

¿Cómo se hace y promociona un blog?



Miguel Ángel Máñez

Subdirector económico y de recursos humanos en el Departamento de Salud Alicante-Sant Joan

Twitter: @manyéz

Autor del blog sobre gestión sanitaria «Salud con Cosas» desde 2007

<http://www.blogger.com>

<http://www.google.com/reader>

<http://www.wordpress.com>

buscar



Los blogs como elemento de comunicación

El fenómeno blog no es nuevo. Y no nos referimos a que ya lleva quince años entre nosotros (como el correo electrónico), sino a que se trata de una simple evolución de los diarios en papel o de las notas de campo, que cambian de herramienta y de soporte, dejando de lado el papel y el bolígrafo. De hecho, el nombre en castellano («bitácora») hace referencia a los cuadernos que se usaban en los barcos para escribir y narrar el contenido del viaje. Los blogs fueron la primera herramienta 2.0 que empezó a hacer algo que ahora parece banal: difundir información, generar contenidos y recoger la opinión de los lectores.

Podríamos definir el blog como una web que se actualiza periódicamente y en la que el autor publica artículos cortos que se muestran en orden cronológico inverso. El blog suele elaborarse mediante una herramienta web sencilla que gestiona los contenidos, y además se basa en la libertad del autor para elegir el tema y el enfoque de cada artículo.

Una de las características fundamentales de los blogs es su naturaleza de medio de comunicación, ya que constituyen una plataforma para generar conversaciones, debates y contenidos que pueden alcanzar a miles de personas de forma sencilla, y compartir información de interés con cualquier usuario de la Red. Como es fácil de intuir, la existencia de un medio como el blog, sencillo, gratuito y libre, para generar y difundir noticias, ideas u opiniones ha contribuido al actual cambio social que se está produciendo centrado en la potencia y la inmediatez de Internet. La base de la llamada Web 2.0 es la facilidad para compartir conocimiento y generar conversaciones a cualquier nivel; y éstas son precisamente las características principales de un blog.

Herramientas básicas para crear un blog

Como hemos comentado anteriormente, los blogs se escriben en gestores de contenidos web que suelen ser gratuitos, sencillos de uso y muy enfocados a la creación rápida de las entradas. Aunque existen otros, los editores de blogs más usados son Blogger (actualmente pertenece a Google) y Wordpress, ambos gratuitos y de acceso *on-line*, sin necesidad de reservar y pagar un dominio web.

Las diferencias más importantes se basan en la sencillez e inmediatez de Blogger y la potencia y el carácter más profesional de Wordpress. Muchos autores empiezan creando su blog en Blogger, y con el paso del tiempo, la experiencia y el crecimiento y mayor complejidad de la gestión acaban migrando a Wordpress. Además, este último sistema permite la instalación en un servidor y así poder lanzar el blog con un dominio propio, almacenando la información de forma privada y permitiendo una personalización mucho mayor.

Un elemento importante de la tecnología que hay detrás de los blogs es el lenguaje html, que es el habitual para la elaboración de las páginas web. Sin embargo, los editores de los blogs permiten utilizar una especie de procesador de textos algo más simple, que automáticamente transforma el texto, el formato y los elementos añadidos al lenguaje html y posibilita su publicación en el blog. Dicho lenguaje es el que

PARTES PRINCIPALES EN UN BLOG

Para conocer mejor un blog es fundamental referirnos a sus partes principales:

la cabecera

Compuesta por el título del blog (que generalmente coincide con su URL), un subtítulo, y una imagen o fotografía que suele identificar el blog.

el cuerpo principal o zona de contenidos

Es donde se sitúan las entradas, artículos o posts con el contenido que el autor quiere difundir. Su ordenación se realiza de tal forma que la primera entrada es la más reciente, para facilitar la lectura. Una de las características básicas es que cada entrada del blog tiene su propio URL, esto es, un enlace directo a la entrada, para que así la cita en otras webs o blogs sea directa y permita conocer el contenido original de forma sencilla.

la barra lateral

Es muy típico en los blogs que exista una barra lateral con contenidos adicionales diversos; los más habituales son: datos del autor, blogs que el autor recomienda, etiquetas referentes a los temas de las entradas, estadísticas del blog, últimos comentarios, archivo del blog (listado de entradas por mes para una búsqueda sencilla), sindicación y enlaces RSS para suscribirse al blog mediante gestores de lectura o el correo electrónico, buscador interno para hallar contenidos en el propio blog, publicidad, etc.

los comentarios

Corresponden a la parte central de la relación entre el autor y el lector, ya que mediante los comentarios los lectores pueden aportar su punto de vista, analizar la entrada, criticarla o añadir información adicional y obtener una respuesta del autor.



hace posible insertar imágenes, vídeos, presentaciones y cualquier elemento, ya que la mayoría de las webs que los ofrecen permiten la compatibilidad con los editores de blogs.

Si bien la libertad del autor es fundamental en la escritura y publicación de blogs, hay algunos aspectos que merece la pena comentar. Un ejemplo es la longitud de las entradas, ya que los lectores de blogs suelen pasar casi de puntillas por cada entrada y muchas veces las excesivamente largas asustan (más si cada día aparece una de diez párrafos). No existe una longitud ideal, pero se suele sugerir que no superen las 800 palabras, si bien las 300 o 400 palabras son un término medio a tener en cuenta.

Las estadísticas sirven para conocer quién lee nuestro blog, cuándo lo hace, quién nos enlaza, de dónde proceden los lectores, cuál es la entrada más leída y otros datos de interés. Existen múltiples herramientas gratuitas para medir el tráfico en nuestro blog, aunque actualmente la más utilizada es Google Analytics. Es interesante disponer de ella desde el principio, si bien tanto Blogger como Wordpress disponen de herramientas propias incluidas en sus editores.

La blogosfera sanitaria

La proliferación del fenómeno blog y la creación masiva de blogs en todos los campos de conocimiento han generado el término «blogosfera», que reúne el conjunto de blogs que crean una comunidad de usuarios alrededor de un tema con-

creto. En el caso de la salud y la sanidad, los datos de 2009 daban una cifra de casi 500 blogs españoles sobre dicha temática (actualmente más de 800), lo que propició la celebración del I Congreso de la Blogosfera Sanitaria (Madrid, 2010). Además, Diario Médico (publicación líder sobre información sanitaria) otorga desde hace unos años los premios Favoritos en la Red, que incluyen el premio al mejor blog tanto de médicos como de farmacéuticos y de pacientes.

El Manifiesto Blog España (elaborado en el Evento Blog España en 2006) incluye varios puntos que queremos destacar aquí:

- Los blogs redefinen el esquema comunicativo del mundo. Ya nada es igual. El ciudadano tiene el poder de la escucha ilimitada, pero además ahora puede difundir su voz si lo desea.
- Guíate por tu honestidad, respeta la legalidad vigente (aunque también puedes criticarla si no estás de acuerdo con ella) y elabora tu propia ética de actuación teniendo en cuenta este marco.
- Transmite ideas, propuestas, opiniones; oye, lee y opina sobre las demás. Entre todos tejemos un conocimiento compartido con múltiples aplicaciones; cada cual hará realidad la suya.
- La blogosfera es el marco en el que se escenifica el mayor cambio de Internet; un cambio que ha pasado a denominarse Web 2.0. El diálogo es la principal forma de manejarse en este entorno. Sin este diálogo, ni la blogosfera ni la web tienen sentido.

En la actualidad los blogs están empezando a convertirse en un elemento adicional en la relación con el paciente, tanto de las organizaciones sanitarias (que los usan para difundir noticias, novedades, análisis de noticias o consejos de salud) como de los profesionales de la salud (que utilizan los blogs como una herramienta más de comunicación, potenciando la atención no presencial y posibilitando que el paciente pueda conocer la opinión y la información que el profesional le ofrece). Incluso se está generando una corriente de cambio que impulsa la elaboración de un nuevo modelo de compromiso médico-paciente y que propugna el uso de otros canales no presenciales centrados en Internet.

Breve guía de estilo para nuevos blogueros

La ilusión de las primeras entradas de un nuevo blog se transforma, tras las semanas iniciales, en una sensación de angustia por falta de temas y de inspiración para escribir las siguientes entradas. Para evitar que esto suceda, es fundamental leer mucho y estar al tanto de lo que ocurre –en nuestro país y en otros países– en relación con el sector que nos interesa. En los blogs, cualquier noticia, enlace, documento o artículo científico puede ser el hilo conductor de la próxima entrada. ¿Y cómo es posible estar al día con toda la información que surge? He aquí unos cuantos consejos:

- Usar Twitter para seguir a otros profesionales que difunden o generan información de interés. Uno de los aspectos más importantes de Twitter es la facilidad para contactar con el autor del contenido que nos interesa.
- Para escribir un blog hay que leer blogs. Además de ser una forma muy útil de estar al día, es un buen truco para mejorar nuestro estilo de escritura y de diseño de la entrada. Por supuesto, hay que complementar los blogs en castellano con blogs en inglés, ya que ciertos países poseen una tradición bloguera en salud muy interesante, como por ejemplo Estados Unidos. Una herramienta muy útil de lectura es Google Reader o Feedly, que usa los RSS para permitir recibir cada actualización de los blogs que se siguen.

Aunque este artículo no pretende ser una guía de escritura, sí queremos destacar tres elementos para la redacción de cada entrada que no debemos perder de vista:

- **Originalidad.** No olvidar ser uno mismo en su propio blog. En cuanto a la cita de textos de otros blogs o autores, no hay ningún problema; pero al menos, si se copia, debe citarse al autor, incluir un enlace al texto original y entrecomillarlo. En Internet está muy mal visto copiar sin citar el original.
- **Rigor.** Si se escribe de temas profesionales, no olvidar fundamentar con enlaces a revistas o guías basadas en la evidencia, para evitar publicar afirmaciones no contrastadas.
- **Humor.** Y como no todo va a ser serio y gris, no olvidemos el sentido del humor para que nuestros visitantes vean que todo cabe en un blog. Algunos guiños a lectores o a otros blogueros, o incluso ciertas entradas menos sesudas, pueden ayudar a dar ese toque informal al blog y a crear una mayor unión entre la comunidad de los lectores.

- Suscripción a temas de interés. Utilizando las posibilidades de Google como buscador avanzado, es posible suscribirse para que cuando surjan noticias o contenidos web relacionados con los temas que nos preocupan nos llegue una alarma a nuestro correo electrónico.
- Seguimiento de revistas especializadas. Si el blog va a ser profesional, seleccionar las tres o cuatro revistas más importantes y suscribirse para recibir los sumarios de cada número. Comentar algún artículo en el blog es un complemento perfecto para una entrada.

No obstante, también puede escribirse un blog que no esté relacionado directamente con la profesión. Cualquier vivencia, las noticias del día a día, experiencias reales, viajes, análisis de tipo psicológico, libros, películas, música o fotografías, cualquier tema puede ser interesante para escribir un blog. Eso sí, nunca debe elegirse un tema que nos aburra, ya que el blog no debe ser en ningún caso una tarea penosa ni una obligación.

Tan importante como el texto y su redacción son los complementos que incluyamos en cada entrada. Los editores de blogs se basan en el lenguaje html (lenguaje básico de elaboración web), por lo que cualquier contenido que encontremos en Internet podremos utilizarlo y difundirlo en nuestro blog. Os citamos algunos ejemplos:

- Enlaces. El enlace o hipervínculo es el elemento clave del entorno web y una muestra de la potencia de la Red para transmitir información. El hecho de incluir un enlace en una entrada de nuestro blog permitirá al lector visitar otra web, blog, documento o noticia o cualquier otro soporte, por lo que la lectura de nuestra entrada podrá ser complementada con la lectura de otros textos.
- Vídeos. Tanto si se dispone de vídeos propios como si se utilizan vídeos de otros, el soporte audiovisual es muy importante para apoyar los contenidos de un blog. Entrevistas, fragmentos de películas o series de televisión, anuncios, vídeos dirigidos al aprendizaje, clases, conferencias, etc., son un complemento básico para un blog. De hecho, algunos

Joshua Porter publicó, en su blog Bokardo, una serie de lecciones para escritores principiantes de blogs que han sido recogidas y complementadas por Ortiz de Zárate:

- *Supere el miedo escénico.*
- *Usted tiene algo importante que decir.*
- *En caso de duda, escriba.*
- *Use los comentarios para refinar su punto de vista.*
- *Todo es beta.*
- *Tenga un motivo central.*
- *No se preocupe por la corrección estilística.*
- *Exponga sus entradas más leídas.*
- *La gente sí está escuchando (no todo el mundo comenta).*
- *No trate de vender.*

profesionales centran su blog en el vídeo, creando lo que se denomina «videoblog».

- Imágenes. Una forma de evitar que una entrada incluya sólo texto es utilizando imágenes como apoyo gráfico. Para ello podemos usar imágenes propias o acudir a los bancos de imágenes gratuitas de uso libre que existen en Internet (por ejemplo, Flickr). Es importante comprobar que el autor de la imagen permite su uso libre en otros blogs y, en su caso, es necesario citar la procedencia de la imagen.
- Presentaciones. En un mundo profesional de congresos y conferencias, plagado de presentaciones, muchas veces se incluye en el blog una presentación completa para que el lector pueda leer el texto que sirve de base al ponente o conferenciante. Ciertas webs recogen presentaciones de temas diversos y permiten su difusión; la más conocida es SlideShare.

Difusión de contenidos

Hay tres variables que pueden ayudar a medir la calidad de un blog: las visitas, los comentarios recibidos y los enlaces que se realizan dirigidos al blog. En todos los casos es fundamental recibir un elevado número de visitas y la existencia de múltiples enlaces que apunten a nuestro blog, como sinónimo de la influencia de sus contenidos. Para conseguirlo, hay algunos consejos que pueden servir de ayuda:

- Usar las redes sociales. Tanto Facebook como Twitter son dos herramientas cruciales para difundir el contenido de nuestro blog, tanto porque de este modo se llega al máximo número de lectores, como por las conversaciones que se generan en ambas redes acerca del contenido. Posibilidades como las de Twitter (con los *retuits*) o Facebook (a través de «Me gusta») permiten alcanzar un número mayor de lectores.
- Comentar en otros blogs. Existe una regla no escrita de reciprocidad, por la que el autor que comenta en otros blogs suele recibir más comentarios en su blog.
- Usar títulos llamativos y sencillos. La carta de presentación de una entrada de blog es su título, así que merece la pena ser lo más claro posible para llamar la atención. El exceso de información provoca que, en ocasiones, los blogs se lean sin mucha atención.
- Usar correctamente las etiquetas para clasificar las entradas. Los editores de blogs incluyen etiquetas que asignan cada entrada a un tema concreto, para que así sea sencillo buscar otras entradas relativas al mismo tema. Incluso es interesante incluir ciertas palabras clave en el título, para facilitar su búsqueda.
- No obsesionarse con las visitas ni con los comentarios. En Internet es todavía poco habitual que el lector comente, por lo que tener pocos comentarios no resulta preocupante. En cuanto a las visitas, son un elemento más que no debe influir en el blog, principalmente porque si escribimos por pura satisfacción personal, el número de lectores del blog no es importante. ■

Bibliografía

Manifiesto Blog España. Disponible en: <http://eventoblog.com/manifiesto/>
Ortiz de Zárate A. Manual de uso del blog en la empresa. Barcelona: Infonomía, 2008. Disponible en: <http://www.infonomia.com/img/libros/pdf/BlogsEmpresa.pdf>
Wikipedia. Blog. <http://es.wikipedia.org/wiki/Blog>

NOMBRE DEL MEDICAMENTO: BLASTON Comprimidos. BLASTON Solución. BLASTON Sobres.
COMPOSICIÓN CUALITATIVA Y CUANTITATIVA: Por comprimido: Cinitaprida DOE (tartrato ácido), 1 mg. Por 5 ml de solución: Cinitaprida DOE (tartrato ácido), 1 mg. Por sobre monodosis: Cinitaprida DOE (tartrato ácido), 1 mg. **FORMA FARMACÉUTICA:** Comprimidos, solución, sobres monodosis. **DATOS CLÍNICOS: Indicaciones terapéuticas:** Tratamiento de la dispepsia tipo dismotilidad leve-moderada. Como tratamiento coadyuvante del reflujo gastroesofágico en pacientes en los que los inhibidores de la bomba de protones se hayan mostrado insuficientes. **Posología y forma de administración:** Comprimidos: Adultos (mayores de 20 años): 1 comprimido, 3 veces al día, 15 minutos antes de cada comida. Solución: Adultos (mayores de 20 años): 2 cucharaditas de 2,5 ml, 3 veces al día, 15 minutos antes de cada comida. Sobres: Adultos (mayores de 20 años): 1 sobre, 3 veces al día, 15 minutos antes de cada comida, dispersando su contenido en un vaso de agua. No es más eficaz ni conveniente aumentar la dosis recomendada. No se aconseja la administración de cinitaprida en niños y adolescentes, por no disponer de experiencia con su uso en estos grupos de edades. **Contraindicaciones:** Cinitaprida no debe administrarse a pacientes en los que la estimulación de la motilidad gástrica pueda resultar perjudicial, ya sea por la presencia de hemorragias, obstrucciones o perforaciones, ni tampoco a pacientes con probada disquinesia tardía a neurolepticos. **Advertencias y precauciones especiales de empleo:** En ancianos sometidos a tratamientos prolongados, pueden originarse disquinesias tardías. Aunque estudios *in vitro* a concentraciones muy por encima de las concentraciones plasmáticas encontradas en la clínica, sugieren que la cinitaprida puede prolongar la repolarización cardíaca, estudios *in vivo*, tanto en animales como en humanos, han mostrado la ausencia de efecto sobre el electrocardiograma y en especial sobre el intervalo QT. **Advertencias sobre excipientes:** BLASTON Solución contiene 1,5 g de sorbitol como excipiente por dosis de 2,5 ml. Puede causar molestias de estómago y diarrea. No debe utilizarse en pacientes con intolerancia hereditaria a la fructosa. Por contener ácido benzoico como excipiente puede irritar ligeramente los ojos, la piel y las mucosas. Puede aumentar el riesgo de coloración amarilla de la piel (ictericia) en recién nacidos. BLASTON Sobres contiene 1,5393 g de sorbitol como excipiente por sobre. Puede causar molestias de estómago y diarrea. No debe utilizarse en pacientes con intolerancia hereditaria a la fructosa. **Interacción con otros medicamentos y otras formas de interacción:** La estimulación del vaciado gástrico que produce cinitaprida puede alterar la absorción de algunos fármacos. El paciente debe indicar al médico si está en tratamiento con otros fármacos. Potencia los efectos de las fenotiazinas y otros antidopaminérgicos sobre el Sistema Nervioso Central. Puede disminuir el efecto de la digoxina mediante una reducción en su absorción. Sus acciones sobre el tracto digestivo pueden reducirse por los anticolinérgicos atropínicos y los analgésicos opiáceos. Su administración unida al alcohol, tranquilizantes, hipnóticos o narcóticos potencia los efectos sedantes. *In vitro*, cinitaprida se metaboliza mayoritariamente a través de CYP3A4 (y en menor medida por el CYP2C8), por lo que el uso concomitante, oral o parenteral, de fármacos que inhiben significativamente este isoenzima podría alterar su farmacocinética. Ejemplo de tales fármacos son: azoles antifúngicos como ketoconazol, itraconazol, miconazol y fluconazol. VIH inhibidores de la proteasa, principalmente indinavir y ritonavir. Antibióticos macrólidos como eritromicina, claritromicina o troleandomicina. El antidepresivo nefazodona. De todos modos, un estudio en humanos a dosis repetidas de cinitaprida, en ausencia y en presencia de ketoconazol, ha mostrado que la interacción farmacocinética no es grande, ya que el promedio de valores del área bajo la curva de cinitaprida aumentó aproximadamente 2 veces (rango 0,9-4,3; IC 95%: 1,5-2,4). **Embarazo y lactancia:** Cinitaprida no debe administrarse en el primer trimestre del embarazo, aún cuando no se han comprobado efectos teratogénicos. En caso de ser necesaria su utilización el médico debe valorar la relación riesgo/beneficio. **Efectos sobre la capacidad para conducir vehículos y utilizar maquinaria:** Durante el tratamiento con cinitaprida deben evitarse situaciones que requieran un estado especial de alerta, como la conducción de vehículos o el manejo de maquinaria peligrosa. **Reacciones adversas:** Aunque la farmacología clínica de la cinitaprida no ha demostrado somnolencia o alteraciones en las pruebas psicométricas en los sujetos que tomaron dosis recomendadas, algunos pacientes pueden notar una ligera sedación o somnolencia. En raras ocasiones pueden originarse reacciones extrapiramidales con espasmos de los músculos de la cara, cuello y lengua, que desaparecen suspendiendo el tratamiento. En muy raras ocasiones pueden aparecer: reacciones cutáneas: erupción, prurito y muy ocasionalmente angioedema. Ginecomastia. **Sobredosis:** Por sobredosificación pueden aparecer somnolencia, desorientación y reacciones extrapiramidales que normalmente desaparecen al suspender el tratamiento. De persistir los síntomas se practicará lavado de estómago y medicación sintomática. Las reacciones extrapiramidales se controlan con la administración de antiparkinsonianos, anticolinérgicos o antihistamínicos con propiedades anticolinérgicas. **DATOS FARMACÉUTICOS: Relación de excipientes:** Comprimidos: Carboximetilalmidón de sodio, celulosa polvo, lactosa anhidra, sílice coloidal, estearato de magnesio. Solución: Sorbitol, propilenglicol, ácido benzoico (E210), esencia de mandarina, agua purificada. Sobres monodosis: Manitol, povidona, sorbitol, metilcelulosa, sacarina sódica, dióxido de titanio (E171), anetol. **Incompatibilidades:** No se han descrito. **Periodo de validez:** Comprimidos y solución: 5 años. Sobres monodosis: 3 años. **Precauciones especiales de conservación:** La especialidad no requiere condiciones especiales de conservación debiendo exclusivamente mantenerse en el interior de su estuche, al abrigo del calor y la humedad excesivos. **Naturaleza y contenido del recipiente:** Comprimidos: Blister de PVC/aluminio. Envase con 50 comprimidos. Solución: Frasco de vidrio topacio, con cápsula Pfler-Proff y obturador de polietileno. Frasco de 250 ml. Sobres monodosis: Sobres rectangulares de complejo papel/ aluminio/polietileno. Envase de 50 sobres. **Instrucciones de uso/manipulación:** Solución: Emplear únicamente la cucharita contenida en el envase. Sobres monodosis: Para la preparación de la dosis a administrar se dispersará el contenido de un sobre en un vaso de agua. **TITULAR DE LA AUTORIZACIÓN DE COMERCIALIZACIÓN:** LACER, S.A., C/ Sardenya, 350, 08025 Barcelona (España). **Presentación y P.V.P. iva. - Blaston 50 comprimidos: 11,22 €. Blaston 250 ml solución: 11,43 €. Blaston 50 sobres: 12,46 €.** Con receta médica. Financiado por el Sistema Nacional de Salud con aportación normal. LOS MEDICAMENTOS DEBEN MANTENERSE FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS. CONSULTE LA FICHA TÉCNICA COMPLETA ANTES DE PRESCRIBIR.

BIBLIOGRAFÍA: 1. Bixquert, M. Tratamiento de la dispepsia funcional. Rev Gastroenterol 2000; 2: 269-281. 2. Portincasa, P et al. Eficacia y tolerabilidad de la cinitaprida en el tratamiento de los pacientes con dispepsia funcional y vaciamiento gástrico entelecido. Gastroenterol Hepatol. 2009. doi: 10.1016/j.gastro.2009.06.013