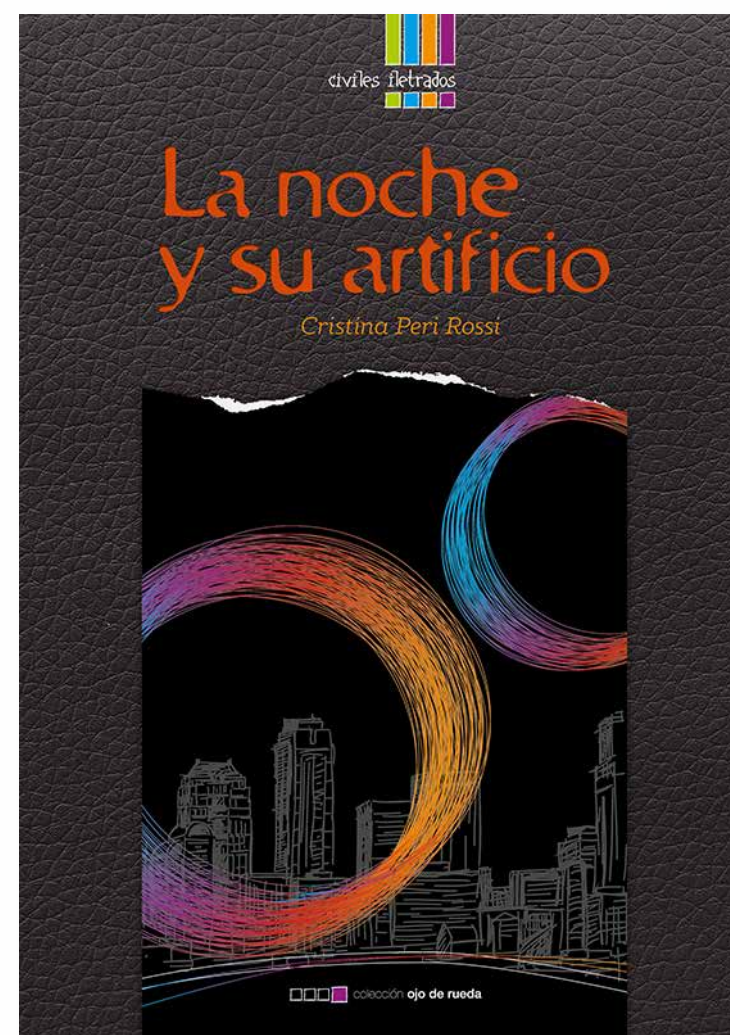


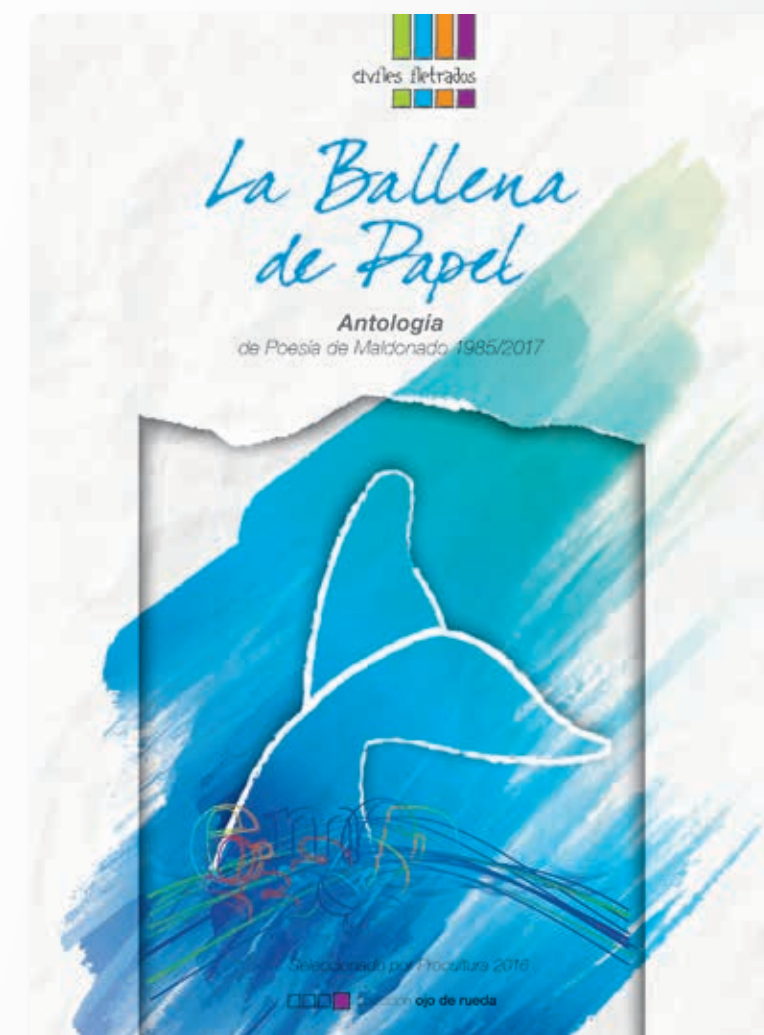
editorial



Otros rituales / Colección Última salida
2016, Maldonado. Tapas de libro.
Civiles letrados Editores.



La noche y su artificio / Colección Ojo de rueda
2016, Maldonado. Tapas de libro.
Civiles letrados Editores.



La ballena de papel / Colección Ojo de rueda
2018, Maldonado. Tapas de libro.
Civiles letrados Editores.



José Prieto Diseño



Balances de Gestión

2010, 2011 y 2012, Maldonado. Tapas de publicaciones.

Gobierno Departamental de Maldonado, Secretaría de Comunicaciones.



José Prieto Diseño



Catálogos del Festival Internacional de Cine de Punta del Este

2012, 2013 y 2015, Maldonado. Tapas de publicaciones.

Gobierno Departamental de Maldonado, Dirección General de Cultura.



José Prieto Diseño

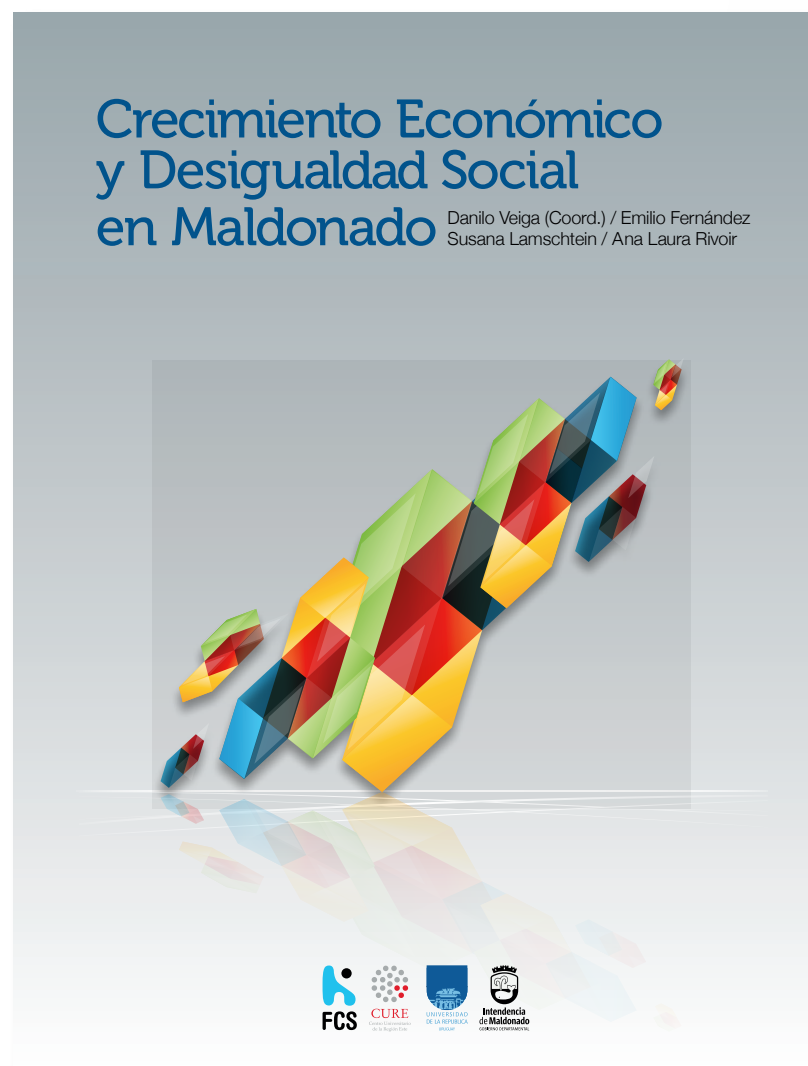


Revista Rodando

2009, Montevideo. Tapas de publicaciones.
Centro de Comerciantes en Neumáticos del Uruguay.



José Prieto Diseño



**Crecimiento Económico
y Desigualdad Social en Maldonado**

2012, Maldonado. Tapas de libro.
Gobierno Departamental de Maldonado,
Dirección General de Desarrollo Social.



**Forum Maldonado
Conferencia Internacional DDHH**

2013, Maldonado. Tapas de libro.
Gobierno Departamental de Maldonado,
Dirección General de Jurídica.



**Diez Años de Políticas Públicas
para la Cultura**

2015, Maldonado. Tapas de libro.
Gobierno Departamental de Maldonado,
Dirección General de Cultura.



José Prieto Diseño

Manual de Manipulación de Alimentos

Programa departamental integrado de inocuidad de alimentos



Intendencia de Maldonado
GOBIERNO DEPARTAMENTAL

DIRECCIÓN GENERAL DE HIGIENE
Y PROTECCIÓN AMBIENTAL

Recetario Merienda Saludable

DIVISIÓN POLÍTICAS NUTRICIONALES
PLANTA DE ELABORACIÓN MAZZONI



Intendencia de Maldonado
GOBIERNO DEPARTAMENTAL

DIRECCIÓN GENERAL DE INTEGRACIÓN
Y DESARROLLO SOCIAL

Buenas prácticas para la comunicación institucional Manual de estilo



Intendencia de Maldonado
GOBIERNO DEPARTAMENTAL

SECRETARÍA DE COMUNICACIONES Y PRENSA

Manual de Manipulación de Alimentos

2010, Maldonado. Tapas de libro.

Gobierno Departamental de Maldonado,
Dirección General de Higiene y Protección Ambiental.

Recetario de Merienda Saludable

2013, Maldonado. Tapas de libro.

Gobierno Departamental de Integración y Desarrollo Social.

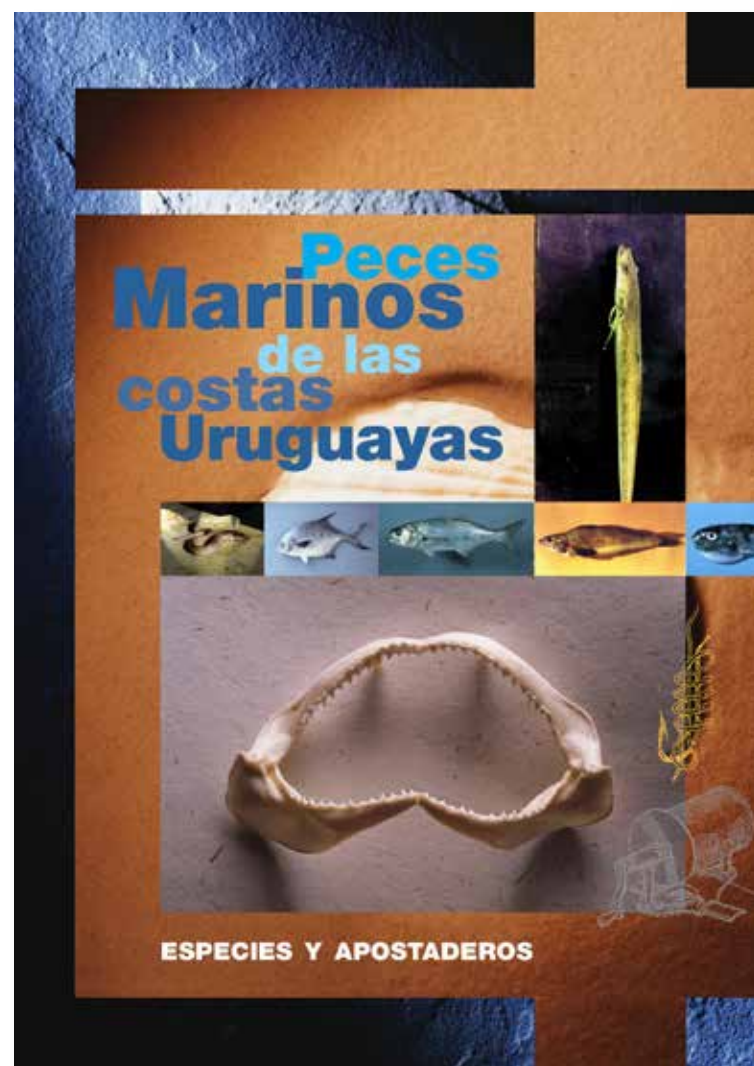
Manual de Estilo

2013, Maldonado. Tapas de libro.

Gobierno Departamental de Maldonado,
Secretaría de Comunicaciones y Prensa.

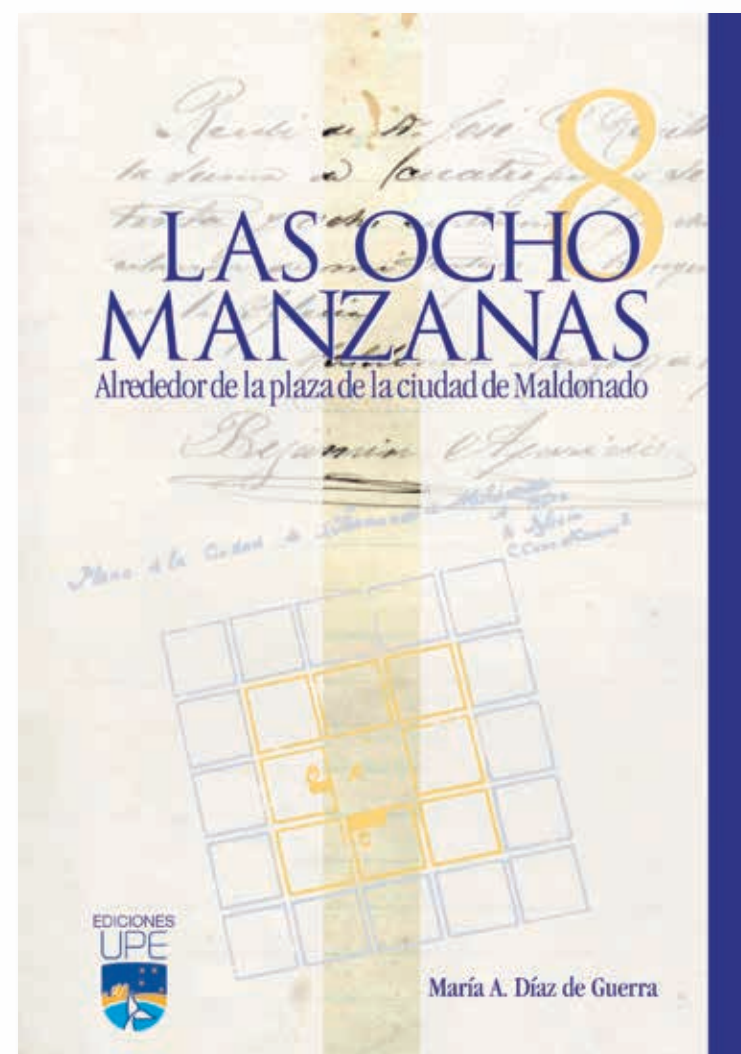


José Prieto Diseño



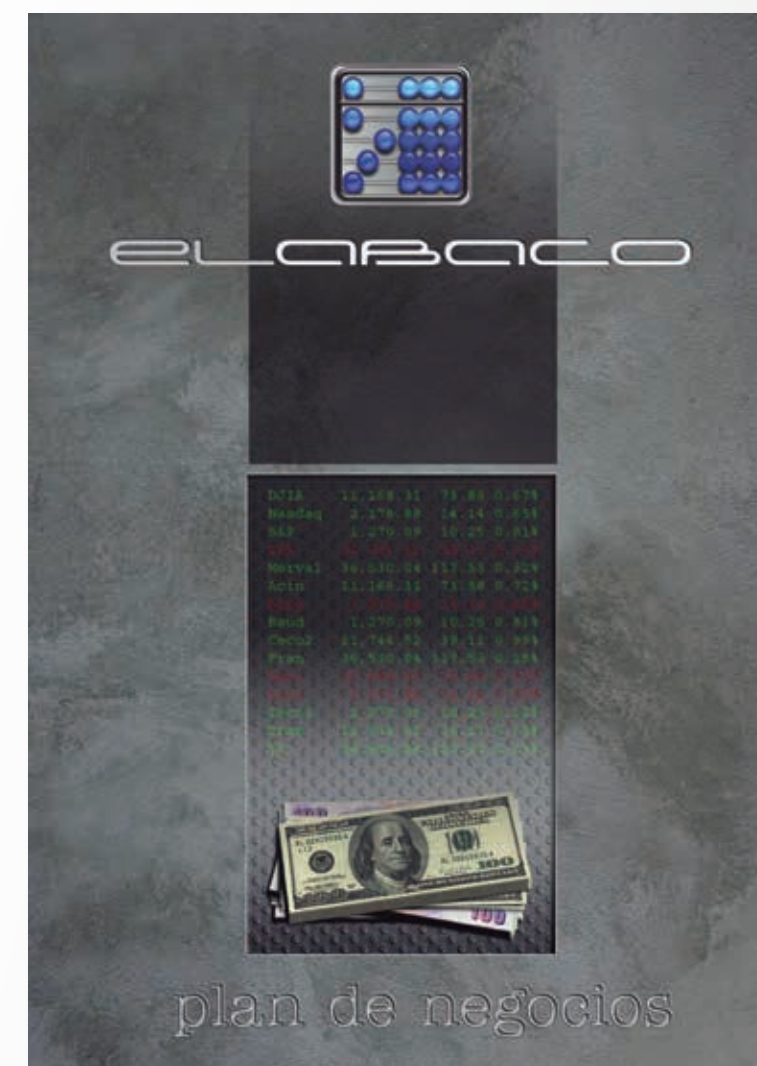
Peces marinos de las costas uruguayas

2004, Maldonado. Tapas de libro.
Gobierno Departamental de Maldonado,
Secretaría de Comunicaciones.



Las 8 manzanas

2005, Maldonado. Tapas de libro.
Ediciones UPE.



Elabaco Plan de Negocios

2015, Buenos Aires. Tapas de libro.
Elabaco.com.

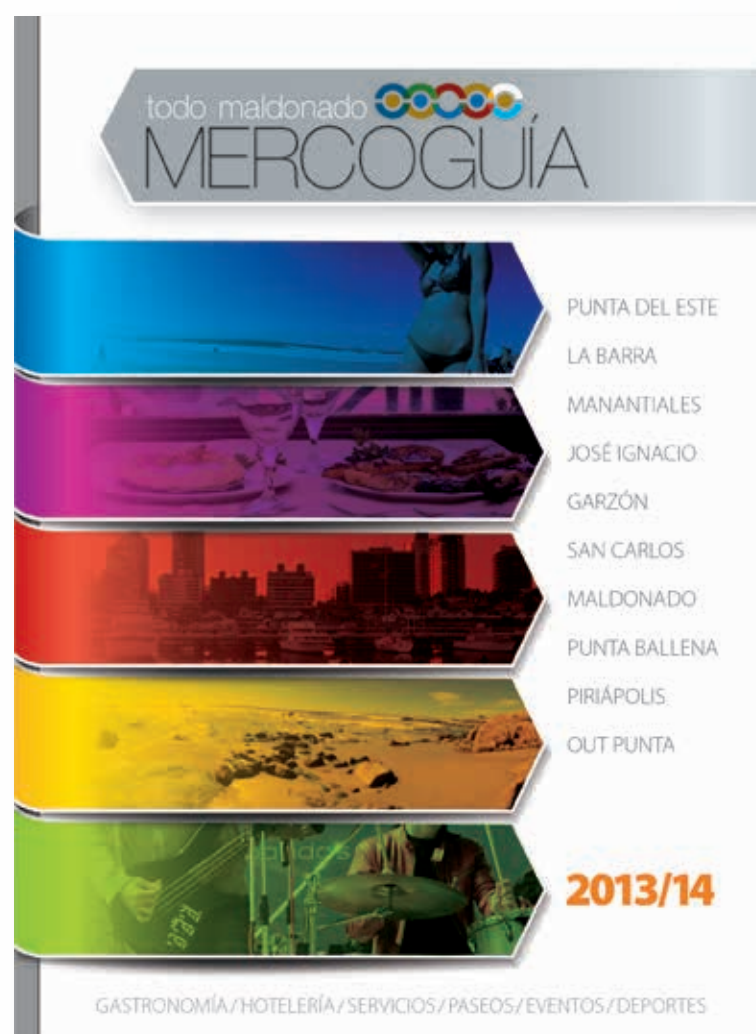


José Prieto Diseño



Mercoguía

2012/13, Maldonado. Tapas de libro.
Editorial Tasil, Guía turística.



Mercoguía

2013/14, Maldonado. Tapas de libro.
Editorial Tasil, Guía turística.



Manual Curricular de Referencia

2017, Montevideo. Tapas de libro.
ANEP / Consejo Directivo Central.



José Prieto Diseño



La Vida Vale 3

2014, Maldonado. Tapas de periódico.
ASSE / Hemocentro Regional de Maldonado.
Periódico de apoyo a Jornadas Escolares.



La Vida Vale 7

2016, Maldonado. Tapas de periódico.
ASSE / Hemocentro Regional de Maldonado.
Periódico de apoyo a Jornadas Escolares.



La Vida Vale 8

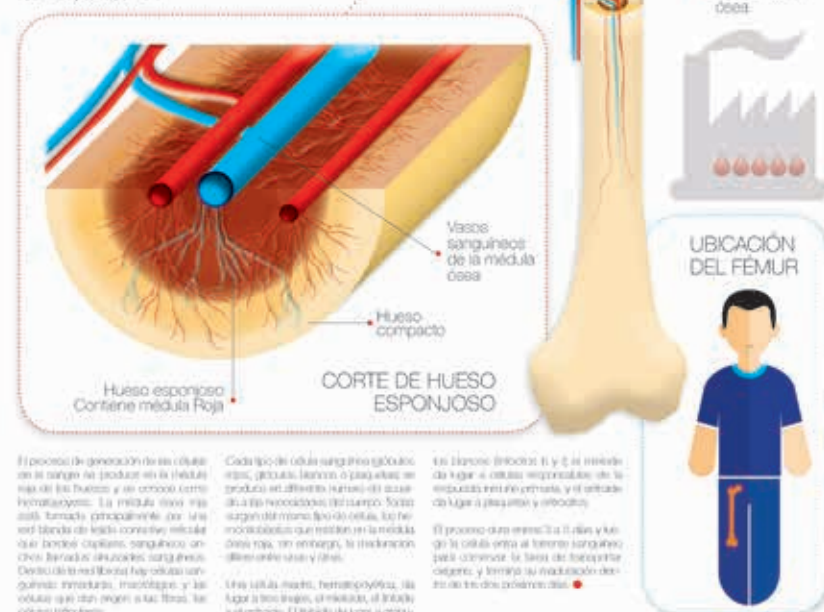
2017, Maldonado. Tapas de periódico.
ASSE / Hemocentro Regional de Maldonado.
Periódico de apoyo a Jornadas Escolares.



José Prieto Diseño

Cómo se genera la sangre

A la **médula ósea** se le ha llamado "la fábrica de la sangre" porque es ahí donde se forman los glóbulos rojos, los glóbulos blancos y las plaquetas. Pero no toda ella tiene esa capacidad, en los adultos está restringida a la médula roja que se encuentra en la región esponjosa de los huesos largos, como el fémur, y de los planos, como los del cráneo, las vértebras, las costillas y el esternón.



El proceso de generación de la célula de la sangre se produce en la médula roja de los huesos y se conoce como hematopoyesis. La médula roja es una sustancia formada principalmente por las células madre de la médula ósea que producen los glóbulos rojos, los glóbulos blancos y las plaquetas. Dentro de la médula ósea hay células que producen los glóbulos rojos, los glóbulos blancos y las plaquetas.

Cada tipo de célula sanguínea (glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas) se produce en diferentes partes de la médula ósea. Los glóbulos rojos se producen en la médula roja, los glóbulos blancos en la médula blanca y las plaquetas en la médula roja.

El proceso de generación de la célula de la sangre se produce en la médula roja de los huesos y se conoce como hematopoyesis. La médula roja es una sustancia formada principalmente por las células madre de la médula ósea que producen los glóbulos rojos, los glóbulos blancos y las plaquetas. Dentro de la médula ósea hay células que producen los glóbulos rojos, los glóbulos blancos y las plaquetas.

El sistema respiratorio

En nuestro cuerpo existen ciertos órganos que funcionan de una forma conjunta para respirar constantemente, y así conseguir el oxígeno que necesitan absorber las células del organismo y expulsar el dióxido de carbono, un gas tóxico que se genera durante la respiración celular.

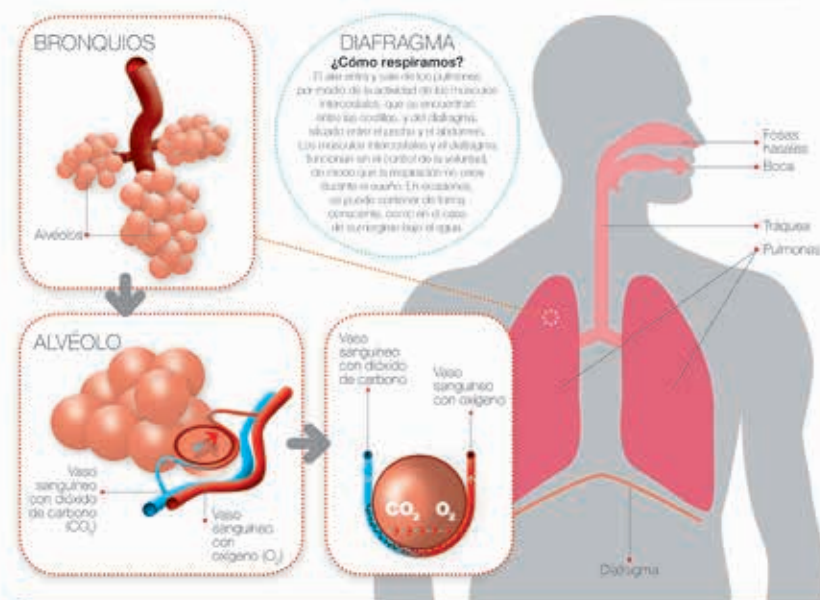
El sistema respiratorio es la estructura anatómica que conduce y libera el aire que entra y sale de los pulmones. En el sistema respiratorio están incluidos los pulmones, la tráquea, los bronquios, los bronquiolos, los alveolos y los capilares que forman la red vascular y linfática.

Función
El sistema respiratorio permite la intercambio de gases entre el cuerpo y el ambiente. La función principal es la de entregar oxígeno a las células sanguíneas y también recoger los desechos gaseosos, por el aire inhalado desde los pulmones, en el dióxido de carbono (CO₂).

Los Alveolos
Al final de los bronquios, se encuentran unos diminutos globos situados de uno al lado del otro, en los que el oxígeno entra y el dióxido de carbono sale de la sangre.

Los Bronquios
Los bronquios y los bronquiolos conducen el aire desde la nariz o la boca hasta los pulmones. Dentro de ellos, los tubos se ramifican.

Fumar afecta al sistema respiratorio, alterando los niveles de oxígeno en la sangre.



BRONQUIOS
Los bronquios y los bronquiolos conducen el aire desde la nariz o la boca hasta los pulmones. Dentro de ellos, los tubos se ramifican.

DIAFRAGMA
¿Cómo respiramos?
El aire entra y sale de los pulmones por medio de la actividad de los músculos intercostales, que se encuentran entre las costillas, y del diafragma, situado entre el pecho y el abdomen. Los músculos intercostales y el diafragma funcionan en el control de la ventilación, de modo que la respiración puede ocurrir en el cuerpo. En ocasiones, se puede controlar de forma consciente, como en el caso del nadador bajo el agua.

Los Alveolos
Al final de los bronquios, se encuentran unos diminutos globos situados de uno al lado del otro, en los que el oxígeno entra y el dióxido de carbono sale de la sangre.

Los Bronquios
Los bronquios y los bronquiolos conducen el aire desde la nariz o la boca hasta los pulmones. Dentro de ellos, los tubos se ramifican.

ALVÉOLO
Al final de los bronquios, se encuentran unos diminutos globos situados de uno al lado del otro, en los que el oxígeno entra y el dióxido de carbono sale de la sangre.

DIAFRAGMA
¿Cómo respiramos?
El aire entra y sale de los pulmones por medio de la actividad de los músculos intercostales, que se encuentran entre las costillas, y del diafragma, situado entre el pecho y el abdomen. Los músculos intercostales y el diafragma funcionan en el control de la ventilación, de modo que la respiración puede ocurrir en el cuerpo. En ocasiones, se puede controlar de forma consciente, como en el caso del nadador bajo el agua.

Los Alveolos
Al final de los bronquios, se encuentran unos diminutos globos situados de uno al lado del otro, en los que el oxígeno entra y el dióxido de carbono sale de la sangre.

Los Bronquios
Los bronquios y los bronquiolos conducen el aire desde la nariz o la boca hasta los pulmones. Dentro de ellos, los tubos se ramifican.

La Vida Vale

2014, Maldonado. Infografía.

ASSE / Hemocentro Regional de Maldonado.

Periódico de apoyo a Jornadas Escolares.



José Prieto Diseño

El sistema cardiovascular

El sistema cardiovascular es la estructura anatómica que conduce y hace circular la sangre, desde y hacia el corazón. En el ser humano, el sistema cardiovascular está formado por el **corazón**, los **vasos sanguíneos** (arterias, venas y capilares) y la **sangre**.

EL CORAZÓN

El corazón es un órgano muscular que tiene cuatro cámaras: dos laterales y dos superiores, y la función de bombear la sangre que produce desde el estómago y los pulmones.

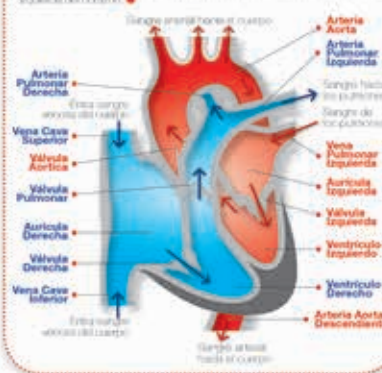
En la circulación sanguínea, la sangre recorre dos circuitos: uno hacia los pulmones y otro hacia el resto del cuerpo.

Circulación mayor o circulación sistémica o general.

El recorrido de la sangre comienza en el ventrículo izquierdo del corazón, pasando por las arterias y se reparte por la aorta y sus ramas arteriales, hasta los vasos capilares, donde se forman las venas que contienen sangre pura en oxígeno. Desembarcan en uno de los dos vasos que llevan la sangre a través de la aorta en la aorta descendente del corazón.

Circulación menor o circulación pulmonar o central.

La sangre pasa en segundo lugar al ventrículo derecho del corazón por la arteria pulmonar que se reparte en sendos bronquios hacia uno de ambos pulmones. En los capilares pulmonares la sangre se oxigena y se reparte en un circuito conocido como hemiasa y se reparte por los vasos que llevan la sangre pura en oxígeno, en la aorta descendente del corazón.



LOS VASOS

Arterias

Una arteria es cada uno de los vasos que lleva la sangre oxigenada desde el corazón hacia los pulmones y desde los pulmones hacia el resto del cuerpo. Se caracterizan por tener paredes gruesas y elásticas, lo que les permite soportar la alta presión de la sangre que circula por ellas.

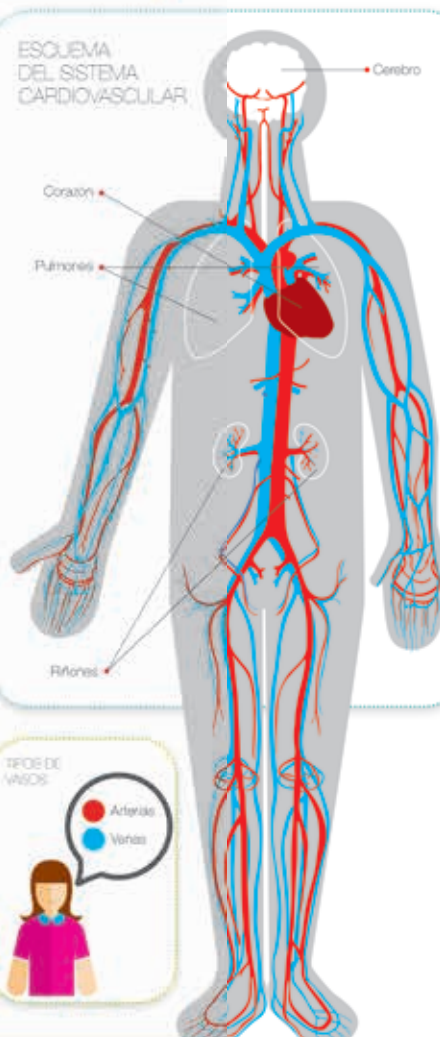
El sistema circulatorio, compuesto por arterias y venas, es funcional para mantener la vida. Su función es la de transportar el oxígeno y nutrientes a todas las células, así como la eliminación de los productos de desecho, el mantenimiento de la temperatura y la regulación de los líquidos, los electrolitos y las células del sistema inmunitario.

Venas

Una vena es un vaso sanguíneo que conduce la sangre desde los tejidos hacia el corazón. Generalmente, las venas se encuentran cerca de las arterias y son más flexibles y elásticas, lo que les permite soportar la baja presión de la sangre que circula por ellas. Las venas también tienen válvulas que evitan el flujo de la sangre hacia atrás.

En el cuerpo humano, hay venas que llevan la sangre desde los tejidos hacia el corazón y otras que llevan la sangre desde el corazón hacia los tejidos. Las venas que llevan la sangre hacia el corazón se conocen como venas pulmonares y las que llevan la sangre hacia los tejidos se conocen como venas sistémicas.

El cuerpo humano tiene más venas que arterias y las venas son más numerosas que las arterias. Las venas son más numerosas que las arterias porque las venas son más numerosas que las arterias y las venas son más numerosas que las arterias.



LA SANGRE

Es un tipo de tejido conjuntivo fluido especializado, con una matriz coloidal líquida, una constitución compleja y de un color rojo característico. Tiene una fase sólida formada por células, que incluye a los leucocitos (o glóbulos blancos), los eritrocitos (o glóbulos rojos), las plaquetas y una fase líquida, representada por el plasma sanguíneo, y recorre el organismo, a través de los vasos sanguíneos.

Un adulto tiene entre 4,5 y 6 litros de sangre. El volumen sanguíneo puede estimarse mediante la fórmula: 90 ml por peso del donante en kilogramos. La cantidad de sangre está en relación con la edad, el peso, sexo y altura.

Si una muestra de sangre se pone a girar en una centrifuga, los elementos formados y la matriz de sangre líquida se pueden separar entre sí. La sangre contiene un 45% de glóbulos rojos, menos de 1% de glóbulos blancos y plaquetas y un 54% de plasma.

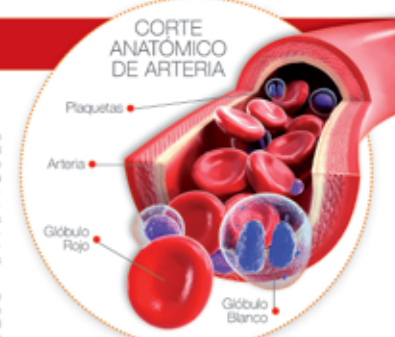
En una sola gota de sangre hay más de 250 millones de células vivas que se encuentran en el plasma. Las células sanguíneas constituyen alrededor del 40% del volumen total de la sangre.

Qué funciones cumple

La función principal es la de entregar nutrientes, gases, hormonas, células sanguíneas, entre otros, a las células del cuerpo. Y a su vez recoger los desechos metabólicos que se han de eliminar después por los riñones, en la orina, y por el sistema respiratorio, en la exhalación, rico en dióxido de carbono (CO₂). Además, defende el cuerpo de infecciones y ayuda a estabilizar la temperatura y el pH.

Como todos los tejidos del organismo la sangre cumple múltiples funciones necesarias para la vida como la defensa ante infecciones, los intercambios gaseosos y la distribución de nutrientes. Para cumplir con todas estas funciones cuenta con diferentes tipos de células suspendidas en el plasma. Todas las células que componen la sangre se fabrican en la médula ósea. Esta se encuentra en el tejido esponjoso de los huesos planos (pecho, vértebras, esternón, costillas iliacas) y en los canales medulares de los huesos largos (fémur, húmero). La sangre es un tejido renovable del cuerpo humano, esto quiere decir que la médula ósea se encuentra fabricando, durante toda la vida, células sanguíneas ya que éstas tienen un tiempo limitado de vida. Esta "fabricación" ante determinadas situaciones de salud, puede aumentar su producción en función de las necesidades.

Por ejemplo, ante una hemorragia aumenta hasta siete veces la producción



COMPONENTES DE LA SANGRE

Composición de la sangre

Los **glóbulos rojos** transportan el oxígeno de los pulmones hacia los tejidos y captan el anhídrido carbónico producido en los tejidos que es eliminado luego por las vías respiratorias.

Los **glóbulos blancos** defienden al organismo contra las infecciones bacterianas y víricas.

Las **plaquetas** impiden las hemorragias, favoreciendo la coagulación de la sangre.

El **plasma**, que representa alrededor del 55% del volumen de la sangre, está formado en más de un 90% por agua. Sin embargo, contiene miles de sustancias diversas, entre ellas, proteínas, glucosa, sales, vitaminas, hormonas, anticuerpos y desechos metabólicos. Gracias al plasma, la sangre fluye fácilmente y distribuye en todo el organismo los elementos y compuestos que necesita para su nutrición y protección.

El **plasma** además de servir como transportador para los nutrientes y las células sanguíneas, contiene diversas proteínas (immunoglobulinas, albúmina y factores de coagulación) que van a ser de utilidad en la respuesta inmunitaria.

Por qué es roja la sangre

Es curioso que si se examina al microscopio un delgado trozo de sangre no se ve roja, sino de un color amarillento. El color rojo aparece sólo cuando se ven juntas grandes masas de células sanguíneas porque procede de la hemoglobina, el pigmento rojo compuesto de hierro que forma la parte fundamental de los eritrocitos. La intensidad del color rojo varía según la cantidad de oxígeno que contiene la muestra de sangre. La sangre arterial que va cargada de oxígeno es de un color escarlata brillante; la venosa, que ha perdido ya gran parte de ese elemento, adquiere un tinte azulado y es más oscura.

Células que la componen

Glóbulos rojos
Llevar el oxígeno desde los pulmones a los tejidos del cuerpo.

Glóbulos blancos
Forman anticuerpos que protegen el organismo de infecciones.

Plaquetas
Son células que combaten las hemorragias.

Componente líquido

Plasma
Contiene factores de coagulación.

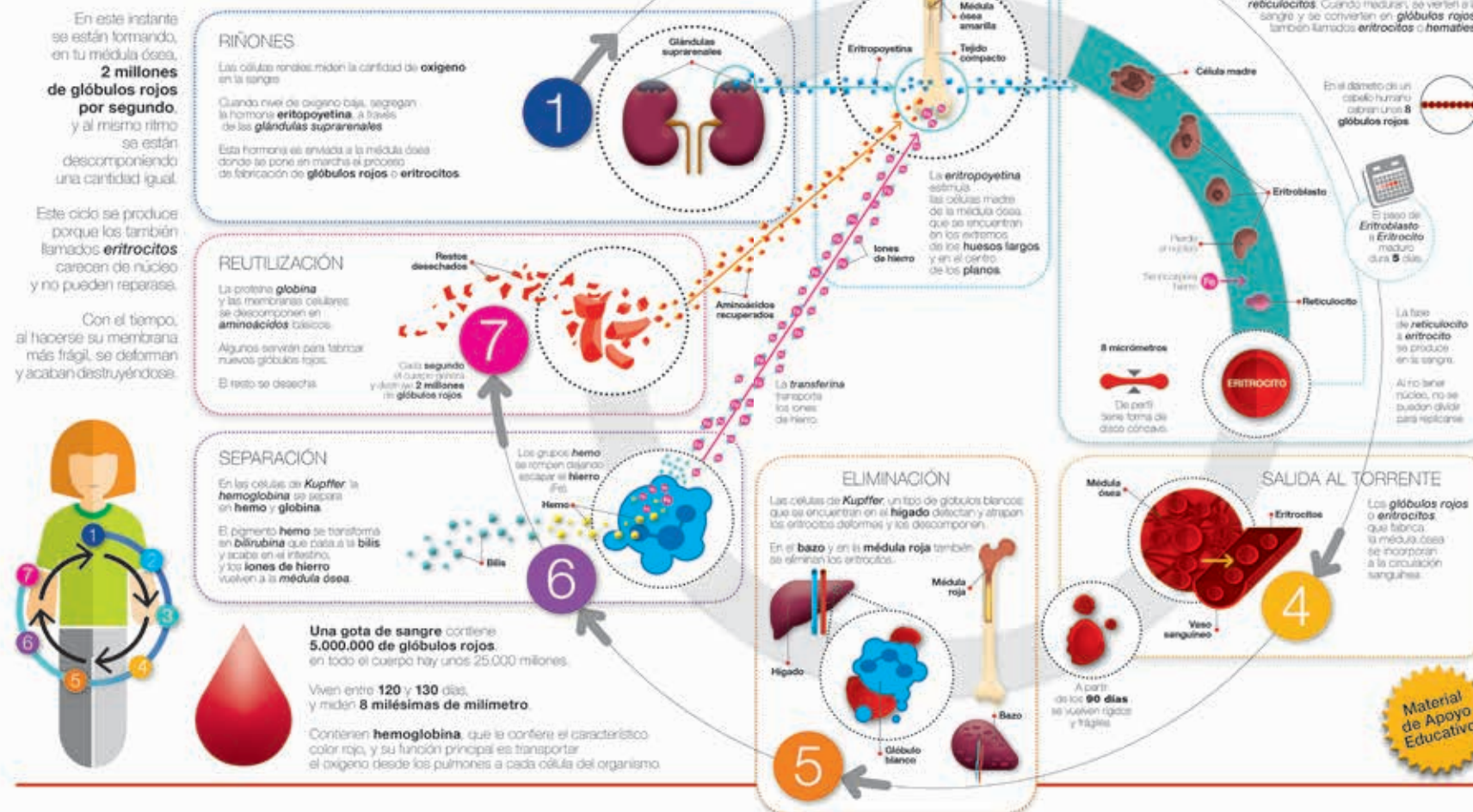
La Vida Vale

2014, Maldonado. Infografía.

ASSE / Hemocentro Regional de Maldonado.

Periódico de apoyo a Jornadas Escolares.

Ciclo del glóbulo rojo



La Vida Vale

2014, Maldonado. Infografía.

ASSE / Hemocentro Regional de Maldonado.

Periódico de apoyo a Jornadas Escolares.





VERANO+VIDA

2016/2017, Maldonado. Tapas de periódico.
ASSE / Hemocentro Regional de Maldonado y UNASEV.
Periódico de divulgación general temporada estival.

2 VERANO+VIDA

SEGURO VIAJAS MEJOR

Abrocharse los cinturones y disfrutar del verano

En Uruguay es obligatorio **usar cinturón de seguridad** en todas las plazas del vehículo, al igual que los **sistemas de retención infantil (SRI)**.

Sistemas de retención infantil ¿cuál usar y cómo?

Cuidar nuestros niños es cuidar nuestro futuro, este es un motivo más por el cual deben viajar seguros utilizando los sistemas de retención adecuados. Evitar que se lastimen en un siniestro de tránsito es nuestra responsabilidad. Uno de cada 10 siniestrados que ingresa a un centro de asistencia médica necesita una transfusión y puede ser un niño. Por eso el respeto a las normas, la responsabilidad en el uso de los diferentes vehículos y la solidaridad, son formas de seguir salvando vidas. Tu también puedes salvar vidas. **únete a esta movida**

Grupo	Edad	Peso	Ubicación
0	De 6 a 9 meses	Máximo 10 kg	Asiento trasero, mirando hacia atrás
0+	De 6 a 9 a 12-15 meses	Máximo 13 kg	Asiento trasero, mirando hacia atrás
1	Entre 9 meses y 4 años	Entre 9 y 18 kg	Asiento trasero, mirando hacia adelante
2	Entre 4 y 6 años	Entre 15 y 25 kg	Asiento trasero, mirando hacia adelante
3	Entre 6 y 11 años	Entre 22 y 36 kg	Asiento trasero, mirando hacia adelante

Los niños menores de 12 años lo que miden menos de 1.50 metros de estatura deberán viajar siempre en el asiento trasero del vehículo utilizando el sistema de retención infantil adecuado a su peso y talla. Usar el cinturón de seguridad en las plazas delanteras del vehículo disminuye en un 50% el riesgo de lesiones mortales y en las plazas traseras la reducción es de un 78%. Usar a los niños en un SRI adecuado reduce en un 70% el riesgo de sufrir lesiones mortales.

Hemocentro Unasev

3 VERANO+VIDA

Te recordamos que está prohibido **transportar personas en las cajas de los vehículos**, ya que en caso de sufrir un siniestro salen despedidos del mismo, al no existir allí ningún elemento de seguridad.

No olvidarse de

- ✓ Protector solar
- ✓ Pelota de playa
- ✓ Lentes de sol
- ✓ Cámara de fotos
- ✓ Maletín de seguridad vial
- ✓ Un buen libro
- ✓ Sombrilla
- ✓ Silla del bebé para el auto
- ✓ Juguetes de playa
- ✓ Sombrero y gorra
- ✓ Repelente

Ir a una Jornada en el Hemobus

¿Por qué usar casco?

El casco sirve para reducir el riesgo de daño cerebral por traumatismo grave en la cabeza. El casco absorbe el impacto, reduce la deceleración del cráneo y orienta la dirección del movimiento de la cabeza. Por todo eso reduce el movimiento del cráneo y la fuerza de su impacto contra el cráneo. Cuando la cabeza del motociclista o ciclista golpea un objeto o superficie, su movimiento se detiene, pero en su interior, el cerebro continúa desplazándose gobernando a uno y otro lado del cráneo. En una colisión de motociclista o ciclista, el conductor es por lo general despedido del vehículo y en la mayoría de los casos, la cabeza sufre algún tipo de traumatismo. Los resultados de estos golpes pueden ser diversos, desde un traumatismo craneal poco importante hasta otro mortal.

El casco también dispersa la fuerza del impacto sobre una superficie más grande, de tal modo que este no se concentre en áreas particulares del cráneo. Además, previene el contacto directo entre la cabeza y el objeto contra el que impacta, actuando como una barrera mecánica.

Pero no solo los golpes en la cabeza pueden ser el resultado de un siniestro en moto o bici, también es posible lesionarse la columna. Una lesión así puede implicar la interrupción de las conexiones nerviosas de la médula espinal. Las consecuencias pueden ser: pérdida de movilidad, función sexual y control de esfínteres. Es importante saber que las conexiones dañadas no pueden restablecerse plenamente.

Usa casco certificado y correctamente abrochado. Si éste sufre un impacto, aunque parezca sano, su capacidad de protección se ve afectada, en este caso recomendamos su reemplazo.

Evita muchos dolores de cabeza: usa el casco.

El casco protege el órgano más sensible del cuerpo humano: el sistema nervioso central. La chance de morir es 4 veces mayor cuando se sufre un golpe en la cabeza. Quien no fallece, queda con secuelas.

Quitarle el casco a un conductor siniestrado puede ocasionarle lesiones graves sino se hace en forma adecuada. Debe hacerlo un profesional de la salud.

Debemos asegurarnos de que el casco se ajuste adecuadamente. Debe cubrir toda la cabeza sin llegar a oprimir, debiendo estar abrochado correctamente en todo momento.

Es obligatorio el uso de casco protector para los usuarios de motocicletas, conductor y acompañante. (Artículo 33 de Ley 16.191)

Usar el chaleco reflectivo multiplica más de 12 veces la posibilidad de ser visto.

Componentes del casco

- Arrojador externo rígido
- Reflector que absorbe el impacto
- Espuma interior
- Píntalo para el casco
- Sistema de liberación

Estructura de la cabeza

- Fémur
- Pila
- Océano
- Hueso craneo
- Columna cervical
- Columna torácica
- Columna lumbar

Hemocentro Unasev

VERANO+VIDA

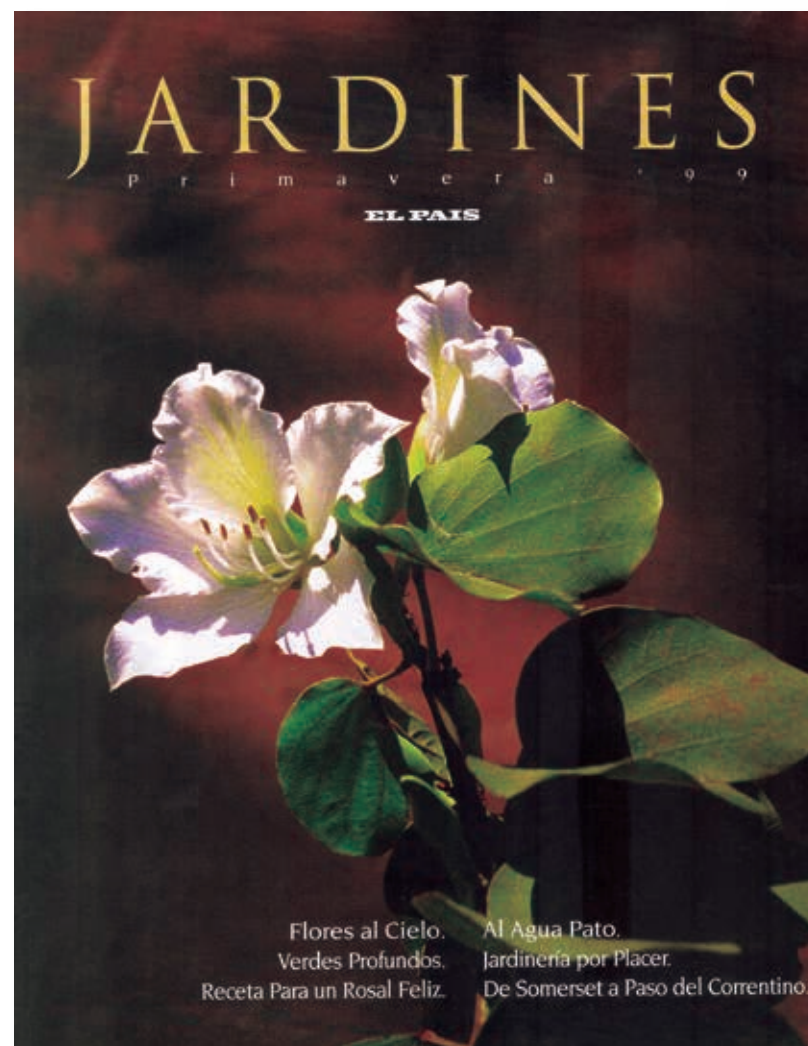
2014, Maldonado. Infografía.
ASSE / Hemocentro Regional de Maldonado y UNASEV.
Periódico de divulgación general temporada estival.

VERANO+VIDA

2014, Maldonado. Infografía.
ASSE / Hemocentro Regional de Maldonado y UNASEV.
Periódico de divulgación general temporada estival.

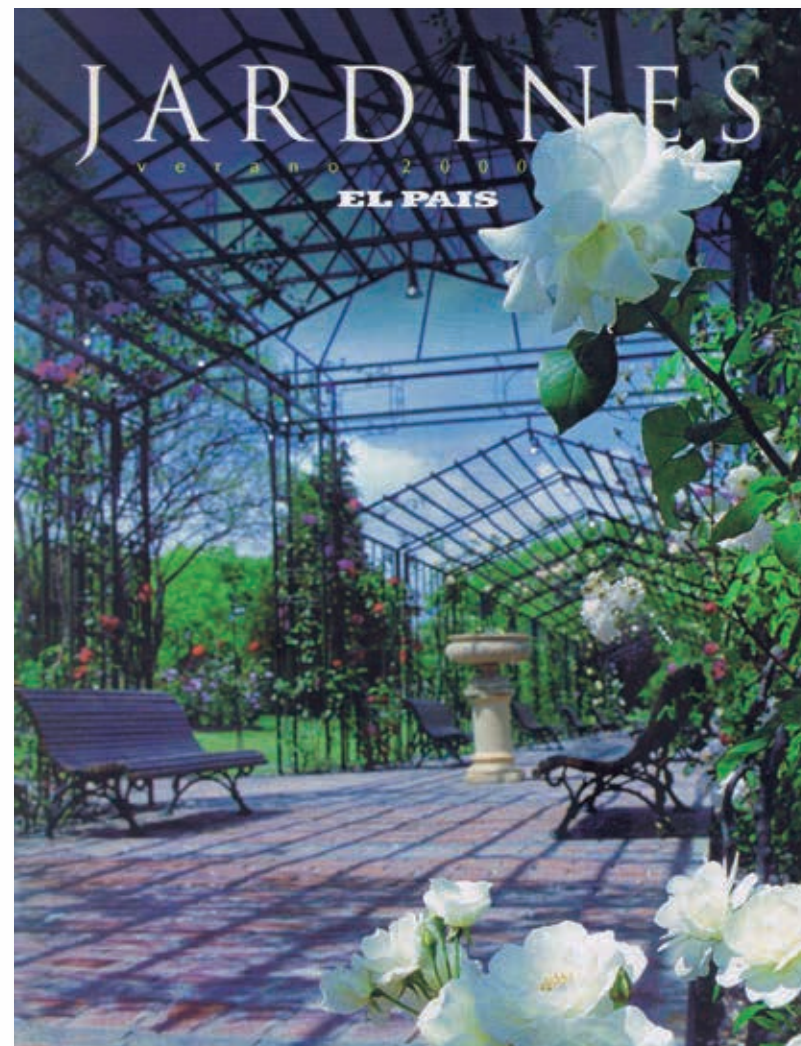


José Prieto Diseño



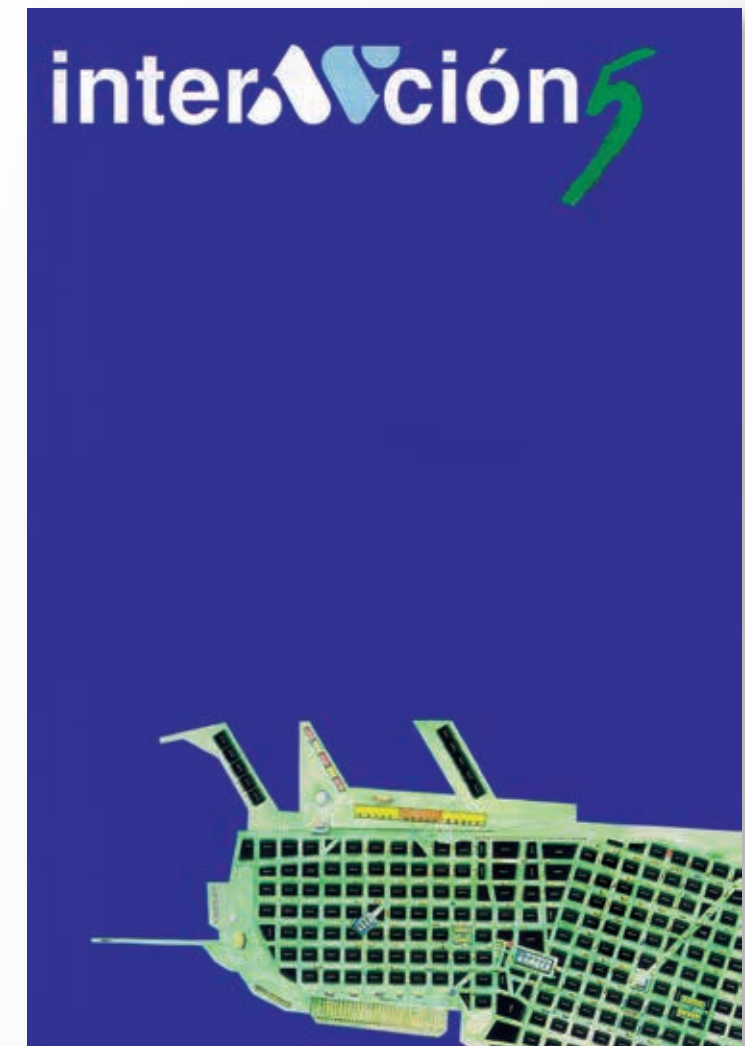
Revista Jardines

1999, Montevideo. Tapa de revista.
Diario El País.



Revista Jardines

1999, Montevideo. Tapa de revista.
Diario El País.



Revista Interacción 5

1998, Montevideo. Tapa de revista.
Arnaldo C. Castro S.A.



José Prieto Diseño



Reflexiones sobre el marxismo 1 y 2 / Acción sindical, esquemas 1

1984, Montevideo. Tapas de Programas.

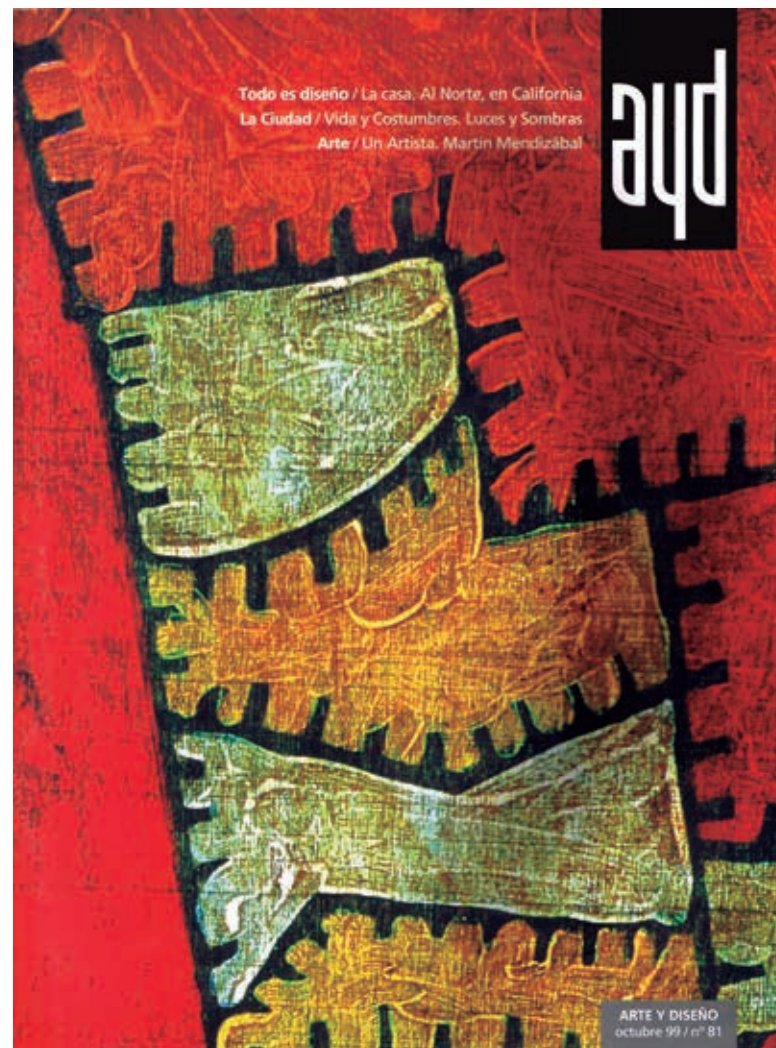
Movimiento por el Gobierno del Pueblo Zelmar Michelini, Secretaría de Propaganda.



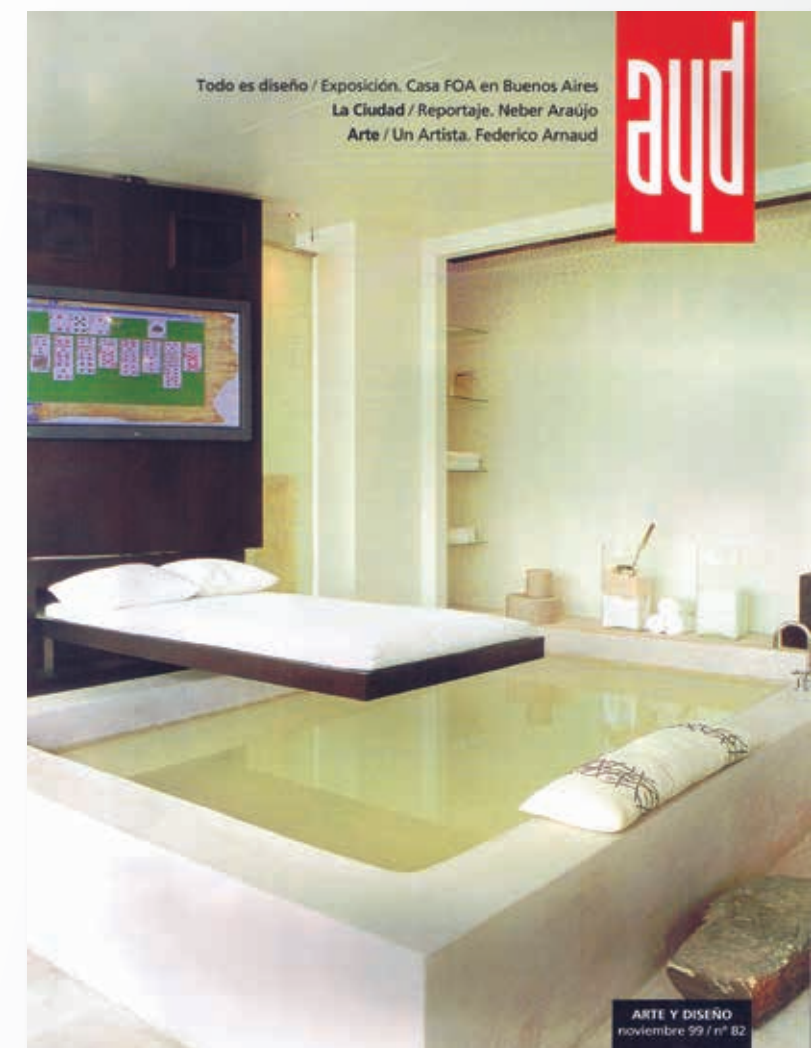
José Prieto Diseño



Revista Arte & Diseño
1999, Montevideo. Tapa de revista.
Arte & Diseño.



Revista Arte & Diseño
1999, Montevideo. Tapa de revista.
Arte & Diseño.



Revista Arte & Diseño
1999, Montevideo. Tapa de revista.
Arte & Diseño.

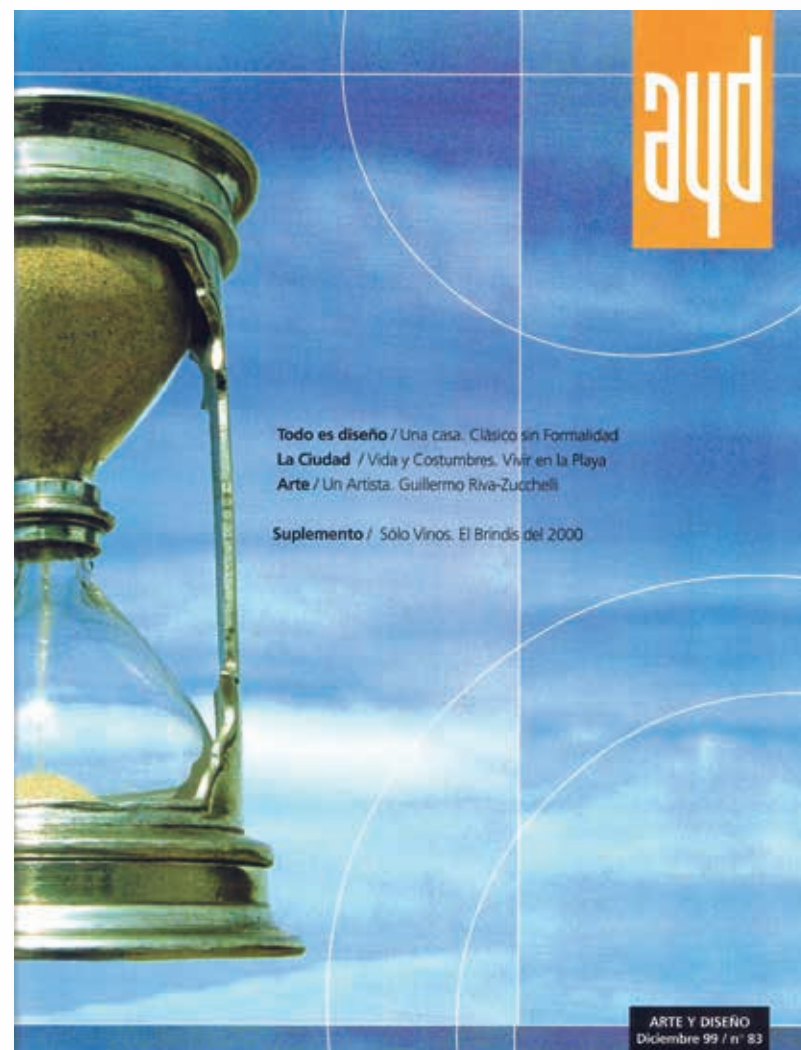


José Prieto Diseño



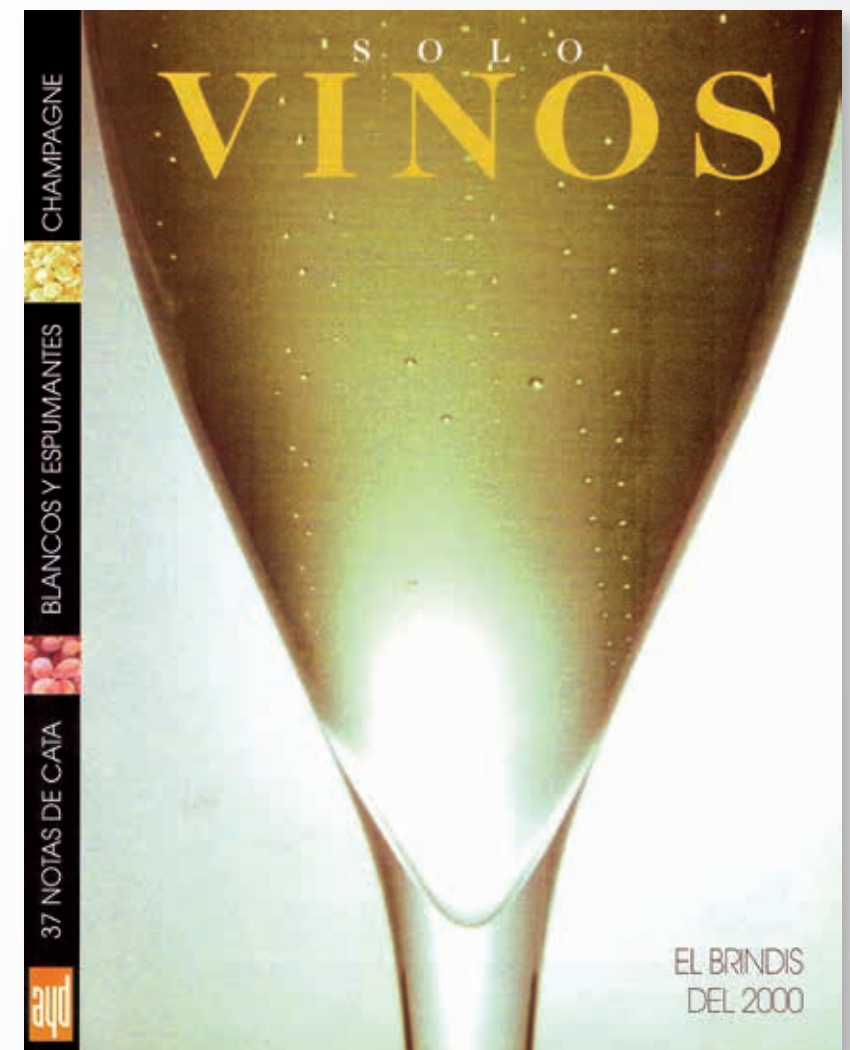
Revista Arte & Diseño

1999, Montevideo. Tapa de revista.
Arte & Diseño.



Revista Arte & Diseño

1999, Montevideo. Tapa de revista.
Arte & Diseño.



Revista Sólo Vinos

1999, Montevideo. Tapa de revista.
Arte & Diseño.



José Prieto Diseño