

¿Qué es Canva? ¿Por qué Canva?

Para contestar a estas preguntas debemos empezar explicando que el diseño gráfico es una disciplina que se sirve de imágenes, vídeos y texto para comunicar ideas y mensajes. A los profesionales de una institución pública sanitaria nos puede interesar aprender a manejar Canva para transmitir nuestros conocimientos y nuestros mensajes, facilitando su comprensión y su asimilación, consiguiendo así, que lleguen a un mayor número de personas.

Ejemplo

Imaginemos que queremos transmitir este mensaje: qué problemas provoca la deficiencia de la vitamina D en nuestro organismo y de qué manera podemos obtener esta vitamina.

Si colgamos en una pared un cartel como el de la derecha, no llamaría la atención. Si alguien se parara a leerlo, pasado un tiempo le costaría recordar el mensaje. En la segunda infografía, la imagen y los colores llaman la atención. Se refuerza la idea de la importancia de la luz solar para la obtención de esta vitamina con un girasol. La segunda infografía, es diseño gráfico

Deficiencia vitamina D

No recibir suficiente vitamina D, puede acarrearle un problema de salud.

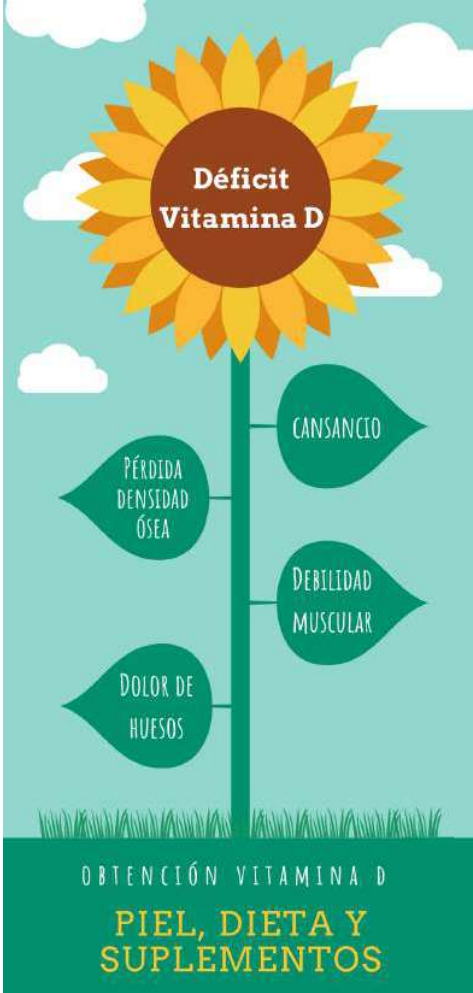
Las consecuencias de este déficit puede acarrear problemas como:

- Pérdida de densidad ósea
- Cansancio
- Debilidad Muscular
- Dolor de huesos

Podemos obtener vitamina D a través de la piel al exponernos a la luz del sol, a través de la dieta o de suplemento.

Cuánta vitamina D necesitamos:

- Nacimiento hasta 12 meses: 400 UI
- Niños entre uno y 13 años: 600UI
- Adolescentes entre 14 y 18 años: 600UI
- Adultos de 19 a 70 años: 600UI
- Adultos mayores de 71 años: 800 UI
- Mujeres embarazadas y lactando: 600 UI



Déficit
Vitamina D

CANSANCIO

PÉRDIDA
DENSIDAD
ÓSEA

DEBILIDAD
MUSCULAR

DOLOR DE
HUESOS

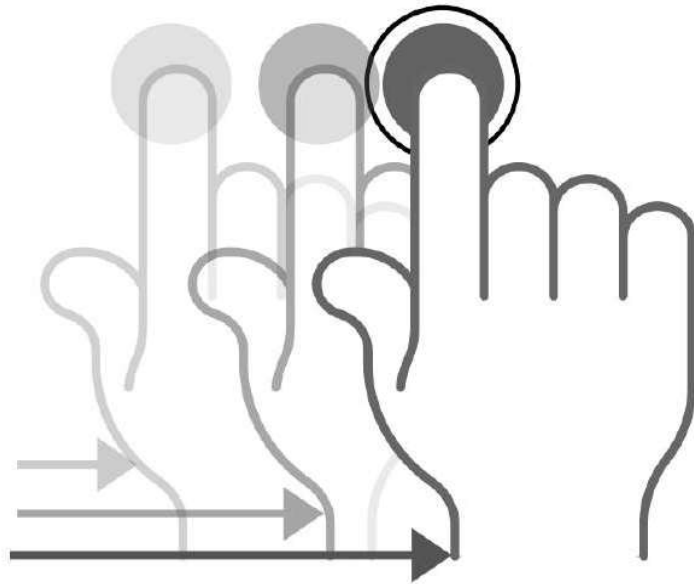
OBTENCIÓN VITAMINA D
**PIEL, DIETA Y
SUPLEMENTOS**

La historia de Canva

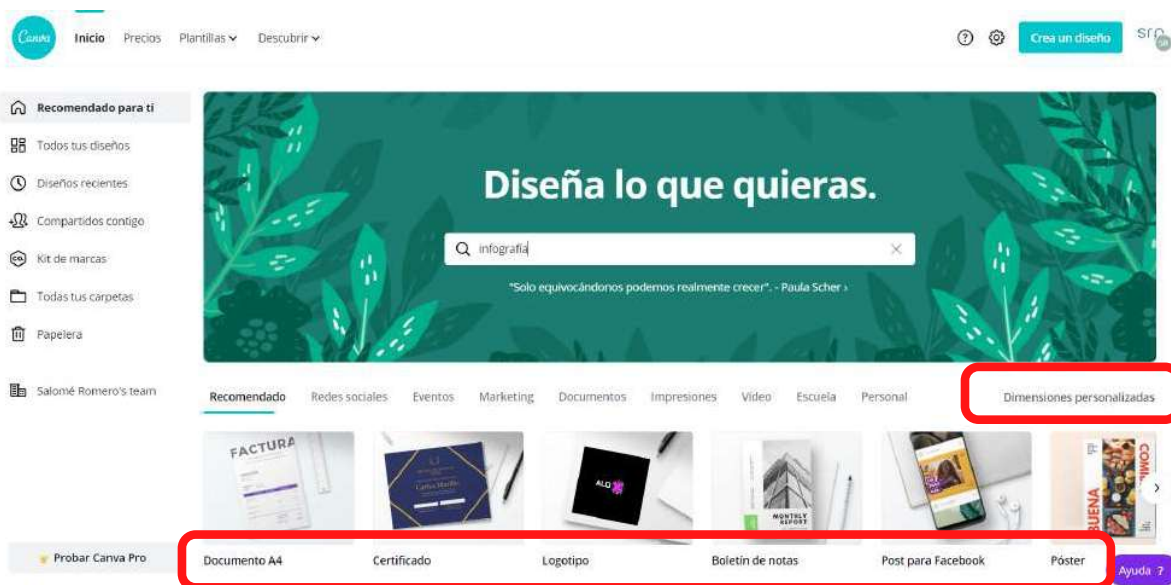
En 2007 una universitaria australiana llamada Melanie Perkins, cansada de manejar potentes pero complicados programas de diseño, idea una herramienta en línea para crear anuarios escolares.

Años después, en 2012 junto a Cliff Obrecht, funda el sitio web de diseño gráfico Canva.

Se trata de un conjunto de herramientas basadas en un formato de trabajo conocido como *Drag & Drop*, o lo que es lo mismo: arrastra y suelta.



La idea es simple: Canva en inglés significa lienzo. Cuando empezamos a trabajar en con Canva lo primero que tenemos que definir son las dimensiones del lienzo sobre el que vamos a diseñar. Existen un montón de lienzos con dimensiones predeterminadas: documentos A4, post para Twitter, para Instagram, infografías, presentaciones, etc. Pero lo más interesante, es que podemos crear una superficie de trabajo con medidas personalizadas, expresadas en píxeles, pulgadas, centímetros o milímetros.

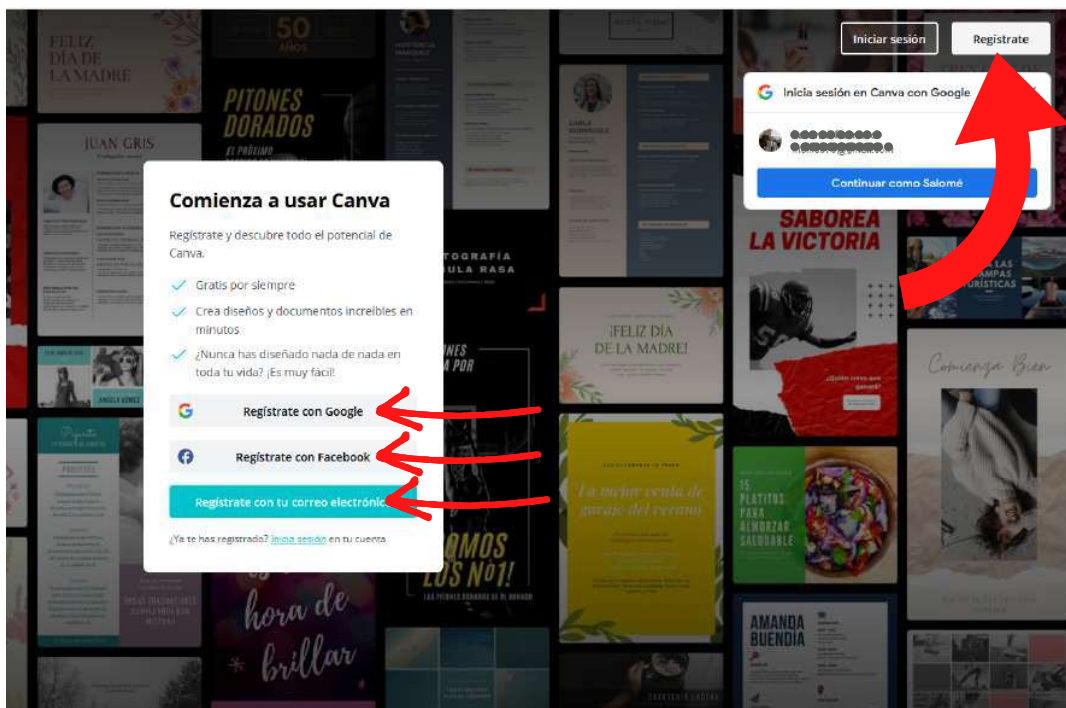


A partir de ahí, Canva nos ofrece distintos elementos (fondos, tipografías, fotografías, dibujos, etc) que simplemente tenemos que arrastrar sobre esa superficie de trabajo y modificar como queramos.

Crear una cuenta de Canva

Lo primero que tenemos que hacer es dirigirnos al sitio web https://www.canva.com/es_es/.

Una vez en la página de inicio, pulsamos sobre el botón de registro y elegimos una de las tres opciones:

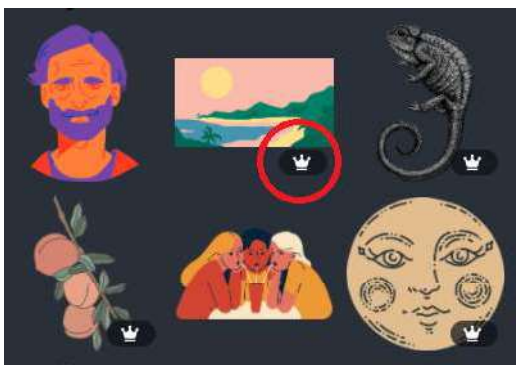


Si optamos por registrarnos con Google o Facebook, cada vez que queramos abrir nuestra sesión de Canva, tendrá que ser con una de estas dos cuentas abiertas. Si lo hacemos desde un ordenador público, es importante que recordemos cerrar sesión al terminar.

También nos podemos registrar con una cuenta de correo electrónico. Cubrimos un sencillo formulario y respondemos a unas breves preguntas para que Canva sepa qué perfil de usuario somos. Canva nos enviará a la dirección que hemos utilizado, un correo de confirmación. Pincha sobre el enlace y empieza a utilizar Canva.

Cuentas gratuitas y cuentas premium

Aunque en esta guía vamos a tratar de explicar todo el partido que se le puede sacar a una cuenta gratuita, lo cierto es que también existen las cuentas de pago o cuentas Premium. Estas últimas ofrecen opciones más avanzadas y permiten utilizar los elementos Pro de manera ilimitada. De todas formas, con una cuenta gratuita también es posible utilizar este tipo de recursos pagando individualmente por ellos.



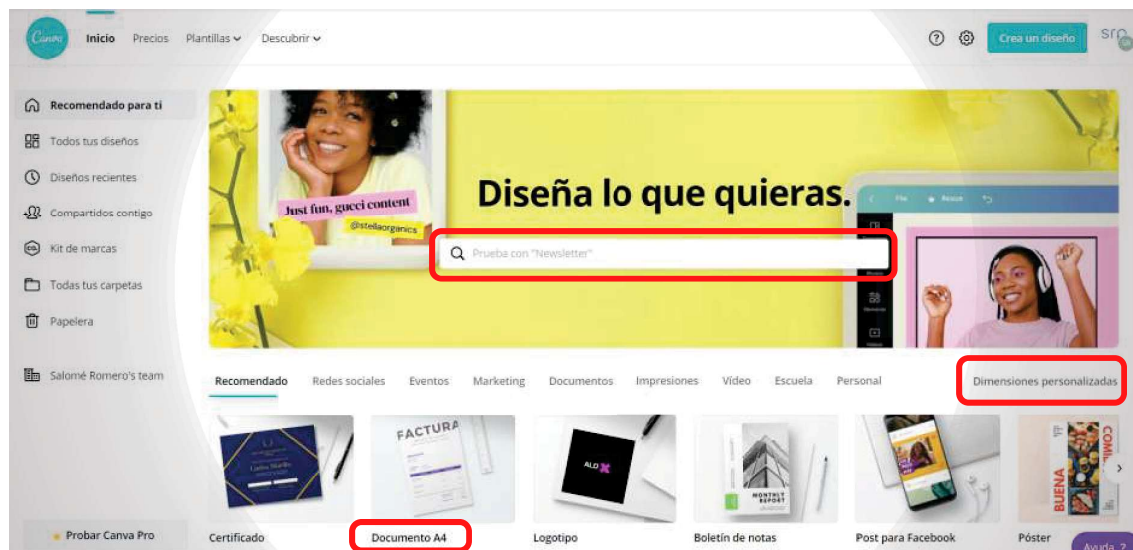
Los elementos *Pro* se distinguen a simple vista de los gratuitos, porque presentan una corona en la esquina inferior derecha.

Sin embargo, Canva permite utilizar nuestras propias fotografías o ilustraciones incluso con una cuenta gratuita. Podremos utilizar recursos descargados de Internet. **En este sentido debemos ser muy cuidadosos con los derechos de autor.**

Existen muchas páginas que ofrecen fotografías, iconos o ilustraciones libres de derechos. Aún así siempre es recomendable citar al autor en nuestros trabajos.

Plantillas

Como habíamos dicho, cuando iniciamos sesión en Canva, lo primero que tenemos que definir son las dimensiones de nuestra superficie de trabajo.

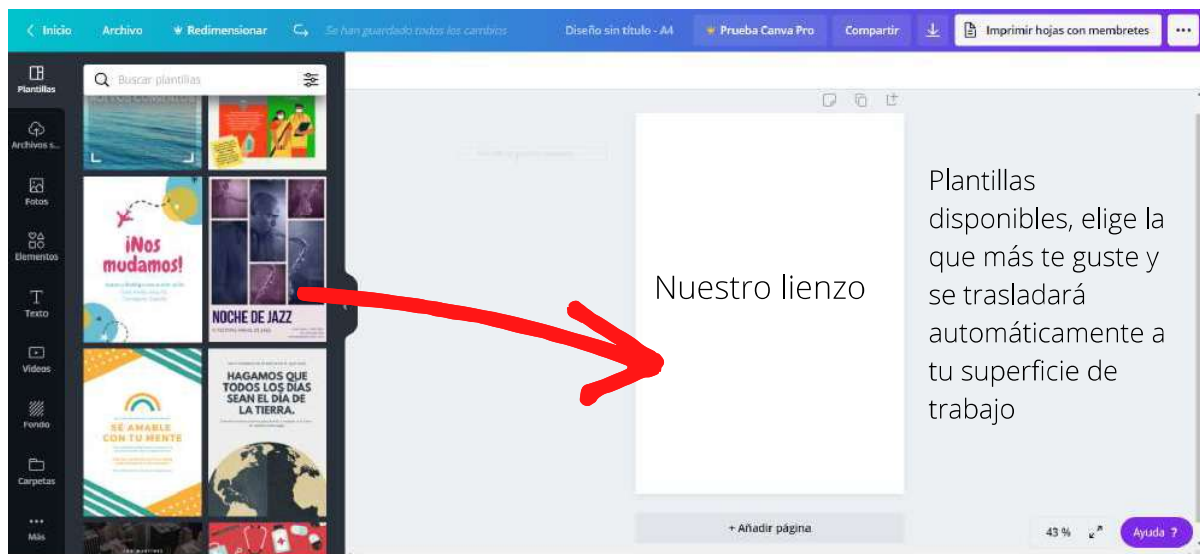


Una plantilla es una combinación de elementos (fondos, tipografías, ilustraciones, fotografías...) elaborada por profesionales. Canva te ofrecerá las mejores opciones en función del tipo de lienzo que hayas elegido. Puedes seleccionar una de ellas o partir de un lienzo en blanco.

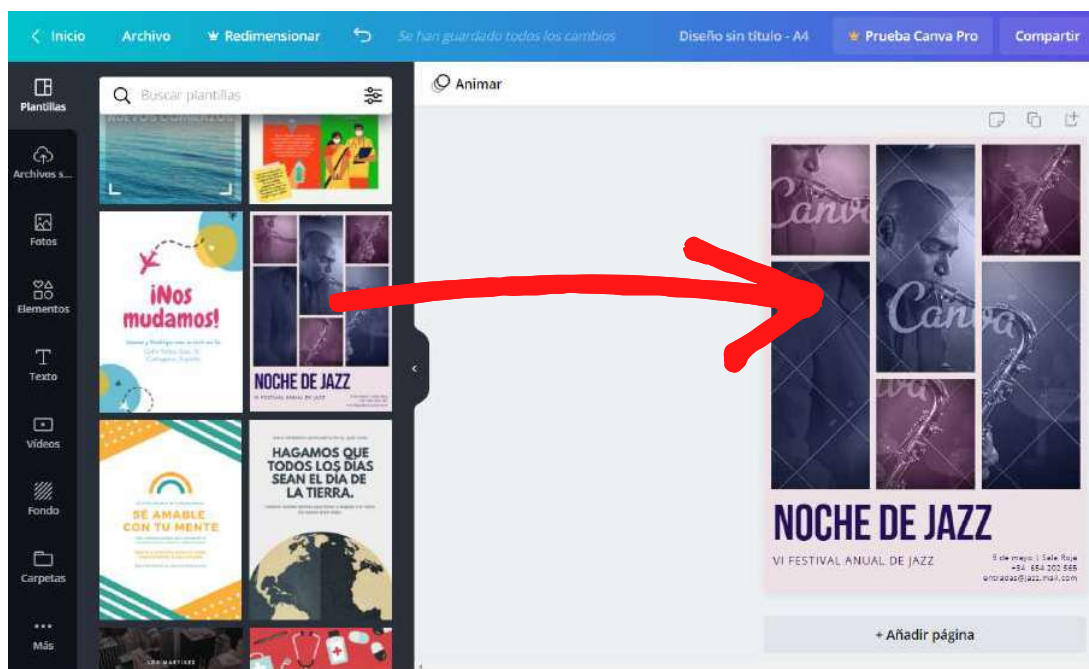
Ejemplo

Hemos elegido la opción *Documento A4*. Ya tenemos nuestro lienzo, ya podemos empezar.

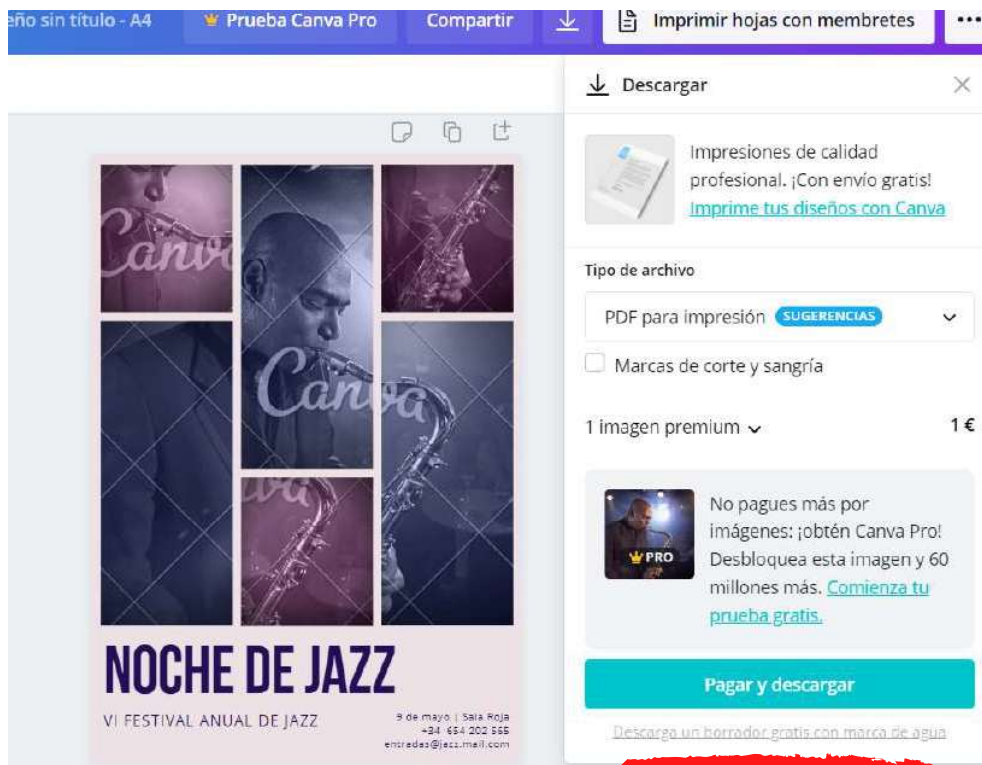
En el menú de la izquierda, en la pestaña plantillas Canva tenemos un conjunto de plantillas ya combinados por profesionales. Seleccionamos el que se adapte a los que necesitamos y lo modificamos a nuestro gusto.



Algunas plantillas contienen elementos de pago. Las distinguimos pasando el puntero del ratón por encima de ellas sin pulsar. Si no aparece la palabra *gratis* en la esquina inferior derecha, es que contiene algún elemento *Pro*. Eso no quiere decir que no podamos aprovecharla, solo hemos de sustituir ese elemento por uno gratuito.

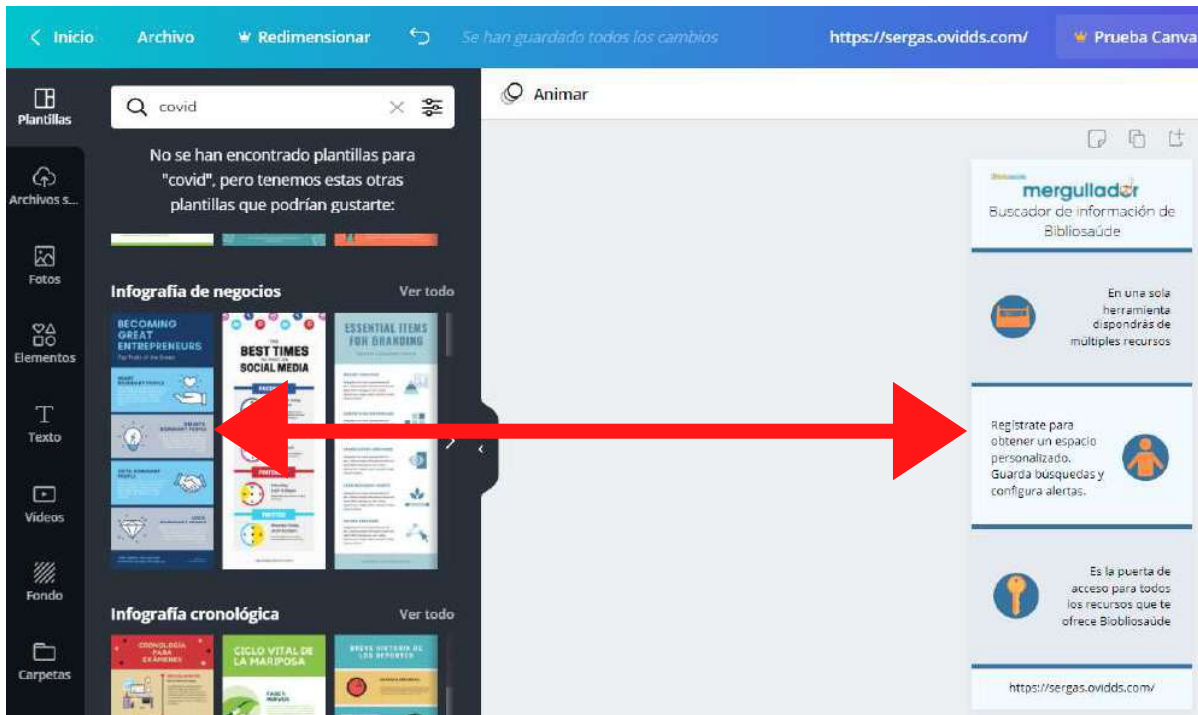


Si quisieramos descargar este trabajo con una cuenta gratuita, Canva nos pediría el pago una pequeña cantidad de dinero para eliminar las marcas de agua. Si no nos importan las marcas de agua, debajo del botón *Pagar y descargar*, tenemos la opción de *Descargar un borrador gratis con marca de agua*.



También podríamos sustituir los elementos *Premium*, en este caso la foto, por otros gratuitos y obtendríamos un buen resultado.

A medida que vayamos adquiriendo habilidad en el manejo de Canva, podremos prescindir de las plantillas prediseñadas aunque siempre nos pueden servir como inspiración.



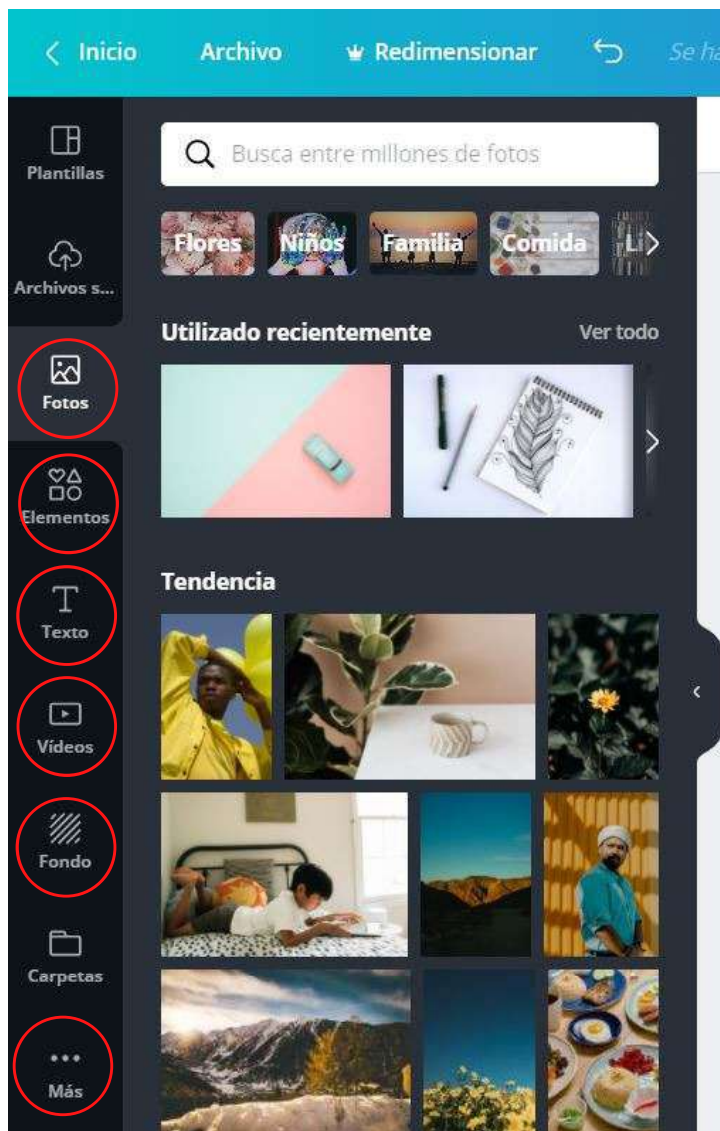
En este ejemplo vemos como la infografía que hemos diseñado está inspirada en la plantilla de la izquierda.

Manejo de Canva

Utilicemos la plantilla que utilizemos, el manejo de Canva es siempre el mismo.

En la barra lateral de la derecha tenemos diferentes pestañas. Ya hemos visto la pestaña plantillas.

Vamos a dejar para más adelante la pestaña Archivos subidos.



Fotos, elementos, texto, vídeos, fondos y más opciones.

Pinchando sobre cada una de estas

pestañas, vamos a poder incorporar estos objetos a nuestros trabajos.

Como ocurría con las plantillas, algunos son gratuitos y otros de pago (*Pro*).

Pincha sobre el objeto que quieras utilizar y arrástralo hasta la superficie de trabajo.

Puede ser muy interesante manejar la caja de búsqueda para localizar el objeto que necesitamos.

Utiliza una palabra clave y combínalo con los operadores booleanos AND, OR, NOT. Para que Canva los identifique has de escribirlos en mayúsculas.

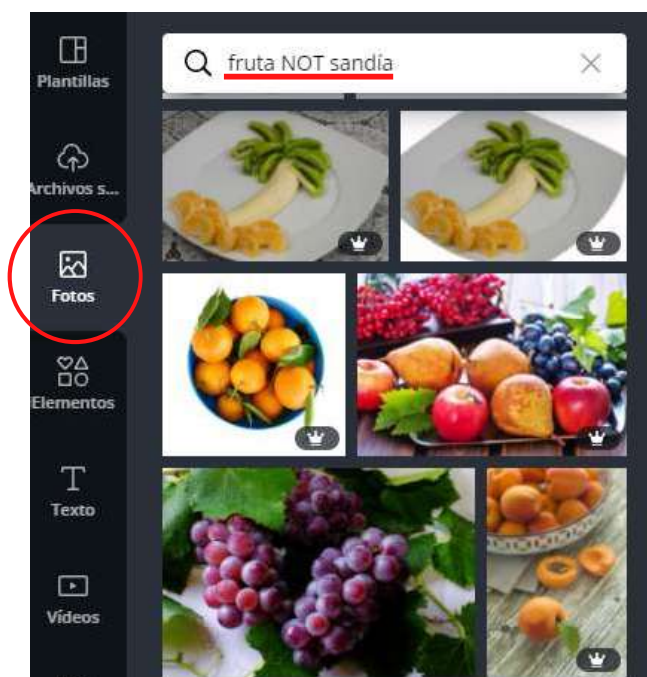
AND, la búsqueda ofrece resultados que contengan las dos palabras clave.

OR, los resultados incluyen elementos que contengan una u otra palabra clave.

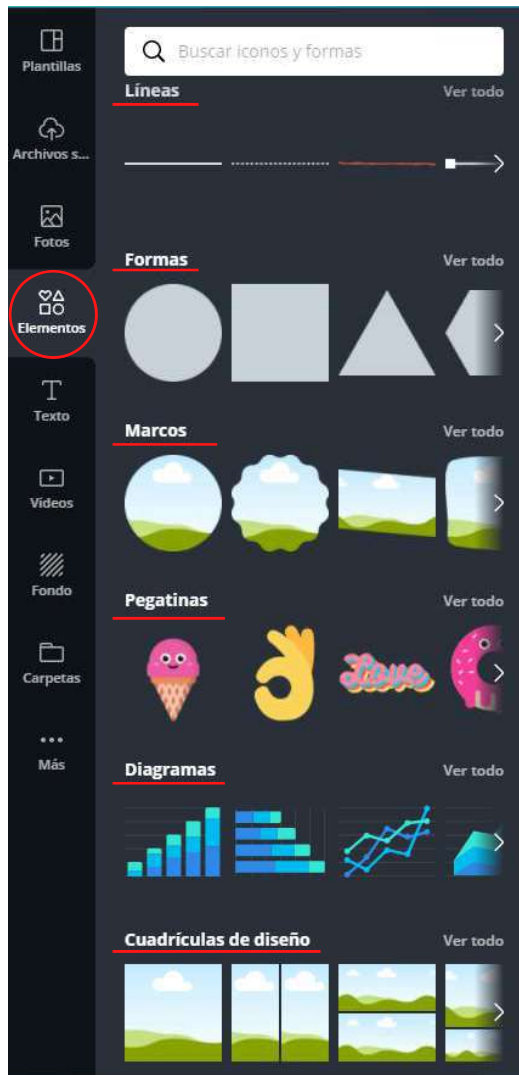
NOT, nos da resultados que contenga uno de los dos términos, pero nunca los dos juntos.

Ejemplo

Si queremos localizar una fotografía que contenga frutas, pero no queremos que aparezca ninguna sandía pinchamos sobre la pestaña *Fotos* y escribimos fruta NOT sandía.



En la pestaña *Elementos*, aparecen diferentes categorías: Líneas, pegatinas cuadrículas de diseño, dibujos, etc. También podemos utilizar la caja de búsqueda para localizar iconos y formas.



Casi todos los elementos se comportan de la misma manera, elegimos uno y lo arrastramos a nuestro lienzo, ahí le damos el tamaño que queremos, cambiamos su color, lo rotamos, lo recortamos o lo movemos por cualquier zona. Incluso podemos colocar parte de estos objetos fuera del lienzo.

