que aquellas que las que no tienen?</p> <p>R: Definitivamente son más saludables a nivel físico y psicológico. Puedes encontrar un sinnúmero de estudios desde el punto de vista de alergias, anticuerpos, en la parte física, beneficios cardiovasculares y tonificación muscular.</p> <p>En el área psicológica hay menos depresión y más necesidad de interactuar con otros seres. Cuando encuentras a otros dueños con mascotas empiezas a hablar y hay un aumento a nivel social con otras personas.</p>
Psicología	
<p>María Corredor, psicóloga clínica con especialidad infantil.</p>	<p>1. ¿Cómo se podría definir a nivel psicológico la relación que tiene un dueño que considera a su mascota parte de su</p>

<p>Fecha: 22.01.2015</p>	<p style="text-align: center;">familia?</p> <p>R: No existe un estilo que se pueda definir con un nombre específico. Quizás las mascota forma parte de la familia, efectivamente desde un lazo sano como un ente que está ahí, pero ya cuando los límites pasan a una personificación del animal, quizás el estilo de relación es mucho más complejo y patológico porque está haciendo una apego hacia un ser que no corresponde al humano, donde no hay una relación en los mismos términos que puedes plantearte ante una persona.</p> <p>Entonces, ahí los limites pueden ser más difusos, pero cuando ya hay: que si los visten, no salen sin él, que es mi hijo, ya ahí hay un apego que es más complicado.</p> <p>Yo pongo la palabra “patológico” en general, pero quizás están desplazando sus propias necesidades afectivas hacia esa mascota que de alguna manera le permite satisfacer necesidades que no logran tener con otra persona. Quizás porque tiene fallas en las relaciones interpersonales, no han tenido o no recibieron de sus padres o de figuras cuidadoras toda esa protección y cariño que han debido tener.</p> <p>Quizás porque hayan tenido procesos de duelo, por ejemplo: familias que no hayan podido tener hijos que de alguna manera lo tienen como un sustito adoptivo terminan llenando un vacío de la persona.</p> <p style="text-align: center;">2. Dentro de los aspectos positivos y negativos de las personas con estos apegos ¿Cuál cree que podría mencionar?</p> <p>R: Yo creo desde ese lugar como el apego más inseguro, creo que no hay nada positivo a largo plazo. Por ahí en el momento estás satisfaciendo una necesidad afectiva, desde el punto de vista psicológico no hay nada de positivo si lo ves así, porque en función de esa falta la persona lo pudiera sanar de una manera más sana, no a través de un animal.</p> <p>Si no llega como al extremo patológico el tener una satisfacción pudiera</p>
---------------------------------	---

de alguna manera canalizarle la angustia a la persona, podría ayudarlo a superar el proceso de duelo, cuando hablamos de personas que no pueden tener hijos, pero si la verdad no logra entender que eso es momentáneo creo que no tiene nada positivo.

3. ¿Qué conductas se pueden desarrollar en una persona que tenga mascotas en comparación a una persona que no la tiene? En los niños por ejemplo.

R: Quizá una de las cosas que más se estimula con los niños es la responsabilidad, el cuidado del otro. Ojo, no es que si no tienes una mascota no van a poder desarrollar eso, pero de alguna manera te facilita que esos valores que quieres transmitir, los tengas en el día a día. La responsabilidad, el cuidado hacia un ser viviente, respeto hacia el otro, inclusive la coayuda familiar: si a uno le toca darle comida tal día, al otro le toca pasearlo. De alguna manera se involucran las responsabilidades familiares.

Sí se ha encontrado que tener mascotas se asocia a la posibilidad de expresión afectiva. A veces los niños que tienen dificultades para expresar sus afectos con sus pares o con sus padres lo pueden hacer con una mascota, porque siente que no hay quien los pueda enjuiciar porque el animal el animal está presto a recibir todo ese afecto del niño sin generar respuesta negativa.

Creo que de alguna manera permite ser más genuinos en la expresión de afecto en niños tímidos, es completamente positivo. También en niños que están muy solitos, que son hijos únicos, de alguna manera también hay una recomendación para que tengan una compañía.

Sería lo mismo que describíamos en la primera pregunta, es decir, termina siendo un sustituto de un vacío que ni siquiera es angustia del niño sino de los papás. No necesariamente tiene que ser patológicos los sustitutos, uno lo puede ver como una madurez que es una mascota, no es tu hermano, por ahí es positivo.

Creo que también ayudan en los duelos. Cuando se tiene una pérdida, los

animales sirven para ese proceso, para prepararlos, es decir, a niños que se les han muerto mascotas, ayuda a superar duelos con otras personas. Es decir, si hay procesos de duelo lo viven a través de la pérdida de la mascota, o sea: se entristecen, lloran, la aceptan, todos los pasos de un duelo. Entonces, eso ayuda en procesos de duelo futuros.

4. ¿Qué aspectos podría considerar positivos de una persona que realice ejercicio como un hábito y que además lo haga con su mascota?

R: Quizás sin entrar en el tema específico deportivo creo que el hecho simple de tener un hábito sano enriquece a la persona, o sea, es una conducta de autocuidado, hacerte responsable de tu condición física de tu salud física. Creo que si el animal es parte de la rutina y no como un acompañante fóbico, es decir, que no lo hago si no tengo a la mascota, no salgo si no tengo a mi acompañante fóbico.

Pudiera ocurrir que a veces son como acompañantes fóbicos que brindan esa seguridad que la persona no tiene y ahí no sería tan positivo a largo plazo.

Si en el momento le permite salir, ¡buenísimo! pero a largo plazo debería mantener su conducta positiva y su hábito deportivo con o sin la mascota.

Es negativo cuando es crónico o exclusivo. Yo puedo hacer deporte con la mascota dos o tres veces por semana y otras veces no voy porque me fui al gimnasio, o me fui a correr, sino porque hago otro tipo de deporte, hago natación. Pero que efectivamente puedas hacer esas otras cosas deportivas sin que animal esté es positivo, porque lo que termina siendo patológico es lo crónico y lo exclusivo, es decir, cuando no lo puedes hacer si no tienes esa compañía.

Ahí es cuando uno dice que la relación se está pervirtiendo en otro tipo de vínculo que no es sano porque terminas sustituyendo otras cosas que la persona debería gratificarse desde otros lugares: desde los intercambios con los compañeros de trabajo, de la gente con que está

haciendo el ejercicio en el parque, pero si eso no te lo permite porque estás todo el tiempo vinculado con el animal, efectivamente hay áreas de su vida que no está cultivando.

5. ¿Cómo es el diagnóstico psicológico del caraqueño?

R: Yo creo que englobar al caraqueño en una característica es un ejercicio complicado porque hay tanta diversidad, que es un ejercicio casi académico. Sería injusto “meterlos a todos en un saco” pero hay cosas comunes como la constante tensión que nos hace muy observadores, suspicaces y desconfiados. Estamos todo el tiempo en una sensación de cautela y eso hace que tengas menos posibilidades de dedicarte a actividades que te generen tranquilidad, o sea, hay un estado siempre de tensión, cautela, inseguridad, por lo que puedas conseguir o no de la escases, y todo ese tema está uno “hiperalerta”, ese es el concepto psicológico que algunos llaman “paranoia” que se está todo el tiempo pendiente de lo que puede pasar o qué viene, o sea, es un estado de incertidumbre continuo que genera un estrés crónico al que nos hemos ido acostumbrando. Lo que uno ve en la consulta es que ese estado crónico ya casi forma parte de la vida y está siendo naturalizado, es decir, la persona se está acostumbrando a vivir de esa manera y como guías, nuestra labor es concientizar que no se puede vivir en esa condición, o sea, no es lo sano.

Dentro de eso pensar que el deporte termine siendo una vía de escape es positivo. Ahora, puede ser quedarse leyendo en casa si te gusta la lectura, pintar, hay otro tipo de actividades por las que yo no englobaría solo al deporte, sino que hay que tener una actividad que termine generando un estado de paz o que permita disociar o desconectar de lo que está pasando para que pueda recuperar el equilibrio. Aunque me parece que también está un poco de moda el tema en Venezuela.

Ahora ves muchísima gente caminando, agrupándose en parques que antes quizás uno veía. En principio me parece que es una moda sana y que permite otros vínculos, desde lo psicológico está bien, pero no quisiera transmitir que el que no haga deporte entonces va a estar mal,

	<p>sino bueno creo que tiene que haber un “área de confort” que cada quien debe elegir. Como te digo: gente que le gusta leer y quedarse leyendo libros que le provoquen también va a permitir eso; escuchar música, o sea, hay muchas maneras. Es eso: elegir una actividad que genere confort para tener cosas positivas, para no abrumarse con las situaciones reales.</p>
<p>Manuel Llorens, psicólogo clínico con especialidad en deportiva. Fecha: 22.01.2015</p>	<p>1. ¿Cómo se podría definir el perfil psicológico de un deportista?</p> <p>R: Lo que podría ser similar en atletas de competencia a través de las diferentes disciplinas competitivas importantes como rasgos desde el que maratonista de élite como el luchador, es que deben tener elementos competitivos y ganar a esos niveles.</p> <p>También hay deportistas que juegan en su club los fines de semana, y no necesariamente la competencia es lo marca su afán, sino encontrarse con amigos y disfrutar de la actividad corporal.</p> <p>2. ¿Qué aspectos positivos y negativos se pueden evidenciar en quien hace deporte como un estilo de vida en comparación a uno que no hace?</p> <p>R: Está más que demostrado que hay algún tipo de lazo entre hacer ejercicio de manera rutinaria o tener actividad cardiovascular y el bienestar: menos depresión, algo de mejoría inmunológica y en la regulación del estrés.</p> <p>3. En el caso del caraqueño que hace ejercicio, ¿se podría decir que tiene una vida o una vida más estable equilibrada, en comparación a quienes no llevan ningún tipo de actividad?</p> <p>R: No conozco una investigación en Caracas, pero puede que haya la influencia del ejercicio físico en el bienestar. Aunque sí es un hallazgo bastante sistemático que el ejercicio físico continuo genera de nuevo bienestar psicológico en quienes viven en una ciudad tan difícil como Caracas.</p>

Es una manera de regular estrés porque “así me libero de las tensiones, el estrés”. La gente que hace deporte con cierta regularidad tiene como una válvula importante del manejo de situaciones de estrés y ayuda a influir en el sueño, dormir más profundo y mejor. El sueño tiene mucho que ver con la regulación emocional.

4. ¿Consideraría imprescindible la práctica de alguna disciplina deportiva para los caraqueños?

R: La palabra imprescindible lleva casi a obligatorio, pero sí es altamente recomendable la práctica de actividad física cotidiana. Lo único que a veces pasa es que en una ciudad tan complicada como Caracas por transporte, inseguridad, bajo una situación de crisis económica como la que tenemos, cuando se dice que “el deporte es muy importante y tienes que hacer ejercicios para mantenerte saludable”, la gente siente que no está haciendo suficiente: “o sea, además de sobrevivir, traer ‘la papa’ a la casa, no estoy haciendo suficiente porque no tengo el espacio físico, tiempo y energía para hacerlo; porque tengo que llegar a la casa, cuidar a los chamos y quedo reventado y no tengo energía”.

Ponerlo en esos términos hace que la gente termine rechazando el tema del ejercicio porque siente que no está haciendo suficiente. Entonces, decir que es “altamente recomendable” es importante y ayudar a la gente a que puede acercarse a eso, pero hay que mostrarle opciones para que las personas con hacer cinco minutos de actividad aeróbica diaria, sin inscribirse en un gimnasio o ir Parque del Este, sino con 5 minutos; usar las escaleras y no el ascensor; si vives en el piso dos, vuelvas a bajar y a subir esa escalera unas cuatro veces, o hagas 8 escaleras y después hacer un minuto de abdominales. Eso sí podría tener un impacto mucho mayor sobre la gente.

A veces encontrar la parte de la actividad física para que la gente puede incorporarla en su rutina si es muy complicada, pero si yo decido que en

	<p>lugar de tomar el metro para ir esas dos estaciones, voy a caminar esos minutos diarios ya estoy haciendo algo.</p> <p>La idea es incorporar de manera lógica esos minutos de ejercicio diario para ayudar a la gente y facilitarle esa actividad.</p>
<p>Jorge García, psicólogo clínico y entrenador canino.</p>	<p>1. ¿Cuál es el trabajo que usted desempeña como psicólogo canino?</p> <p>R: Yo soy psicólogo de personas y entrenador de perros. Tengo una especialidad en la parte científica con perros y conozco desde el punto de vista y por experiencia tanto la teoría y beneficios.</p> <p>Mi rol y meta es poder ayudar al ser humano a comprender al perro, partiendo que la parte más importante del perro es el ser humano que lo acompaña. Lo que dice Cesar Millán “el perro siempre va a estar dispuesto a cambiar, solamente hace falta que cambie el ser humano”.</p> <p>Siempre es importante trabajar con el ser más importante que no es el perro, sino esa familia que tiene que guiar la educación del perro. Si el perro se porta mal no es porque el perro nació mal educado, la crianza lo ha hecho así.</p> <p>Esa es mi principal labor: proponer un método de trabajo con demostración, constancia y métodos innovadores sin maltratar al perro, ni collares eléctricos, púas, ni horcas, trabajando siempre con una de las principales formas de comunicarse con el medio ambiente, para que por medio del perro convertir mejores personas cada día.</p> <p>2. ¿Cómo cree que influye la práctica deportiva en un animal, en qué lo beneficia y qué actitudes tiene un perro cuando no realiza actividad física?</p> <p>R: El perro si no drena energía se convierte en una especie de “olla de presión”, porque de esa manera es que va a ir acumulando. Lo ponemos desde un punto de vista un poco más enfático: si no sales de casa las 24 horas, 7 días de la semana lo más probable es que seas una persona</p>

	<p>hostil, frustrada, que quizás no vas a poder drenar, por ende es necesario hacer ejercicio. De ahí es donde vienen perros que dañinos, ansiosos, que sufren de ansiedad por separación, y al no tener contacto con el mundo real o no tener socialización le temen a otros perros o personas. También está el factor raza, pero eso es otra cosa.</p> <p>Aunque hay diferentes ejercicios físicos para trabajar con perros el principal es el paseo; ojo, que no es que el perro te lleve o te arrastre y que vayas atrás de él, esto no deber ser porque al final lo que va a crear es que la persona va a llegar adolorida si el perro es muy grande, y por ende, la mascota no va a drenar sino que irá explorando, lo que hace su mente se excite. El perro no va a llegar tranquilo sino que va a llegar peor.</p> <p>Hay otro ejercicio como el <i>ashinti</i> que es el salto de obstáculos, un ejercicio que combina la relación humano-perro desde la obediencia básica o avanzada, en la que el perro tiene que estar siempre atento a las órdenes del dueño, aun cuando vaya corriendo. Entonces es un ejercicio físico para ambos.</p> <p>Hay otro que es el <i>star track cross canicross</i> donde el perro hace un arrastre. La persona le ata una pechera a un carrito, también se usa con patines como un trineo.</p> <p>Todo eso combina diferentes opciones positivas para el perro y el dueño, pues es terapéutico porque drenan, tienen un día diferente y mantienen el rol en la relación.</p> <p>En el ser humano es muy importante porque no solo trabaja la parte cardiovascular, sino le da un ritmo sobre la marcha, tranquilo, con mayor firmeza y seguridad la hora de hacer algo. Eso lo puede ayudar y se puede plantear aplícalo en su vida diaria, es decir, que con esa misma firmeza y asertividad con la que trata al perro, se puede tratar al amigo, esposa, o compañero de trabajo. Es algo que puede ayudar en la vida</p>
--	---

diaria.

3. ¿Qué conductas se pueden ver en las personas cuando no ven resultados en el perro después de un entrenamiento?

R: Lo más común es la frustración que se refleja de mil maneras en la persona. A veces no es tan explícita como para notarla de buenas a primeras. A veces es muy interna, pero como el perro tiene un sexto sentido, siempre la va a ver. Es como tener un polígrafo en casa.

El perro es uno de los animales cuyo olfato detecta las glándulas sudoríparas que detecta el polígrafo, por ende él sabe cuándo tenemos miedo o estamos inestables.

Aunque esa frustración que no es reflejada por el ser humano, el perro la puede detectar. Mientras más frustración exista, menos caso hará el perro.

Entonces, si tienes baja tolerancia a la frustración y tu perro es agresivo, no quiero saber cómo va a ser el proceso. Puede que sea lento porque desde el primer gruñido que lance el perro, lo primero que hará la persona es pegarle o frustrarse.

Cuando el perro vea esa inestabilidad lo que hará es morder, entonces, siempre lo principal que se ve en una persona cuando no se consiguen los objetivos es la frustración.

4. ¿Usted cree que la práctica de ejercicio acompañada de un can puede traer beneficios psicológicos?

R: Claro que sí, porque el perro actúa como estímulo reforzador y es un tipo de trabajo nos enseña estabilidad, equilibrio, vivir el presente, no vivir del pasado preocupándonos por un futuro, que es lo que nos pasa mucho.

Ahora, el ejercicio físico es muy importante con un perro o no, el perro

es una excusa o un estímulo para salir a la calle, ir a un parque, hacer ejercicio sin necesidad de decir “bueno hoy tengo que ir al gimnasio, o tengo que ir a trotar”. No, “hoy voy a caminar con mi perro” y eso es muy diferente y motivante para la persona.

Yo siempre he dicho “trabajar con tu perro te hace una mejor persona” y es porque el perro es un ser tan natural que nos enseña cosas que el humano no puede. La codicia o ambición son cosas que aprendemos del ser humano, pero la espontaneidad, vivir el presente, mantenernos equilibrados, tranquilos, calmados, activarnos para tener un proceso de liderazgo nos los enseña una animal como este.

Creo que esas son cosas importantes porque lamentablemente desde hace un tiempo el ser humano va contra corriente, contra el mundo natural. Entonces es como una manera de volver a pisar tierra.

Cuando trabajas con un perro se te debería olvidar todo, porque a pesar de los problemas que tengas: que si te dejo tu novio o novia, o cualquier cosa, él siempre te va a recibir con la lengua por fuera imitando una sonrisa real y eso nos llena de muchas cosas positivas.

Cuando la gente tiene perros, lo quieran o no, siempre va a haber un momento en que la persona va a querer cambiar, porque de alguna u otra manera le tiene cariño y eso es algo muy importante.

Muchas personas dicen “yo no quiero perro” y cuando llegan a casa se enamoran de él. El perro se gana el corazón de quienes sin quererlo les toca el corazón.

5. ¿Cree que el hecho de tener un perro nos podría enseñar valores que nos haga ser mejores ciudadanos?

R: Tener un perro nos enseña responsabilidad, pues tenemos que velar por un ser que obviamente no puede hablar o decirnos qué quiere hacer. Ya ese es un valor importante. Nos enseña solidaridad, es decir, que a

	<p>pesar que estés amargado el perro siempre va a estar ahí contigo con esa fidelidad constante.</p> <p>Nos enseña a volvernos más sensibles cada día, porque todo lo que le pase a mi perro me va a doler a mí, entonces si yo trato bien a mi perro, y sé que si puede tratar bien a un animal, yo soy capaz de tratar bien a un ser humano a pesar de que su status o de una ideología diferente.</p> <p>Creo que tener un perro nos pone en tierra firme y que las cosa más bonitas que podemos aprender del mundo las podemos aprender de un perro, y no porque yo trabaje con perros, sino porque he vivido con diferentes animales y el perro es uno de los seres que te va a querer sin necesidad que des algo a cambio. Entonces, me parece súper importante en la vida el compartir de un perro con una persona en casa.</p> <p>Si la persona tiene alguna condición especial ellos son muy positivos. Nosotros esperamos que la sociedad vaya cambiando, sea más higiénica con respecto a las heces del perro, que hayan más parques para perros y más indicios de apoyo hacia esta parte. Estamos muy atrasados como sociedad y la culpa es de quienes tenemos perros, o como se dice desde el punto de vista publicitario, “vender a nuestros perros para las demás personas”.</p>
Comunicación digital	
<p>Alejandro Terenzani, periodista digital y profesor universitario.</p> <p>Fecha:16.06.2015</p>	<p>1. ¿Cómo actúan las redes sociales hoy día para el impulso de una marca?</p> <p>R: Las redes sociales pueden funcionar como cualquier otro medio si es bien utilizado. El problema con las redes sociales es que hay mucha información que se publica por ahí y es muy banal. La gente no le hace mucho caso, uno no sabe si es cierta o no. Entonces, hay que tener cuidado porque puede la gente creer o no, pero el uso es igual a un medio de comunicación al cual uno sabe a quién va dirigido porque tiene acceso vía internet, teléfono digital y ese tipo de cosas. Pero sí es perfectamente válido como cualquier otro.</p>

	<p>2. ¿Qué papel cumplen?</p> <p>R: Bueno, es una combinación entre publicidad e información, aunque uno tiene que tener cuidado con la publicidad en la web o en la sección de las redes sociales. Es que la gente se cansa de eso porque es invasiva y la gente se molesta. Hay que tener cuidado cómo se maneja pero puede funcionar perfectamente, tiene utilidad y se usa como herramienta de apoyo para la posición de una marca. Exactamente tener la habilidad para hacer el uso adecuado.</p> <p>3. En Venezuela, ¿cuál es la a su criterio la que tiene más alcance?</p> <p>R: <i>Facebook</i>, sin duda junto con <i>Instagram</i> porque ahora está de moda <i>Instagram</i> y se dice que <i>Facebook</i> sigue siendo la de mayor alcance, inclusive más que <i>Twitter</i> porque exige una concisión, rápida, en cambio en <i>Facebook</i> uno puede ver lo que uno quiere. <i>Instagram</i> tiene un registro más gráfico, en cambio <i>Facebook</i> tiene todo. Yo creo que <i>Facebook</i> es la que más gente ve.</p> <p>4. ¿Cuáles son los criterios básicos para manejar las redes sociales: <i>Facebook</i>, <i>Twitter</i> e <i>Instagram</i>?</p> <p>R: Bueno, si una marca va a usar las 3 tiene que tener primero coherencia y saber que no todos los medios son iguales: <i>Twitter</i> es para una condición de rapidez e instantaneidad; <i>Facebook</i> es más relajada o divertida para uno, inclusive “chismear”, e <i>Instagram</i> es más visual. Aunque ahora la gente pone texto en la foto y un escrito abajo, pero sigue siendo más fuertemente un medio visual. Entonces depende de lo que uno vaya a trabajar: si es la marca sola o como producto. Por lo menos: una marca sin producto no ayuda mucho, para eso lo mejor sería <i>Twitter</i> donde es muy poco espacio y puedes decir alguna bondad, característica o promoción de equis producto.</p> <p><i>Facebook</i> es menos recomendable en ese sentido porque la gente tiende a rechazar un poco la publicidad en <i>Facebook</i>. Si parece más invasiva. En todo caso siempre hay que tener cuidado de no saturar o ir en contra</p>
--	--

	<p>de lo que la gente espera de las redes sociales.</p> <p>5. ¿Cuál red social recomendaría para una página web de salud?</p> <p>R: <i>Facebook</i>, que sirva como plataforma porque funciona como un “disparador”, es decir, veo la imagen, su marca y me conecto a otra parte. Eso funciona a otro sitio que te lleve a otra parte o portal.</p> <p>6. ¿Cuál sería su recomendación final para tratar temas de salud humana y veterinaria en redes sociales?</p> <p>R: Lo veo difícil porque son temas muy distintos. La gente que tiene interés por los animales en un momento determinado, no se preocupa por los humanos y viceversa. Yo no veo cómo combinarlo, salvo que sea cuestión de una marca universal de muchos productos. Yo no veo cómo combinar salud animal con humana. Lo importante es la gente pueda definir la diferencia entre ambos espacios.</p>
Atletismo con canes	
<p>Jaime Zuloaga, atleta profesional.</p> <p>Fecha: 24.12.2014</p>	<p>1. ¿Desde hace cuánto realiza ejercicio con su mascota?</p> <p>R: Cuatro años.</p> <p>2. ¿Consulta algún medio de comunicación para conocer cuáles son las previsiones para realizar y optimizar los entrenamientos con su mascota?</p> <p>R: No consultó ningún medio.</p> <p>3. ¿Es el veterinario de la mascota quien da las indicaciones de los entrenamientos con su mascota?</p> <p>R: No, el plan de entrenamiento se lo hice yo.</p> <p>4. ¿Considera que cuando realiza ejercicio con su mascota se siente más motivado, con más energía? O ¿Considera que es igual que cuando entrena sin ella? ¿Por qué?</p> <p>R: Sí, me siento más motivado y seguro, ya que es un compañero incondicional.</p>

	<p>5. ¿Cómo definiría la relación entre usted y su mascota? ¿La considera parte de su familia? ¿Por qué?</p> <p>R: La relación entre la mascota y los demás miembros de la familia es excelente. Sí es parte de la familia ya que vive y vivirá el resto de su vida en ella.</p> <p>6. ¿Cree que la salud de su mascota es tan importante como la suya? ¿Por qué?</p> <p>R: Sí, claro, porque es un miembro más de la familia, un compañero de entrenamiento.</p> <p>7. ¿Considera necesario un medio de comunicación dirigido a deportistas que realizan ejercicios con sus mascotas? ¿Por qué?</p> <p>R: Sería excelente, lo apoyo, pero necesario no lo veo.</p> <p>8. Si no tendría inconveniente ¿Cree que nos podría decir su edad, tipo de deporte que practica, nombre, raza y edad de la mascota?</p> <p>R: Jaime Alejandro Zuluaga. 24 años. Nombre de la mascota: Zeus, Raza: Fila brasileiro. Edad: 4 años. Yo práctico atletismo a nivel profesional e inicié a Zeus en el deporte desde los dos meses de edad.</p>
--	--

[ANEXO B-2]

[Entrevistas electrónica: Jaime Zuloaga]

Cuestionario  Recibidos x  

 **Jaime Zuluaga** <jaimezu90@gmail.com> 24/12/14 ☆  
para mí 

> 1) Desde hace cuánto realiza ejercicio con su mascota?
>4 años

> 2) Consulta algún medio de comunicación para conocer cuáles son las previsiones para realizar y optimizar los entrenamientos con su mascota?
>no consultó ningún medio.

> 3) Es el veterinario de la mascota quien le da las indicaciones de cómo deben ser los entrenamientos con su mascota?
>no, el plan de entrenamiento se lo hice yo.

> 4) Considera que cuando realiza ejercicio con su mascota se siente más motivado, con más energía? O considera que es igual que cuando entrena sin ella? Por qué?
>Sí me siento más motivado y seguro, ya es un compañero incondicional.

> 5) Cómo definiría la relación entre usted y su mascota? La considera parte de su familia? Por qué?
>La relación entre la mascota y los demás miembros de la familia es excelente. Si es parte de la familia ya que vive y vivirá el resto de su vida en ella.

> 6) Cree que la salud de su mascota es tan importante como la suya? Por qué?
>Sí claro. Porque es un miembro más de la familia, un compañero de entrenamiento.

> 7) Considera necesario un medio de comunicación que fuera dirigido a deportistas que realizan ejercicios con sus mascotas? Por qué?
>Sería excelente lo apoyo, pero necesario no lo veo.

>

> Si no tendría inconveniente, cree que nos podría decir su edad y tipo de deporte que practica y el nombre, raza y edad de la mascota.
>Jaime Alejandro Zuluaga. 24 años. El nombre de la mascota es Zeus, su raza es fila brasileiro, tiene 4 años.
Yo práctico atletismo a nivel profesional, inicié a Zeus en el atletismo desde los dos meses de edad empezaron sus entrenamientos.

> Muchísimas gracias por su ayuda.
>con mucho gusto. Gracias a ti.

[ANEXO C]
[Encuesta aplicada a la población de muestra]



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



Ante todo reciba un cordial saludo. Sería gratificante contar con su aporte para este cuestionario, enmarcado en la investigación del **Trabajo Especial de Grado, "Salud en Manada", de la Escuela de Comunicación Social de la Universidad Central de Venezuela**. Los datos serán confidenciales y con fines académicos.

Marque con una (x) la respuesta seleccionada.

1.- **Sexo:** Masculino ___ Femenino___

2.- **Edad:**

3.- **¿Qué tipo de ejercicio cardiovascular realiza con su mascota? Señale las opciones que considere en su caso.**

h. Caminar___ i. Correr___ j. Trotar___ k. Bailar___
l. Patina m. Andar en n. Otro___
bicicleta ___

4.- **¿Cómo catalogaría el vínculo entre usted y su mascota?**

d. Familiar___ e. Amo/Mascota___ f. Solo un perro___
Otro___

5.- **¿Cree que la salud de su mascota es tan importante como la suya?**

Sí ___ No___

6.- **¿Consulta algún medio para buscar información acerca de cómo mejorar los entrenamientos que hace junto a su mascota?**

Sí ___ No___

7.- **¿Cuenta con acceso a Internet?**

Sí ___ No___

8.- **En caso de ser afirmativa la respuesta anterior, ¿qué herramienta utiliza con más frecuencia para acceder a Internet? Señale las opciones que considere en su caso.**

- a. Computador__ b. Laptop__ c. Teléfono celular__ d. Tablet__

9.- **¿Consideraría útil y necesario un medio digital cuyo contenido estuviera enfocado en familias que hacen ejercicios junto a su mascota?**

Sí__ No__

10.- **¿Qué tipo de información le gustaría leer en un medio de este tipo? Señale las opciones que considere en su caso.**

- i. Salud__ j. Nutrición__ k. Social__ l. Cultural__
m. Rutinas deportivas__ n. Personalidad__ o. Eventos__ p. Otros__

11.- **¿Cómo debería ser presentado el contenido informativo? Señale las opciones que considere en su caso.**

- a. Texto__ b. Imagen__ c. Audio__ d. Videos__

12.- **¿Qué elementos visuales le gustaría encontrar en un medio de este tipo?**

- e. Fotografías__ f. Caricaturas__ g. Viñetas__ h. Gráficos__

13.- **¿Qué tipo de colores asocia con estos tres términos: salud, deporte y animales? Seleccione las opciones que considere en su caso.**

- h. Negro__ i. Verde__ j. Azul__ k. Amarillo__
l. Gris__ m. Rosado__ n. Rojo__

[ANEXO D]

[Tablas de resultados de la muestra aplicada a 60 personas de Caracas que realizan ejercicios cardiovasculares en con sus mascotas]

Cuadro 1: por sexo y lugar.

¿Cuál es el sexo de la población encuestada?			
Categoría	Paseo Los Próceres	Parque Vizcaya	Cota Mil sector Sabas Nieves
Masculino	9	3	17
Femenino	11	17	3
Total	20	20	20

Cuadro 2: por edad.

Categoría	¿Cuál es la edad de la población encuestada?
Infantil [1-14]	2
Jóvenes [15-24]	18
Juventud adulta [25-44]	30
Adulthood intermedia [45-64]	9
Adulthood avanzada [65+]	1
Total	60

Cuadro 3: por actividad cardiovascular.

Categoría	¿Cuál es la edad de la población encuestada?
Caminar	46
Correr	16
Trotar	19
Bailar	1
Patinar	1
Andar en bicicleta	0
Total	83

Cuadro 4: por vínculo dueño-mascota

Categoría	¿Cómo califica el vínculo la población entre él y su mascota?
Familiar	56
Amo-Mascota	3
Solo un perro	0
Otro	1
Total	60

Cuadro 5: por la importancia de la salud

Categoría	¿La población encuestada considera importante la salud de su mascota?
Sí	60
No	0
Total	60

Cuadro 6: consulta de medios

Categoría	¿La población encuestada consulta algún medio?
Sí	38
No	22
Total	60

Cuadro 7: acceso a internet

Categoría	¿La población encuestada tiene acceso a Internet?
Sí	60
No	0
Total	60

Cuadro 8: Herramientas de acceso a internet

Categoría	¿Cuál es la herramienta de acceso a Internet de la población encuestada?
Computador	43
Laptop	29
Teléfono Inteligente	40
Tablet	25
Total	137

Cuadro 9: por utilidad del medio

Categoría	¿La población encuestada consideraría útil una página como <i>Salud en Manada</i>?
Sí	57
No	3
Total	60

Cuadro 10: tipo de contenido

Categoría	¿Qué tipo de contenido prefiere la población encuestada?
Eventos	29
Personalidad	24
Rutinas deportivas	48
Cultural	26
Social	30
Nutrición	41
Salud	48

Cuadro 11: presentación de contenido

Categoría	¿Qué tipo de presentación prefiere la población encuestada?
Texto	42
Imagen	46
Audio	31
Video	40

Cuadro 12: elementos visuales

Categoría	¿Qué tipo de elementos visuales prefiere la población encuestada?
Fotografías	50
Ilustración	34
Caricaturas	16
Viñetas	13
Gráficos	19

Cuadro 13: asociación cromática

Categoría	¿Con qué color asocia la población los términos “salud, deportes y animales”?
Verde	50
Blanco	34
Azul	16
Naranja	13
Amarillo	19
Rojo	9
Rosado	7
Negro	5
Gris	2

[ANEXO E]
[Comunicado edificio residencial en Caracas]

CARACAS, 05 DE NOVIEMBRE DE 2014

COMUNICADO

LE PEDIMOS A LOS COPROPIETARIOS DE LA RES. CENTAURO DUEÑOS DE PERROS, QUE POR FAVOR TENGAN CUIDADO DE QUE SU MASCOTA NO ORINE LOS CAUCHOS DE LOS CARROS DE OTRO VECINO.

SE HAN RECIBIDO QUEJAS AL RESPECTO DE ESTA SITUACIÓN Y LOS AFECTADOS MOLESTOS TIENEN LA INTENCIÓN DE TOMAR CARTAS EN EL ASUNTO DE VOLVER A CONSEGUIR SUS CAUCHOS ORINADOS.

LA JUNTA DE CONDOMINIO NO SE HACE RESPONSABLE DE LO QUE LE PUEDA SUCEDER A SU MASCOTA. COLABORE CON LA CONVIVENCIA Y EL RESPETO HACIA LA COMUNIDAD, GRACIAS.

JUNTA DE CONDOMINIO

[ANEXO F]
[Muestra de archivo *Salud en Manada*]

[ANEXO F- 1]



[ANEXO F-2]



[ANEXO G]
[Bocetos diseño de la página]

[ANEXO G-1]
[Boceto fase inicial]



Salud en Manada

Donde hasta el perro es parte de la familia

Home	Rutinas	Humanos	Mascotas	Eventos	Contacto
	Al aire libre En casa	Nutrición Especialistas	Nutrición Especialistas	Pasados Próximos	Contactos
Noticias				Buscador	
				Publicidad	
Videos		Galería		Lo más leído	
Redes Sociales					

[ANEXO G-2]
[Boceto segunda fase: página de inicio]



[ANEXO G-3]
[Boceto segunda fase: página interna]



[ANEXO G-4]
[Boceto tercera fase: página de inicio definitiva]

SALUD EN MANADA

Inicio Salud Manada Humana Manada Canina Ruffas Eventos Contacto Quiénes somos




INICIO

BUSCADOR:














[Link en nuestra bio](#)
[Follow on Instagram](#)

NOTICIAS RECIENTES

- Eventos de salud junio 2015
- Elongar antes y después del ejercicio
- Mascotas durante el embarazo
- Primeros auxilios caninos
- Infografía: Salud de tu corazón



Conoce los beneficios de las mascotas en personas de tercera edad

[Leer más](#)

ELONGAR ANTES Y DESPUÉS DEL EJERCICIO


PROGNOSTICA SALUD DE TU CORAZÓN


CAMBIOS DEBEDE EXISTIR EN MANADA






[ANEXO G-5]
[Boceto tercera fase: página de inicio definitiva]

SALUD EN MANADA

Inicio Salud Manada Humana Manada Canina Rutinas Eventos Contacto Quiénes somos




MASCOTAS DURANTE EL EMBARAZO

Posted on 13 Julio, 2015 by Jess Magdalena

Preso Salud en Manada

Aida Fener, Médico Ginecólogo, aidayfener@gmail.com

Una de las inquietudes más frecuentes que recibo de mis pacientes embarazadas es que si el contacto con su perra podría afectarlo o, si una vez nacido el bebé puede haber contacto entre el con y el nuevo miembro de la familia.

En primer lugar hay que tener en cuenta que en estos casos la salud de ambas es importante y aunque sí hay normas que cumplir, la **Segada de un bebé no desplaza al can**, sino que modifica ciertas variantes positivas y negativas con las que lidiar.

La presencia de la mascota afecta al bebé?

No. Siempre y cuando la mascota tenga todas sus vacunas en regla.

De qué manera contribuye mi mascota en el desarrollo de mi embarazo?

1. Te ayuda a controlar el sobrepeso durante los 9 meses de gestación. Esto pasa porque las perras son mascotas muy activas, por lo que la propietaria se ve en la necesidad de caminar, pasear o ir al parque con la mascota.
2. La recomendación diaria de actividad física en mujeres embarazadas es de 20 a 30 minutos diarios a un ritmo moderado, en el que se pueda tener una conversación. Tener una mascota hace que esto, una sea mucho más llevadera a nivel físico y psicológico se cumple con la dosis diaria de ejercicio y, al solo hecho de salir a tomar aire genera un beneficio en el estado de ánimo.

Cómo afecta al bebé?

1. El sistema inmunológico del bebé se refuerza porque al tener contacto con un mayor número de bacterias, el pequeño se convierte menos propenso a contraer enfermedades.
2. El lazo afectivo que se crea entre el bebé y la mascota hace que el niño desarrolle a lo largo de su vida habilidades para socializar que refuerzan la autoestima y lo hacen tener más confianza en sí mismo.

Qué riesgos existen al tener un bebé y una mascota en el mismo hogar?

El mayor riesgo que existe durante el embarazo es que hay **probabilidades de contraer toxoplasmosis**, una enfermedad parasitaria que afecta a perra y gata que puede ser transmitida al niño o a la madre. Es por ello que es tan importante mantener a la mascota bajo control veterinario, ya que este padecimiento puede ocasionar abortos espontáneos o a nacimiento, en el bebé puede producir malformaciones congénitas y lesiones a nivel del cerebro. Sin embargo, todo esto se puede prevenir si la mascota lleva un control sanitario adecuado por un veterinario que detecte esta infección parasitaria en el animal.

La idea de tener una mascota en casa durante el embarazo envuelve muchos mitos, sin embargo, la **Segada de un nuevo miembro al hogar no es motivo para echar a ninguna mascota de la casa**.

Solo hay que tener en cuenta las normas sanitarias del animal y que la paciente en gestación lleve un control con su médico de confianza.

Añade esto por Aida Fener:

Comentarios

0 comentarios

Añade un comentario.

Publicar también en Facebook. Publicar como Salud Manada. Comentar

BUSCADOR:

Buscar ...

f t i



NOTICIAS RECIENTES

- Eventos de salud junio 2015
- Bongor antes y después del ejercicio
- Mascotas durante el embarazo
- Primeros auxilios caninos
- Infografía: Salud de tu corazón

[ANEXO H]
[Número de visitas a la página]

5+1 2 Me gusta 29 Twitter 10

Comentarios
14 comentarios

54 comentarios ▼ Añadir un comentario

Karla García - *Graphic Designer en 500 Spot*
Me encanta esta pagina, una de las cosas que me encantan los animales y hacer ejercicio excelente iniciativa! D!
Responder Me gusta 2 Seguir esta publicación hace 21 horas

Mariana Mirabal - *Trabaja en Hospital Universitario De Caracas*
Que lindo juntar los animales con el ejercicio, así todos nos mantenemos sanos :)
Responder Me gusta Seguir esta publicación hace 13 horas

Carlos Ceballos - *Universidad Santa María*
Super orgulloso y agradecido de pertenecer a este equipo de Salud en Managua! Todo el éxito de mundo!!!
Responder Me gusta Seguir esta publicación hace 14 horas

Ysabel Lopez
Me encanta y apoyo al 1000% este proyecto. Gracias por los consejos tan interesantes para nuestras mascotas :)
Responder Me gusta Seguir esta publicación hace 17 horas

Ingrid González
Férmase como estas promueven el respeto a la vida animal. Excelente contenido para llevar una vida equilibrada junto a nuestros compañeros de vida. Me gusta toda la información sobre cómo los perros nos protegen en las distintas etapas del ser humano.
Responder Me gusta 1 Seguir esta publicación hace 25 horas

Ver 9 más ▼

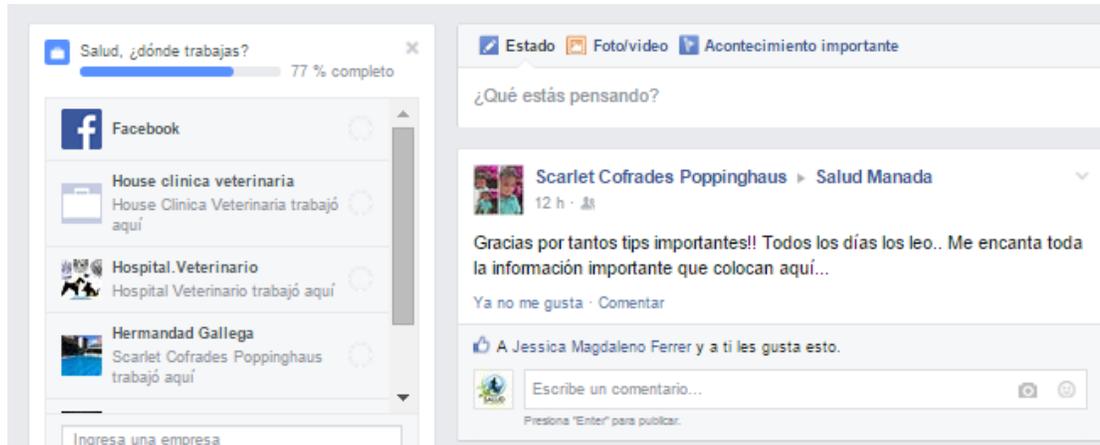
Play en español de Facebook

COMUNICACIÓN SEMIÓTICA DEL FOLIOLETO
[Primeros auxilios caninos](#)
[Infografía: Salud de tu corazón](#)



[ANEXO I]
[Contenido compartido en redes sociales por los usuarios]

[ANEXO I-1]
[Contenido compartido en *Facebook*]



[ANEXO I-2]
[Contenido compartido en *Facebook*]



Ysabel Lopez
17 h · 🌐

▼

Amigos los invito a visitar la página web de mi amiga Jessica Magdaleno Ferrer <http://saludenmanada.tk/> Este proyecto está brutal y tiene una gran variedad de consejos buenísimos para los que amamos las mascotas y queremos cuidarlos como a nadie 😊 Dejen sus comentarios y opiniones y sean bienvenidos al mundo divertido de las mascotas, la salud y el bienestar.



Salud en Manada
Inicio Elongar antes y después del ejercicio Infografía: Salud de tu corazón
Canicross: deporte extremo en manada Comentarios comentarios
SALUDENMANADA.TK

Ya no me gusta · Comentar · Compartir

👍 A Jessica Magdaleno Ferrer, Gladys Teresa Alvarado y a ti les gusta esto.

[ANEXO I-3]
[Comentarios en *Instagram*]



Ya estamos en la web!

SALUD EN MANADA

link en la bio de arriba

©saludenmanada PhotoRepost

jessikm45

A jenniamag, dowito_, nutribadnia3.0, shandravala, yolip26, zzaplana, alexbormar, jamp27 y looneyrunners les gusta esto

viento: ya estamos en la web: www.saludenmanada.tk
Humildemente esta es mi tesis. Ahí todo está estratégicamente pensado, desde el perrito que mira al horizonte hasta la forma de los perritos del contador.

Espero que les guste, la comenten, compartan y hagan lo que quiera con ella ES SUYA! Y de sus perritos.

Espero que les guste ▼

- yolip26 Ya me meti, esta super mi Jessi !!! Felicitaciones y gracias por hacerme parte de tu proyecto !!! #Exito X
- looneyrunners #jessikm45 Jessica quedo excelente felicitaciones ☺ X
- nutribadnia3.0 Bellísima X
- dowito_ Y que sigan los exitos! X

♥ Añade un comentario... ⋮

[ANEXO I-4]
 [“Me gusta” en Instagram]

SALUD

FAMILIA

RUTINAS

BIENESTAR

SALUD EN MANADA

saludenmanada

25 Me gusta 3 semana(s)

saludenmanada Buenos días! Llegó el día de darle cara a nuestro proyecto 🐾🐾🐾 Ya tenemos página web 🌐🌐🌐 Pero antes de presentarla formalmente queremos que conozcas a nuestra red de profesionales que formarán parte de esta manada 🐾🐾🐾

♥ De izq a derecha:

1️⃣ [jessikm45](#) fundadora y directora de [@saludenmanada](#) .

2️⃣ Médico Vetrinario [@drottov](#) quien nos ayudará a resolver todos los mitos médicos con nuestros 🐾🐾

3️⃣ [@nutribadnia3.0](#) de humanos y nos guiará en la elaboración de un plan alimenticio para personas que entrenan en manada 🐾🐾🐾

4️⃣ [@carlosceballosf](#) #runner especialista en entrenamiento cardiovascular que nos ayudará a mejorar la técnica de los movimientos.

5️⃣ [@psicologocaninovzla](#) quien nos ayudará a equilibrar y mejorar la mente 🐾

6️⃣ maestra de la manada

7️⃣ [@ida Ferrer](#), médico ginecólogo que nos guiará en la planificación familiar y

♥ Añade un comentario...