

Manual de la Expo Salud

Por Charles H. Cleveland, MPH



1814 McCarver Loop Road,

Dunlap, TN 37327

Tel: 423 949-8211

www.HealthExpoBanners.com

Índice

| | |
|---|-----------|
| INTRODUCCIÓN | 3 |
| Expos de Salud – Un Programa Oportuno Que Promueve un Estilo de Vida Saludable | 3 |
| EXPO DE SALUD - ¿QUE ENFOQUE? | 5 |
| Enfoque 1: La Expo de Salud como el Principio de un Ciclo de Educación de Salud..... | 5 |
| El club de la Salud como un Programa de Seguimiento | 6 |
| Enfoque 2: Conferencias o Seminarios de Salud Concurrentes con la Expo de Salud | 6 |
| Un Horario de Expo de Salud Típico..... | 7 |
| Consideraciones Especiales | 8 |
| Enfoque 3: La Expo de Salud de un Día | 8 |
| EL ORDEN DE LAS ESTACIONES DE EXÁMENES | 8 |
| 1. El Arreglo Básico..... | 9 |
| 2. El Arreglo Plus..... | 11 |
| ACTIVIDADES DE EXÁMENES | 12 |
| Bienvenida | 13 |
| Estación de Moderación..... | 14 |
| Estación de Nutrición..... | 14 |
| Estación de Sol..... | 15 |
| Estación de Agua | 16 |
| Estación de Aire..... | 18 |
| Estación de Descanso..... | 18 |
| Estación de Confianza (Fe)..... | 20 |
| Otras Actividades Posibles | 22 |
| EQUIPO Y VOLUNTARIOS | 23 |
| El Programa Básico | 23 |
| El Programa Plus | 24 |
| Otros Materiales..... | 25 |
| Pancartas Nuevas de HER Health..... | 25 |
| Montaje de Pancartas de Expo | 27 |
| Expo de Salud de Niños..... | 27 |
| Tamaño de Salón | 28 |
| Costos | 28 |
| Equipo..... | 28 |
| Publicidad | 29 |
| Ubicación de Salón | 29 |
| PATROCINADORES Y AUTORIDADES DE GOBIERNO | 29 |
| PREPARACIÓN Y TIEMPO | 30 |
| MUESTRA DE PUBLICIDAD | 31 |
| Muestra de Periódico y Lanzamiento de Radio para la Expo de Salud..... | 31 |
| Muestra de Lanzamiento de Periódico para una Expo de Salud y Seminario | 32 |
| Radio – 30 segundos | 33 |
| Radio- 1 Minuto..... | 33 |
| Muestra de Lanzamiento de Prensa de Radio | 35 |
| Muestras de Carteles y Folletos | 36 |
| ENTRENAMIENTO EN SU ESTADO | 37 |

Introducción

Un hombre sabio debería considerar que la salud es la mayor de las bendiciones humanas, y aprender como por su pensamiento obtener beneficios de sus enfermedades. – Hipócrates

Una de las tragedias en desarrollo del siglo 21 es que el número de personas que mueren antes de tiempo continúa creciendo. Un hecho aún más trágico es que muchas de esas personas aún estarían vivas, si sólo se les diera acceso a los conocimientos acerca de cómo llevar una vida más saludable. Expos de Salud se han creado como una forma de llevar ese conocimiento a tantas personas como sea posible.

Con base en principios de salud científicamente comprobados, Expos de Salud son organizadas y gestionadas por personas expertas en las técnicas de asesoramiento que comunican esos principios a los participantes de las Expos.

El concepto de la Expo HER Health ha sido utilizado con éxito en todo el mundo en cuarenta idiomas diferentes. Gente de todas las clases sociales han beneficiado de los procedimientos de exámenes diferentes e información de salud de calidad de cada uno de los temas contenidos en las distintas pancartas de la Expo de Salud.

Hemos creado este manual para ayudar a las comunidades en todas partes planificar de manera efectiva y llevar a cabo Expos de Salud. Nuestra experiencia nos ha convencido de que los conceptos subyacentes de la Expo de Salud son fácilmente adaptables, satisfaciendo las necesidades locales, mientras que siendo fiel a los principios expresados en este manual. La necesidad de adaptación es lo más importante, cuando se ve a la luz de las costumbres ampliamente divergentes, las necesidades de salud, y la disponibilidad de recursos en diferentes partes del mundo.

Expos de Salud – Un Programa Oportuno Que Promueve un Estilo de Vida Saludable

La incidencia global de enfermedades degenerativas e infecciosas graves está aumentando a un ritmo alarmante, y no se limita a los países en desarrollo. La diabetes, el cáncer y las enfermedades cardiovasculares un día se encontraron principalmente en los países industrializados, pero eso ya no es el caso. Enfermedades transmisibles como el VIH/SIDA, por el contrario, que se consideraban problemas sobre todo en los países pobres, están afectando cada vez más personas en los países ricos.

Los médicos profesionales también están notando que el aumento de los problemas que afectan al bienestar físico de la población mundial está acompañado por un aumento similar en la aparición de trastornos emocionales como la depresión y la ansiedad. Enfermedades emocionales, además de afectar negativamente tanto las relaciones personales y la productividad de las personas que sufren de ellas mismas, pueden estar indirectamente vinculadas a las tasas de mortalidad más altas. Todos los gobiernos están cada vez más interesados en trabajar con aquellos que pueden ayudar a abordar estos problemas de salud diversos.

Las posibilidades de éxito son mayores que nunca. Sin embargo, el sector de la salud se ve limitado por la falta de dinero disponible para la medicina preventiva. No hay suficientes profesionales de la salud que están disponibles para educar a la gente sobre la necesidad de estilos de vida saludables.

Millones de personas que desean cuidar mejor de sí mismos se les presiona más y más, en estos tiempos de dificultades económicas, a descuidar su salud en su intento de mantenerse a sí mismos y sus familias. Muchas otras personas que pueden permitirse el lujo de vivir un estilo de vida saludable no lo hacen por la ignorancia o la indiferencia. ¿Qué puede hacerse para hacer frente a todas estas dificultades?

Creemos, basándonos en nuestra experiencia pasada, que el concepto de la Expo de Salud HER Health de conectar un poco de profesionales de la salud con un gran grupo de voluntarios comprometidos a la causa de la mejora de la salud es un paso inicial muy eficaz. Ofrecemos un programa de entrenamiento breve para utilizar los talentos de estos dos grupos de forma que se beneficiará considerablemente en las comunidades en las que participan.

La Expo HER Health combina los últimos conocimientos médicos y pruebas con consejería de salud de calidad, junto con nuestras pancartas dirigidas a la salud*, para ayudar a los participantes entender los factores involucrados tanto en la salud emocional y física, y la prevención de enfermedades. Nuestras estimaciones indican que si los principios de salud que promovemos fueran adoptados por los asistentes, las tasas de mortalidad respectivas de cáncer o enfermedades cardiovasculares se reducirían entre un 60-70% y 80-90%.

¡Para esas personas, eso se traduce en entre seis y doce años más de una mejor calidad de vida, acompañado con menores costos médicos!

**Pancartas de Salud son los dieciséis carteles grandes parados utilizados para proporcionar contextos informativos en cada estación de exámenes de la Expo de Salud, como se muestra en la foto de abajo, y en otros lugares en el manual.*



Expo de Salud - ¿QUE ENFOQUE?

El ingenio de la Expo de Salud se presta a tres enfoques distintos. ¡Uno de ellos es seguro que se adapte a sus circunstancias locales y las limitaciones de tiempo!

Enfoque 1: La Expo de Salud como el Principio de un Ciclo de Educación de Salud

Un atractivo importante de la Expo de Salud es que proporciona exámenes médicos útiles sin cita a las personas que no tienen mucho tiempo. Personas ocupadas cuyos estilos de vida pueden haber llevado a descuidar su salud a menudo se interesan en el seguimiento de los programas futuros, una vez que han experimentado exámenes de la Expo de salud. Ellos son grandes candidatos para un "ciclo" continuo de programas de educación para la salud

Utilice la Expo de Salud para dar inicio a una serie de programas más detallados de información sobre temas de salud diferentes:



Con este enfoque, debe seleccionar programas de seguimiento específicos de antemano, para que pueda promocionarlos adecuadamente durante la Expo. Algunos de los programas de seguimiento más efectivos son Escuelas de Cocina Saludable y Programas de Control de Peso; Seminarios de Lidiando con el Estrés y Seminarios para dejar de Fumar, y Seminarios de la Familia. Siga los seminarios preliminares sobre las cuestiones básicas de salud con los de fondo, como seminarios de Lidiando con el Estrés o la Recuperación de Depresión que se tratan de los problemas de salud emocional y mental.

Utilizando el Primer enfoque requiere planificación y perseverancia. Este enfoque será más eficaz si el primer seminario sigue el fin de la Expo dentro de una o dos semanas. Usted necesitará folletos con descripciones de los diferentes seminarios, y los voluntarios que invitan gente a los seminarios, tanto en la mesa de **Cuestionario de Edad de Salud** y la mesa de orientación en la última estación. Entrené voluntarios en el uso correcto y el seguimiento de los intereses de asistentes que han marcado en el **Cuestionario de Edad de Salud** llenado y mantenido en las estaciones de exámenes de Edad de Salud.

En una Expo en la que también están ofreciendo una opción de conferencia de salud, una vez que el seminario de seguimiento se ha mencionado, pase una hoja de inscripción entre los miembros de la audiencia. Nuestra experiencia ha sido que las personas que se inscriben en un seminario durante la conferencia son aún más propensos a asistirlo que a aquellos que manifiestan interés en el **Cuestionario de Edad de Salud**.

Después de su primer seminario una a dos semanas después de la Expo de Salud, organice seminarios cada cuatro a seis semanas. Usted tanto mantendrá interés y proporcionará a las personas un lugar donde acudir en busca de respuestas a las preguntas de su salud y ayudará con sus necesidades de salud.

Hay varias maneras diferentes, pero eficaz para usar la Expo de Salud dependiendo de la cantidad de tiempo disponible y las circunstancias locales, estos son:

El club de la Salud como un Programa de Seguimiento

Uno de nuestros más exitosos programas de seguimiento es el establecimiento de un Club de Salud que se reúne en forma regular. Las reuniones semanales son maneras ideales para proporcionar educación continua de la salud en un ambiente de grupo que permite a los miembros interactuar positivamente.

Cada reunión del club de salud debe incluir tres elementos distintos.

Una conferencia de salud para introducir información de fondo sobre la necesidad de los cambios de estilo de vida en discusión durante la reunión.

Una lección de la vida real (demostración de cocina, conjunto de ejercicios, o tratamiento de hidroterapia) relacionados con los cambios de estilo de vida que la gente puede practicar en casa.

Una actividad de grupo que alentara a sus miembros interactuar unos con otros. Si ha habido una clase de cocina, por ejemplo, los miembros pueden discutir los ingredientes en la receta o las formas alternativas de preparación. Exámenes de detección y masajes en silla también son actividades populares para hacer durante la reunión.

Una típica reunión del Club de Salud dura entre una y dos horas. Como los miembros se sienten más cómodos unos con otros, puede sugerir otras actividades saludables y divertidas, como un club de caminatas, un fin de semana en un lugar que favorece las actividades al aire libre, o un picnic vegetariano para el cual todos los miembros hacen su plato favorito.

Su Expo de Salud le presentará una excelente oportunidad para iniciar un Club de Salud. Tenga un folleto de invitación preparado para entregar en su estación de asesoramiento y para presentar a su público al final de la conferencia de salud. Los que firmen serán contactados regularmente con información sobre el horario de el Club de Salud y los próximos eventos especiales.

Enfoque 2: Conferencias o Seminarios de Salud Concurrentes con la Expo de Salud

Organizando para tener conferencias de salud y/o seminarios simultáneamente con su Expo de Salud, se puede aumentar la conciencia pública y al mismo tiempo presentar a sus asistentes con información más detallada de salud práctica.

Si elige este enfoque, el programa de exámenes de la Expo de Salud puede llevarse a cabo en el vestíbulo o entrada de sus instalaciones, mientras que las conferencias o seminarios se presentan en las salas de reuniones o auditorio de las instalaciones. Puede seguir utilizando este enfoque, incluso si tiene sólo una única sala disponible mediante la creación de estaciones en la Expo de Salud en todo el perímetro de la sala, y las sillas para las audiencia de las conferencias en el centro.

Las conferencias que se nos han pedido que presentemos con mayor frecuencia son :

Cómo Prevenir un Ataque al Corazón

Cómo Prevenir el Cáncer

Diabetes – Prevención e Inversión de la Presión Arterial Alta

Pongale más interés a el programa de conferencias, dividiéndolo en dos o tres segmentos cortos presentados por personas diferentes, cada uno de los cuales controla un aspecto diferente de la imagen total. Usted podría comenzar, por ejemplo, con un charla de 15 sobre la enfermedad del corazón que

conduce a una clase de cocina de 15 minutos en cómo preparar una comida saludable para el corazón. Concluya la sesión de conferencias con una breve charla en el alivio de la tensión por mejorar las relaciones, o sobre cómo tener éxito en la transición a un estilo de vida saludable para el corazón. Tener un moderador para facilitar la transición de un segmento a otro mantendrá las cosas fluyendo sin problemas.

Entre los temas de los seminarios más populares son los de la medicina preventiva, las soluciones simples para problemas comunes de salud y clases de cocina saludable. Usted atraerá más multitudes a sus seminarios, si usted puede ofrecer varios de ellos en el mismo momento y lugar.

Un Horario de Expo de Salud Típico

Nuestra experiencia en la Expo de Salud nos ha enseñado que las conferencias no tendrán éxito si tienen que competir con los exámenes de detección. Tenemos mucho más éxito si tenemos las estaciones de exámenes abiertas a entre 1 1/2 y 2 horas, antes de pasar a los asistentes a la conferencia de salud. Hemos aprendido que con este enfoque hasta el 90% de los asistentes de nuestra Expo tomarán las clases.

Mientras que los factores principales involucrados en su programación de la Expo de Salud serán el país donde se haga y en que tiempo del año, aquí hay un horario típico:

| Hora | Actividad | Comentarios |
|---------|---|---|
| 5:00 PM | Preparación Diaria (si es necesaria) | Cada coordinador de estaciones de exámenes debe estar presente. Este paso no debe tomarse de una hora en lugares donde se puede dejar la instalación de la Expo durante la noche. |
| 5:45 PM | Reunión de Organización | Todos los voluntarios deben estar presentes con identificación para asegurarse de que las estaciones están listas. Cinco minutos antes de abrir, el coordinador de la Expo revisa que cada estación esté lista. |
| 6:00 PM | Apertura de las Estaciones de Exámenes | Una vez que el coordinador de la Expo haya revisado cada estación de exámenes, el o ella da la aprobación a los anfitriones para abrir las puertas. |
| 7:00 PM | Cierre de puertas | En este momento no se admiten más visitantes en las estaciones de exámenes, pero los presentes pueden continuar. Asegúrese de que las personas que no están presentes en la Expo tengan acceso a las salas de reuniones o salas de conferencias. |
| 7:30 PM | Cierre de las Estaciones de Exámenes | Un anuncio pidiendo a todos que pasen a la sala(s) de reuniones o sala de lecturas se hace diez minutos antes de cerrar las estaciones de exámenes. Dígale a los visitantes que no terminaron sus exámenes que las pruebas continuarán el día siguiente en todas las estaciones. Asigne voluntarios para evitar que entren las líneas en estaciones con líneas largas para que todas las líneas terminen exámenes antes del inicio de la conferencia. |
| 7:40 PM | Conferencias de Salud o Seminarios de Salud Health Seminars | En este tiempo los voluntarios pueden desmontar y limpiar las estaciones de exámenes. Equipo de exámenes valioso debe ser almacenado. |
| 8:30 PM | Cierre de Seminarios o Conferencias de Salud | Permita preguntas del público, invitándolos a regresar al día siguiente para otra conferencia. El último día, si es necesario, considere abrir las estaciones de exámenes otra media hora, después de la conferencia, para que la gente tenga tiempo para terminar sus exámenes. |

Consideraciones Especiales

Porque uno de los objetivos de nuestras Expos de Salud es construir la amistad entre el público y el personal de la Expo de Salud y voluntarios, preferiríamos que las personas regresen a lo largo de varias noches para completar sus exámenes en lugar de terminar en un solo día. Limitando las sesiones de exámenes a una hora y media a dos horas es ideal para este propósito.

Cuando una estación de exámenes específica tiene más personas en línea de las que se pueda ayudar en una sola sesión, estime cuántos de ellos se examinarán y ofrezcale a los visitantes que quedan boletos numerados, que les permitirá ser primero en la línea al día siguiente. Una forma aún más eficaz de manejar este problema es estimar cuánto tiempo le tomará a la gente en una línea ya existente para completar sus exámenes, y asigne un voluntario para que nadie más se una a ellas.

Deje tiempo necesario después del cierre de las estaciones de exámenes para que las personas puedan hacer su camino a la sala de conferencias. Mantenga las estaciones de exámenes lo más cerca posible de las salas de seminarios o cuartos. Cuanto más corta sea la distancia, más personas optarán asistirlos.

A menudo encontramos que las pruebas de computadora siguen siendo ocupadas cuando las sesiones de exámenes se están cerrando. Simplemente junte todos los Cuestionarios completados y entregue los resultados después que la conferencia o seminario haya concluido.

Enfoque 3: La Expo de Salud de un Día

La Expo de Salud se ha previsto para que pueda ser adaptada como un evento de 3 a 4 horas en un día, ideal para fines de semana, noches, o incluso los días festivos. Si la intención es tener una Expo de Salud de un día, arregle un espacio público muy grande, con fácil acceso. Los centros comerciales, universidades, colegios, o lugares en los parques públicos o en el recinto ferial de otros festivales y celebraciones que se están llevando a cabo son ideales. ¡Haciendo una en una gran empresa puede darle una ventaja inicial en la creación de un Club de Salud entre los empleados!

El Orden de las Estaciones de Exámenes

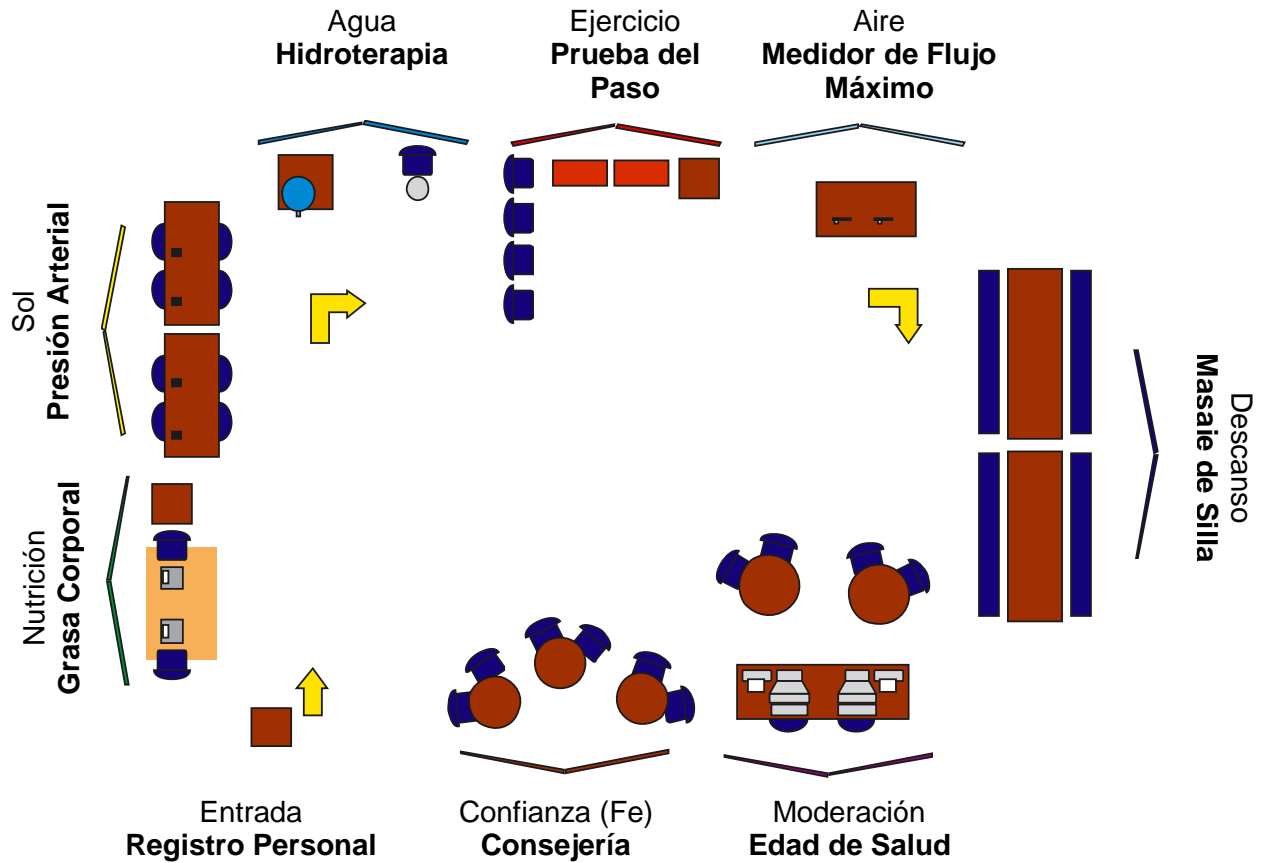
Cada una de las ocho estaciones de exámenes de salud normales consta de dos pancartas de salud a todo color, creando un escenario atractivo para los exámenes de las estaciones u otras actividades.



Las estaciones de exámenes deben ser ordenadas para facilitar el tráfico y para acomodar las características físicas de la ubicación de la Expo. A continuación se presentan los dos arreglos que más utilizamos.

1. El Arreglo Básico

Crear el flujo de exámenes más lógico es nuestra preocupación principal cuando hacemos la organización de las estaciones de exámenes médicos. Después de determinar la altura/ pesos/ porcentajes de grasa corporal de los participantes en la Estación de Nutrición, se establece su presión arterial y la frecuencia del pulso en la Estación de Sol. Esta información es esencial cuando participan tanto en la Prueba del Paso y la **Evaluación de Edad de Salud por Computadora**. También hemos encontrado que es útil tener las Estaciones de Moderación y Confianza (Fe) de lado a lado, lo que permite a aquellos que han terminado su **Evaluación de Edad de Salud** proceder directamente a la Estación de confianza (Fe) para consejería de salud.



Manual de la Expo Salud

| Orden | Estación de Exámenes de Salud | Actividad |
|--------------|-------------------------------|---|
| 1 | Nutrición | Altura, Peso, Porcentaje de Grasa Corporal |
| 2 | Sol | Presión Arterial, Revise características malignas de lunares si hay dermatólogo disponible, Densitometría Ósea (muñeca) si disponible |
| 3 | Agua | Demostración de Hidroterapia |
| 4 | Ejercicio | Prueba del Paso Harvard |
| 5 | Aire | Medidor de Flujo Máximo (Espirometría si disponible) |
| 6 | Descanso | Masaje de antistrés en la Espalda |
| 7 | Moderación | Computerized tests: Health Age and Your Coronary Risk Pruebas de computadora: Edad de Salud y su Riesgo Coronario |
| 8 | Confianza (Fe) | Consejería de Salud |

Es importante señalar aquí que la clave para una buena Expo de Salud es múltiples opciones de exámenes. En los dos arreglos que estamos mostrando aquí, hay ocho opciones en el Arreglo Básico y nueve opciones en el Arreglo Plus (mediante la adición de exámenes de colesterol y glucosa). Sin embargo, si usted puede agregar otras opciones de exámenes interesantes puede aumentar significativamente la efectividad y la asistencia.

Otras opciones que hemos utilizado con éxito son:

Rincón de los Niños - con actividades especiales

Examen Dental

Examen de Dermatología

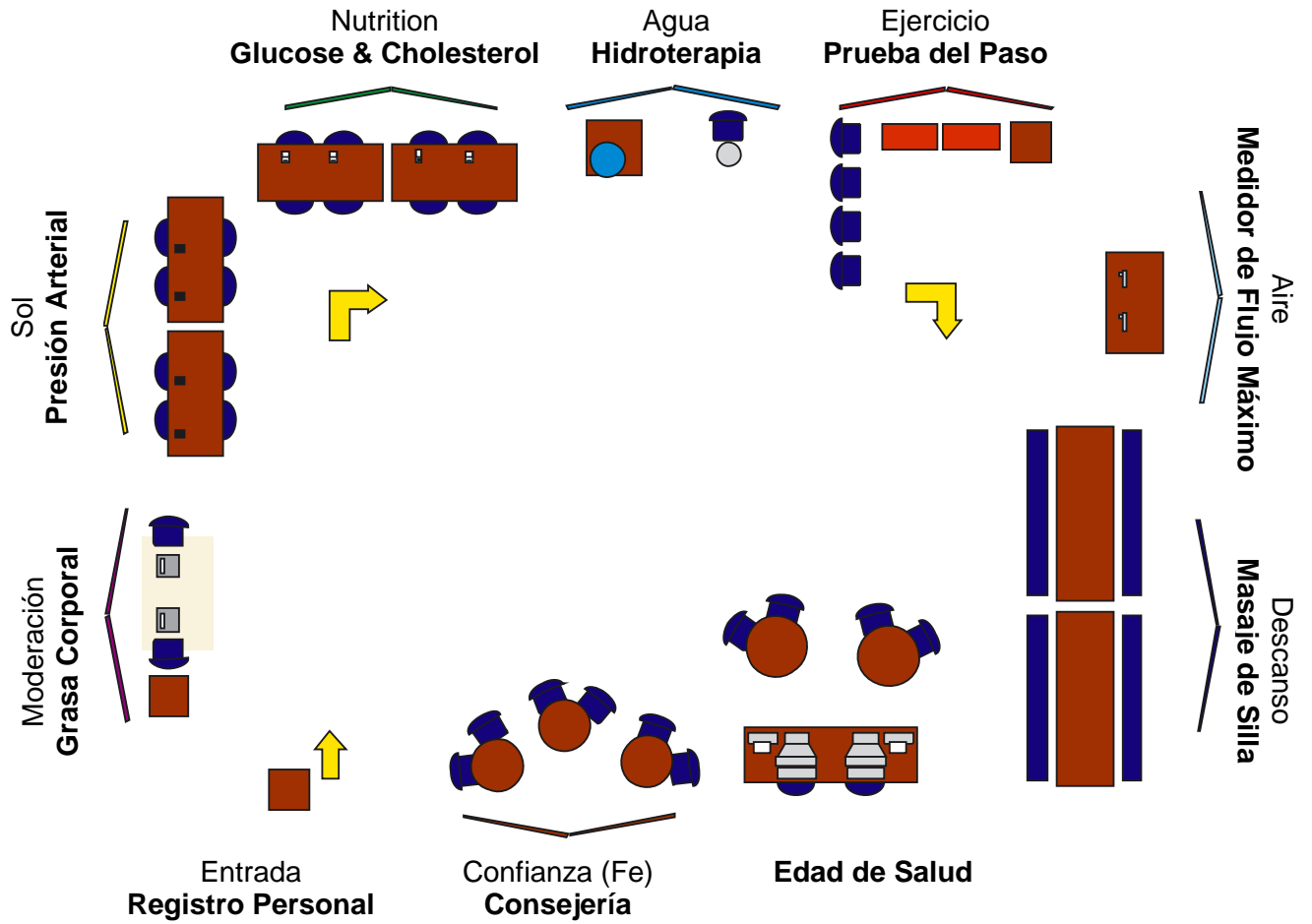
Examen de Glaucoma

Densidad Ósea

Examen Ultrasonido Doppler Carotídeo

2. El Arreglo Plus

(Agrega examen de colesterol y glucosa)



| Orden | Estación de Exámenes de Salud | Actividad |
|-------|-------------------------------------|---|
| 1 | Moderación | Altura, Peso, y Porcentaje de Grasa Corporal |
| 2 | Sol | Presión Arterial, Revise características malignas de lunares si hay dermatólogo disponible, Densitometría Ósea (muñeca) si disponible |
| 3 | Nutrición | Glucosa en la sangre (pinchazo de dedo) Colesterol total |
| 4 | Agua | Demostración de Hidroterapia |
| 5 | Ejercicio | Prueba del Paso Harvard |
| 6 | Aire | Medidor de Flujo Máximo, Espirometría si disponible, medición de CO2 |
| 7 | Descanso | Masaje de antistrés en la Espalda |
| | (Utilice una mesa adicional) | Pruebas de computadora: Edad de Salud y su Riesgo Coronario |
| 8 | Confianza (Fe) | Consejería de Salud |

Actividades de Exámenes

Normalmente se requieren 40 personas cada día para llevar a cabo una Expo de Salud de tamaño mediano (alrededor de 200 personas por día para exámenes). Una Expo pequeña puede funcionar con 15-25 personas (100 personas para exámenes).

Dado que cada Expo de Salud depende de una variedad de voluntarios, es importante que un equipo de organización se establezca, y que haya un Coordinador General de la Expo. Además, cada estación de exámenes de salud debe tener una persona responsable de sus actividades, y suministros. Esta persona también será responsable de que todos los voluntarios entrenados lleguen a tiempo cada día para que la Expo se ejecute sin problemas. El Coordinador de la Expo también tendrá que planificar la publicidad adecuada y las relaciones públicas, ya sea personalmente o mediante el nombramiento de alguien con experiencia.

A continuación se muestra una descripción de cada estación de exámenes, sus actividades, y el número medio de voluntarios que se necesitan:

Bienvenida

Actividad:

Déles la bienvenida a sus visitantes, ayudándoles a comenzar las estaciones de exámenes.

Número de Anfitriones: 2-3

Comentarios:

Elija anfitriones que disfrutan interactuar con la gente.

La bienvenida proporciona un **Registro Personal de Salud** a cada asistente, explicando que se utiliza para registrar los resultados de la estación de exámenes.



Si los anfitriones notan que algunas estaciones tienen líneas más largas que otras, él o ella puede sugerir que los participantes comiencen con otras menos ocupadas.

Hemos preparado un folleto a todo color de media página que debe darse a cada asistente de la Expo como él o ella termina cada una de las estaciones de exámenes. Estos folletos, que se muestran a continuación, se pueden pedir directamente desde la impresora, la Compañía Hamblin. O visite su sitio web en www.hamblincompany.com o por teléfono al (800) 274-0016. Si lo desea, también puede descargar (sin cargo) los folletos de una página que contienen información de salud específica de la página web HER: <http://www.HealthExpoBanners.com/Expo/>



Estación de Moderación

Actividad:

Analizador de Grasa Corporal y Peso/ Medida de altura

Usando una corriente eléctrica imperceptible para medir la resistencia del cuerpo, la báscula de grasa corporal evalúa el peso, el IMC y el porcentaje de grasa corporal. Los participantes deben estar descalzos para que puedan medirse correctamente.

Anote el peso, altura y porcentaje de grasa corporal en el **Registro Personal de Salud** y regrese a el asistente. Antes de que el asistente se mueva a la siguiente estación, déle consejos prácticos sobre la reducción de grasa corporal a niveles normales con el folleto informativo **Lo Que Usted Debe Saber Sobre la Grasa Corporal**. También proporcione la hoja de color de media página de **Moderación**.



Número de Voluntarios: 1-3

Un voluntario puede medir la altura de las personas. Usted también necesitará un voluntario (voluntarios jóvenes son ideales) para cada una de sus básculas.

Comentarios:

Limpie la báscula con un algodón con alcohol después de cada uso.

- Como alternativa a la báscula de grasa corporal, puede utilizar un analizador de grasa corporal de mano para medir el porcentaje de grasa corporal superior. (La báscula corporal de grasa se concentra en la parte inferior del cuerpo, por lo que puede promediar los resultados de las dos para más precisión).



Los siguientes artículos adicionales de actividad de Moderación se pueden pedir de The Health Connection en www.healthconnection.org. (1-800 548-8700, E-mail: sales@healthconnection.org).

Un cigarrillo inflable de 4 pies, nombrando todas las toxinas en los cigarrillos.

Un frasco de compuesto parecido a alquitrán de los cigarrillos.

Gafas de Moderación de Visión de distorsión gafas de creación de las mismas ilusiones visuales que sufren las personas que han consumido alcohol.

Estación de Nutrición

Actividad:

Exámenes de Glucosa y Colesterol (Arreglo Plus)

Número de voluntarios: 2 - 4

Puede que tenga que cobrar una pequeña tarifa para cubrir el costo de las tiras de las pruebas de glucosa y colesterol. Por lo general, se puede administrar la prueba con dos médicos entrenados, enfermeras o técnicos de laboratorio. Registre los resultados de los asistentes en sus formularios de **Registro Personal de Salud**, regrese las formas



cuando se trasladan a la siguiente estación. También proporcione el folleto de media hoja de **Nutrición** en este momento.

Comentarios:

Usted puede ser capaz de encontrar un patrocinador dispuesto a cubrir el costo de las tiras de las pruebas de glucosa y colesterol. Si no es así, asegúrese de que su publicidad diga claramente que habrá un cargo por estas pruebas, pero que todas las otras pruebas son gratuitas.

Ha sido nuestra experiencia que estas dos pruebas atraen a muchas personas y abren la puerta a la educación de la salud adicional. Sin embargo, es posible tener una Expo de Salud sin estas pruebas o con la prueba de glucosa sola, ya que las tiras de glucosa son bastante baratas.

·Asegúrese absolutamente de que los voluntarios que hacen estas pruebas tengan una clara comprensión de la normativa local de tratamiento de la sangre en lugares públicos. Para proteger tanto a sí mismos ya aquellos a que son examinados, todos deben tomar las precauciones sanitarias necesarias. Sólo los médicos, enfermeras y técnicos de laboratorio deben ser autorizados para trabajar en esta estación de exámenes.



Estación de Sol

Actividad:

Presión Arterial

Número de voluntarios: 2-3

Debido a que esta es una de las estaciones más populares, necesitará al menos dos personas que toman la presión arterial.

Comentarios:

Registre las presiones arteriales de los asistentes y regreseles sus registros. Dales tanto la hoja de **Sol** y los **Niveles de Presión Arterial en Adultos**.

- Si utiliza manguito manual de presión arterial, asegúrese de colocar la estación en una zona tranquila.
- Ayude a las personas relajarse hablando con ellas antes de medir su presión arterial



Estación de Agua

Actividad:

Remedios Simples Naturales (Demostración de Hidroterapia)

Explique el valor de tomar agua en abundancia.

Tenga agua y tazas (o agua embotellada) para que las personas beban libremente.

Número de voluntarios: 2-3

Una persona se encarga de dar tazas de agua.

Una persona muestra un baño de pies caliente con una segunda persona como modelo.

Comentarios:

Dado que el uso del agua puede ser un poco incómodo, puede ser mejor hacer esta demostración con una cuenca para los pies vacía. ¡Usted tendrá que involucrar a alguien como el "paciente", y pidiendo un voluntario es una gran manera de conseguir que el público participe!

Ofreciendo a cada visitante una taza de agua, pregunte cuántas tazas (o litros) él o ella bebe cada día. A continuación, determine, con base en el peso de esa persona, la cantidad de agua que él o ella debe beber. Hable con cada uno de los asistentes sobre la importancia de beber suficiente agua, dando recomendaciones prácticas sobre cómo obtener suficiente agua cada día.

Otra de las Actividades de Estación de Agua, ilustrando la necesidad de principios de lavarse las manos, se puede realizar con "polvo de gérmenes" y una luz ultravioleta que están disponibles en The Health Connection en:

www.healthconnection.org (1-800-548-8 700).

- Escriba el nombre de la demostración de hidroterapia en la forma de **Registro Personal de Salud** de los asistentes y regresela, junto con el folleto sobre el **Agua** y cualquiera de los otros tres folletos de remedios naturales simples: **Usando una Compresa de Calefacción**, **Baño Caliente de Pies**, y **Uso de Carbón**.



Estación de Ejercicio

Actividad:

La Prueba del Paso Harvard

Número de voluntarios: 2-4

Cada prueba de paso requiere dos voluntarios, si se hacen al mismo tiempo, puede incluir una tercera persona para llevar a cabo. Para más detalles, consulte la [Hoja de Instrucción General para el Público de la Prueba del Paso Harvard](#).



Comentarios:

Elija las personas que disfrutan el ejercicio para administrar esta prueba.

Hemos encontrado que si está utilizando varios pasos (o un paso largo), las pruebas de personas al mismo tiempo es más eficaz. Un voluntario debe comprobar el pulso en reposo de cada persona que está siendo probada. Otro voluntario debe demostrar el ritmo correcto de pisar antes de que los asistentes comiencen la prueba. Un comando les permitirá saber cuándo comenzar.

Usando un reloj de pared con dos manos puesto en una silla, o un metrónomo, ayudará a las personas mantener un ritmo adecuado de pasos. También beneficiarán al tener un voluntario en frente de ellos, caminando en ritmo por una parte de la prueba para ayudarles a establecer su ritmo propio de paso.

En cuanto los tres minutos de la prueba se acaben, un voluntario de inmediato mide y registra el pulso de cada participante, apoyando su brazo en una mano y tomando el pulso con la otra. Los participantes entonces se sentarán durante cinco minutos, después sus pulsos de recuperación serán medidos. Cada participante saldrá de la estación con tres mediciones del pulso: de descanso, de tres minutos de ejercicio, y cinco minutos de recuperación.

Las personas que sufren de las siguientes condiciones médicas se les aconseja no tomar la Prueba de Paso de la Expo de Salud:

- Angina de pecho (dolor de pecho intermitente)
- Antecedentes previos de ataque al corazón
- Trastorno de ritmo cardíaco (ritmo anormal del corazón)
- Antecedentes previos de accidente cerebrovascular
- Insuficiencia cardíaca
- Asma
- Epilepsia inducida por ejercicio
- Marcapasos
- Uso de medicamentos para el corazón o presión arterial



Recomendamos que la persona que realiza el examen de ejercicio informe a cada participante de las precauciones anteriores. Antes de la prueba, los participantes deben leer y firmar el formulario [Asesoría Médica de la Prueba de Paso Harvard](#) declarando que no padecen de ninguna de las condiciones anteriores. Escriba los resultados en las formas de [Su Registro Personal de Salud](#) y devuelvalas con la literatura sobre el [Ejercicio](#).

Estación de Aire

Actividad:

Medidor de Flujo Máximo

La prueba de Flujo Máximo se utiliza para medir el nivel de resistencia de las vías respiratorias durante la exhalación. Mientras que no es definitiva, esta prueba simple es un poderoso motivador para los que beneficiarían de respirar más profundamente, más ejercicio físico, mejorar de su postura, y renunciar a los cigarrillos. (Si usted tiene el equipo disponible, la realización de una prueba de espirometría dará una medición mucho más precisa de la función pulmonar).



Número de voluntarios: 1-2

Una persona con un medidor de flujo máximo puede administrar la prueba, en una Expo ocupada, es posible que ocupe dos personas con dos medidores. Vea [Uso de Medidor de Flujo Máximo](#) para más detalles sobre la administración de esta prueba.

Comentarios:

Escriba los resultados de cada participante en el formulario de [Registro Personal de Salud](#), devolviéndolo junto con la literatura sobre el [Aire](#).

Estación de Descanso

Actividad:

Masaje de Anti-Estrés

Número de voluntarios: 6-12

Mientras que una Expo más pequeña requiere sólo cuatro mujeres y dos hombres como personal de la estación cada noche, una Expo de tamaño completa necesitará ocho mujeres y cuatro hombres. Debido a que estos masajes de 5 a 10 minutos son tan populares, puede esperar que la estación esté llena de gente durante toda la Expo.



Comentarios:

Firme el formulario [Su Registro Personal de Salud](#) de los asistentes que indica que han recibido un masaje.

Reparta la literatura sobre el [Descanso](#).

Anime a la gente a volver las noches siguientes para otro masaje. Es una gran manera para que lo conozcan, y muchos de los que sí lo hagan pueden estar dispuestos a aceptar su invitación a los seminarios de seguimiento.

El personal de esta cabina requiere más entrenamiento (un mínimo de dos a tres sesiones de entrenamiento en la rutina de masaje) que cualquiera de los otros voluntarios. También será muy alentados a practicar su técnica de masaje. Para simplificar su entrenamiento, puede solicitar un vídeo de entrenamiento de HER en: <http://www.HealthExpoBanners.com/Expo/> (Otros Suministros).

Los que dan masajes deben estar muy atentos a la retroalimentación que reciben de las personas a quienes les dan masaje. Mientras que algunas personas sólo pueden tolerar el más ligero de toques, otros beneficiarán mucho más de las manipulaciones profundas y fuertes. Las sesiones de entrenamiento deben hacer hincapié la importancia de una comunicación clara con la gente siendo masajeadas.

Debido al contacto corporal íntimo implicado, se recomienda que los hombres masajeen hombres y mujeres masajeen mujeres. Esta estación también se beneficiará de tener a alguien para dirigir a la gente esperando a el siguiente masajista disponible.

Actividad:

Evaluación de Edad de Salud por Computadora

(Nota: En Expos con el Arreglo Básico esta actividad de examen se realiza en la Estación de Moderación; los que utilizan el Arreglo Plus requieren una mesa adicional.)

Sobre la base de datos del Estudio de Longevidad del Condado de Alameda que vincula ciertos hábitos de estilo de vida con la longevidad, esta prueba simple pero muy útil pregunta a los participantes detalles sobre su estilo de vida. Ofrece grandes oportunidades para asesoramiento.

El programa de computadora **Descubre Tu Edad de Salud** viene con 10 idiomas diferentes y la capacidad de añadir otros. Todos los formularios necesarios están



incluido en el CD, o puede descargarlos desde el sitio web de HER (ver Descargas), usted es libre para duplicar estas formas.

Este programa está incluido en el Paquete de Equipo de Expo HER Health. Se pueden pedir por separado en internet en: <http://www.HealthExpoBanners.com/Healthage/>, llamando al 423 949-8211, o enviando un correo electrónico al info@HERresources.com

Su Riesgo Coronario (Opcional)

Esta prueba utiliza información sobre la herencia de los participantes y estilo de vida para estimar las probabilidades de desarrollar enfermedad arterial coronaria. Aquellos participantes que se encuentran con riesgo "alto" o "moderado" con frecuencia muestran un mayor interés sobre el asesoramiento sobre los cambios de estilo de vida. (Usted puede ordenar este programa de evaluación con computadora de Wellsource / Lifelong Health en: <http://www.wellsource.com>)

Número de voluntarios: 2-6

De uno a tres operadores de computadoras

De una a dos personas para ayudar con la cumplimentación de formularios

Comentarios:

Esta estación no es sólo una de las más populares en la Expo, es también una de las más importantes debido a la oportunidad que ofrece informar a los participantes sobre los diferentes programas de seguimiento. Arregle una o dos mesas cerca de la mesa de computadora, que contará con personas que tienen excelentes "habilidades de la gente", donde los asistentes pueden sentarse y rellenar el Cuestionario, **Descubra Su Edad de Salud**. Los voluntarios se deben asegurar de que cada Cuestionario se rellene por completo, incluyendo la parte inferior que pregunta sobre cualquier otros programas de salud en cuales los asistentes pudieran estar interesados. Esta sección también pide a los asistentes sus nombres y datos de contacto.

Importante: Su Expo de Salud será mucho más eficaz si es seguida dentro de una semana o dos, ya sea por un seminario de salud o clase de cocina. Mientras que los asistentes se encuentran todavía en la mesa, los voluntarios pueden charlar con ellos sobre los temas de los seminarios de salud en los cuales hayan expresado un interés en su Cuestionario **Descubra Su Edad de Salud**. Los voluntarios les pueden dar algunos detalles sobre el próximo seminario o clase, invitándolos a pre-registrarse.



Este paso es crucial para la eficacia continuada de la experiencia de la Expo de Salud, y debe ser manejada por sus voluntarios más discretos, sensibles, y gente amable. Asegúrese de mantener las formas de Cuestionario después de procesarlas en la computadora. Los asistentes reciben sólo la página de **Resultados**, usted querrá mantener en sus archivos la página del Cuestionario que contiene información tanto sobre la forma de contactarse con ellos, y en los tipos de futuros seminarios que han expresado interés en asistir.

Esta estación también requiere una o dos personas que puedan escribir y usar las computadoras e impresoras. Van a ingresar los datos del Cuestionario en el programa de computadora, e imprimir los resultados en sus formas especiales **Resultados de Descubra Su Edad de Salud**. Una o dos personas pueden devolver los formularios de **Resultados**, explicando brevemente los números y haciendo referencia a los asistentes a los Consejeros cercanos para consejos de salud detallados.

Estación de Confianza (Fe)

Hay muchos países y culturas en las que los valores religiosos son parte de la vida cotidiana. Para lugares o situaciones en las que la pancarta de Confianza sería inadecuada, sin embargo, le ofrecemos la pancarta alternativa de la Fe. Mientras que las listas de la pancarta de la Confianza presenta los muchos beneficios de confiar en Dios, las maneras de aumentar su fe, y sugerencias para la oración efectiva, la pancarta de la Fe pone de relieve la importancia de construir relaciones personales, estar en armonía unos con otros, y tener una actitud positiva.



Actividad:

Consejería de Salud y Literatura

Número de voluntarios: 2-4

Ya que un buen asesoramiento requiere tiempo y esta es una excelente oportunidad para ponerse en contacto con la gente, tenga suficientes consejeros para servir a cada visitante de la Expo.

Comentarios:

Las personas que asisten la expo de salud deben ser remitidas a la cabina de asesoramiento de salud después de la terminación de los diferentes exámenes de salud. Además de interpretar cada reporte de **Descubra su Edad de Salud** de cada persona, los consejeros deben revisar el **Registro Personal de Salud**, hacer un resumen de sus resultados, y hablar de cualquier área donde el individuo puede estar en riesgo (hipertensión arterial, peso, etc.)

En muchos casos las personas están muy interesadas en saber qué pueden hacer para reducir el riesgo de la enfermedad y tener la experiencia de una salud mejor. Esto es especialmente cierto después de que los exámenes les ayudaron a ver su necesidad. A menudo las personas confiesan sus luchas con hábitos particulares (peso, fumar, etc.). Consejeros de Salud deben estar atentos a las oportunidades apropiadas para alentar a estas personas para pre-registrarse (si no lo han hecho) para uno de los próximos programas de salud. Los consejeros deben disponer de un poco de literatura sobre diversos aspectos de la salud que puedan darles que pueden reforzar los cambios necesarios de estilo de vida.

Los consejeros deben ser profesionales de la salud (médicos, enfermeras, nutricionistas y educadores de estilo de vida) o laicos con buen estilo de vida y conocimiento de la salud. Ellos deben ser instruidos acerca de los consejos generales que dar, para asegurar que están de acuerdo con los principios de buena salud. Sería bueno que un profesional médico con conocimientos buenos de estilo de vida esté presente en el puesto de asesoramiento, de modo que otros consejeros pueden referir a él los casos de alto riesgo coronario o de otras condiciones difíciles.

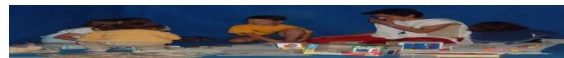
Firme su formulario **Su Registro Personal de Salud** y regrese a el participante felicitándolo en el término de los exámenes. Si la Expo continúa para varias noches, invítelos a regresar por cualquier examen que quieran volver a probar y por otro masaje, estamos interesados en conocerlos mejor e invitarlos a el seguimiento de seminarios.

Reparta la literatura de la **Confianza o la Fe**.



Otras Actividades Posibles

- Programa para Niños: Los padres libres para disfrutar de lecturas y conferencias de la Expo, al reservar una habitación de esquina o lateral de la ubicación de la Expo para un programa bien elaborado de las actividades de los niños. Estas pueden incluir el canto, historias, dibujos, juegos simples, y algunas instrucciones básicas sobre las ocho leyes de la salud..
- Muestras de Cocina Vegetariana: ¡Nada será más eficaz contra los prejuicios de la gente en contra de comer más comidas vegetarianas que proporcionar muestras de (y las recetas para) platos vegetarianos sabrosos!
- Jardín de té de Hierbas: Ofrezca una selección de tés de hierbas, con explicaciones de las propiedades de cada uno. Las opciones más populares son la Manzanilla, Hierbabuena, y Ortiga. Un sustituto de cacao algarrobos y sustituto de café de cereales también son buenas opciones.
- Mesa de Libros: Invite a un vendedor local de literatura de salud para ofrecer algunos libros y revistas para venta. .
- Otros Recursos: También ofrezca algunas revistas gratis, folletos u otros materiales. Incluya folletos y tarjetas profesionales de las instituciones Adventistas, restaurantes vegetarianos y médicos que practican los principios de la Expo de Salud.



Equipo y Voluntarios

El Programa Básico

| Actividad | Personal | Equipo y Formas | Muebles |
|--|---|---|---|
| <i>Entrada</i> | 2-3 anfitriones | Formas de Registro Personal de Salud | Mesa |
| <i>Nutrición</i> Medición de porcentaje de grasacorporal, peso, y altura | 1-3 personas con básculas y gráfico de Altura (gráfico de conversión de pies apulgadas) | 1-2 básculas de grasa corporal. Gráfico de Altura Toallitas de alcohol para limpiar básculas. Baterías de repuesto. Cesta de residuos. 2 alfombras (si nomás hay suelo que pisar). Folleto sobre grasa corporal, literatura de Nutrición. | 2 sillas 1 mesa de literatura |
| <i>Sol</i> Presión Arterial | 2-3 personas tomando PA | 2-3 manguitos de presión arterial Folleto de PA, Literatura de Sol | 4-6 sillas 1-2 mesas de tamaño mediano |
| <i>Agua</i> Hidroterapia | 1 persona demostrando 1 persona “paciente” 1 persona dando agua | Agua embotellada y vasos desechables Equipo para demostrar Tratamientos. Folletos Hidro, Literaturade Agua | 2 sillas 1 mesa |
| <i>Ejercicio</i> Prueba de Paso | 2-4 personas | 2 escaleras de 9” de altura, 14” de ancho, 24” de largo o una escalera larga para 2 personas 9” de altura, 14 “ de ancho, 38” de largo. Reloj de pared con dos manos o Cronómetros. Literatura de Ejercicio | 4 sillas 1 mesa |
| <i>Aire</i> Medidor de Flujo | 1-2 personas | 1-2 medidores de flujo máximo Boquillas desechables Literatura de beneficios de Aire | 2 sillas 1 mesa |
| <i>Descanso</i> Masaje de Silla | 6-12 personas entrenadas, como 1/3 de ellos hombres, 2/3 mujeres | Alcohol y toallas de papel, almohadas. Literatura de Descanso | 6-12 sillas sin brazos 2 mesas: 30” x 8’ |
| <i>Moderación</i> Edad de Salud por Computadora y Su Riesgo Coronario (opcional) | 2 operadores de computadora. 1-2 ayudantes para llenar las formas 1 que refiera a la gente a el puesto de consejería de salud | 2-4 computadoras 2-4 impresoras Extensiones Cuestionario de Edad de Salud y formas de Resultados Cuestionario de Riesgo Coronario y formas de Resultados. Lápices o plumas Repuesto de tinta de impresora Literatura de Moderación | 1-2 mesas de 30” X 8” 1-2 mesas pequeñas con 4-8 sillas para llenar formas |
| <i>Confianza (Fe)</i> Consejería | 2-4 consejeros con talentos de salud y espirituales | Variedad de literatura, y Folletos de Confianza y Fe | 2-8 sillas 2 mesas pequeñas para literatura. |

El Programa Plus

| Actividad | Personal | Equipo y Formas | Muebles |
|--|---|---|---|
| <i>Entrada</i> | 2-3 anfitriones | Formas de Registro Personal de Salud | Mesa |
| <i>Moderación</i> Medición de porcentaje de grasa corporal, peso, y altura | 1-3 personas con básculas y gráfico de Altura (gráfico de conversión de pies apulgadas) | 1-2 básculas de grasa corporal. Gráfico de Altura Toallitas de alcohol para limpiar básculas. Baterías de repuesto. Cesta de residuos. 2 alfombras (si nomás hay suelo que pisar). Folleto sobre grasa corporal, literatura de Nutrición. | 2 sillas 1 mesa de literatura |
| <i>Nutrición</i> Exámenes de Glucosa y/o Colesterol | 2-4 enfermeras bien entrenadas, médicos, o técnicos de laboratorio | Probadores de Glucosa y Colesterol. Tiras de Glucosa, tiras de Colesterol. Tiras de Calibración. Lancetas desechables. Algodón y Alcohol. Cajas de residuos con riesgo biológico, Guantes desechables Literatura de Nutrición | 4-8 sillas 1-2 mesas |
| <i>Sol</i> Presión Arterial | 2-3 personas tomando PA | 2-3 manguitos de presión arterial Folleto de PA, Literatura de Sol | 4-6 sillas 1-2 mesas de tamaño mediano |
| <i>Agua</i> Hidroterapia | 1 persona demostrando 1 persona "paciente" 1 persona dando agua | Agua embotellada y vasos desechables Equipo para demostrar Tratamientos. Folletos Hidro, Literaturade Agua | 2 sillas 1 mesa |
| <i>Ejercicio</i> Prueba de Paso | 2-4 personas | 2 escaleras de 9" de altura, 14" de ancho, 24" de largo o una escalera larga para 2 personas 9" de altura, 14 " de ancho, 38" de largo. Reloj de pared con dos manos o Cronómetros. Literatura de Ejercicio | 4 sillas 1 mesa |
| <i>Aire</i> Medidor de Flujo | 1-2 personas | 1-2 medidores de flujo máximo Boquillas desechables Literatura de beneficios de Aire | 2 sillas 1 mesa |
| <i>Descanso</i> Masaje de Silla | 6-12 personas entrenadas, como 1/3 de ellos hombres, 2/3 mujeres | Alcohol y toallas de papel, almohadas. Literatura de Descanso | 6-12 sillas sin brazos 2 mesas: 30"x 8' |
| <i>(Use mesa adicional)</i> <i>Edad de Salud por Computadora y Su Riesgo Coronario (opcional)</i> | 2 operadores de computadora. 1-2 ayudantes para llenar las formas 1 que refiera a la gente a el puesto de consejería de salud | 2-4 computadoras 2-4 impresoras Extensiones Cuestionario de Edad de Salud y formas de Resultados Cuestionario de Riesgo Coronario y formas de Resultados. Lápices o plumas Repuesto de tinta de impresora Literatura de Moderación | 1-2 mesas de 30" X 8" 1-2 mesas pequeñas con 4-8 sillas para llenar formas |
| <i>Confianza (Fe)</i> Consejería | 2-4 consejeros con talentos de salud y | Variedad de literatura, y Folletos de Confianza y Fe | 2-8 sillas 2 mesas pequeñas para |

| | | | |
|--|--------------|--|-------------|
| | espirituales | | literatura. |
|--|--------------|--|-------------|

Otros Materiales

Tenga suficiente plumas para marcar los resultados en cada estación; portapapeles harán que sea más fácil para registrar los resultados.

Usted puede ordenar en internet Chalecos de Expo atractivos para identificar a los voluntarios en la Expo de Salud, <http://www.HealthExposBanners.com/Expo/> (Otros Suministros).

Imprima letreros que identifiquen cada estación de exámenes de la Expo.

Para Expos grandes, la instalación de un sistema de sonido para hacer anuncios o para reproducir música calmada de fondo apropiada puede ser muy útil.

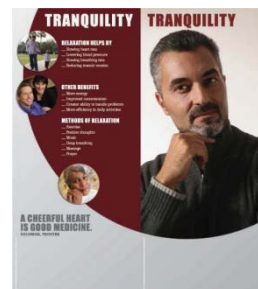
Una exposición de todo el día debe proporcionar almuerzo para los voluntarios.

Pancartas **Nuevas** de HER Health

Pre-ensambladas en soportes fáciles de usar, con fotografía llamativa y texto comprensible, esta nueva serie de 16 pancartas de la Expo de Salud se puede poner en su lugar en cuestión de minutos.



Ofrecemos una pancarta de enrollar alternativa, Fe (Tranquilidad), para situaciones en las que las pancartas confianza pueden ser inaceptables. Usted puede ordenar el conjunto completo de 16, añadiendo estas dos como extras, o ordene la pancarta de Fe (Tranquilidad) en lugar de las pancartas de Confianza.





Un ejemplo de soportes de enrollar

Poste posterior del soporte mostrando el poste de soporte

Pancartas “Originales” (Aún disponibles)



Hay dos tamaños de pancartas:

- Tamaño Estándar/Regular – 3’ ancho x 4’ alto (91 cm x 122 cm)
- Tamaño Medio Grande - 4.5’ ancho x 6’ alto (137cm x 182 cm)

Montaje de Pancartas de Expo

Las pancartas "originales", de tamaño regular (3' x 4") se puede montar en atractivos marcos de aluminio ligeros disponibles de HER. A continuación se muestra a la izquierda, se doblan de forma rápida y sencilla para almacenamiento cuando no esté en uso y vienen con su propia tela de almacenamiento individuales / bolsa de transporte.

Las banderas de tamaño mediano también vienen con un conjunto de marcos de aluminio tubulares.



Expo de Salud de Niños

El concepto de Expo de Salud de Niños es una forma innovadora y atractiva de presentar las ocho leyes naturales de la salud a los niños de 7 a 12 años de edad. Las ocho estaciones de la Expo ofrecen actividades divertidas para educar a los niños acerca de su bienestar. A continuación se muestran las ocho pancartas que vienen pre-montadas en soportes fáciles de enrollar.



Cada estación presenta un tema de salud especial para los niños a través de juegos, concursos, actividades y canto. Después de aproximadamente 2 horas y media los niños reciben certificados que acreditan su participación.

Usted puede organizar su propia Expo de Niños al ordenar el paquete de ocho pancartas, que incluye el CD de la Expo de Salud de Niños. Este CD contiene un manual de actividades, material de juegos imprimible, melodías y mucho más.

Tamaño de Salón

El tamaño de el salón en el que decida tener su Expo de Salud dependerá del número de asistentes que espera. Las estaciones de exámenes de salud para una Expo de Salud de tamaño mediano, con entre 100 y 200 asistentes, requiere una superficie mínima de 30' x 50' (9m x 15m). Si usted está planeando una conferencia de salud en relación con la Expo, necesitará un auditorio o una aula contigua. Si el salón es bastante grande, usted puede colocar sus estaciones en todo su perímetro y establecer un podio de conferencias con sillas en el centro.

Costos

El costo de una Expo de Salud dependerá en gran medida de:

- ·Pancartas, suministro de exámenes, literatura, publicidad y salón
- ·Número de personas que se espera en la Expo

Equipo

Hay dos tipos de equipos:

Equipos reutilizables incluyen las pancartas y los marcos de HER health, mesas y sillas, y los instrumentos médicos para cada estación de exámenes médicos (máquinas de glucosa y colesterol [Roche], medidores de flujo máximo, básculas, manguitos de presión arterial y estetoscopios, escaleras, el equipo de hidroterapia, cronómetros, equipo de prevención de fumar, computadoras e impresoras).

Materiales eliminados o regalados - los utilizados en los exámenes clínicos (guantes, tiras, algodones de alcohol, lancetas, las cajas de residuos de riesgo biológico y boquillas de flujo máximo desechables), y los repartidos (la literatura y las formas).

Los materiales más costosos en la segunda categoría son las tiras de prueba de colesterol. Si su presupuesto no permite pruebas de colesterol, usted puede ofrecerlas a un costo mínimo, o colocar una caja para donaciones en el puesto. Muchas personas se dan cuenta que hay un costo y están dispuestas a pagar o donar algo.

Publicidad

Debido a que la publicidad es un gasto importante, usted debe buscar las opciones que serán más eficaces, y seleccionar las que se ajusten a su presupuesto. Volantes y carteles que aparecen en ventanas de tiendas locales u otros lugares públicos son formas baratas pero eficaces de publicidad. Si usted las proporciona con cuatro semanas de antelación, la mayoría de las estaciones de radio y televisión hacen publicidad de su Expo de Salud en anuncios de servicio públicos. Para ayudarlo a empezar, hemos proporcionado algunos ejemplos de anuncios en las páginas que siguen. También puedes ponerte en contacto con los periódicos locales, pidiendo que promuevan su Expo. La clave es presentar la Expo como un servicio comunitario sin fines de lucro, presentada por voluntarios no remunerados.

Ubicación de Salón

Usted probablemente tendrá que reservarlo con meses de anticipación, pero su ciudad o pueblo casi seguro que tiene un salón asequible y municipal conveniente o auditorio. Una vez más, se debe destacar que la Expo de Salud se presenta como un servicio a la comunidad. Si lo hace, puede permitir que usted reserve el salón con descuento (o incluso gratis.). Usted es mucho más probable que maximice su asistencia si tiene la Expo en un lugar familiar y conveniente.

Patrocinadores y Autoridades de Gobierno

Considere lo siguiente cuando tratando con patrocinadores y el gobierno local:

1. Debido a que los gobiernos de todo el mundo están cada vez más activos en la lucha contra las enfermedades comunes, usted debe de familiarizarse con las pólizas de salud importantes (por lo general incluyendo programas de salud preventivos) del país en el que hace la Expo.
2. Usted puede ser capaz de tomar ventaja del hecho de que las compañías de fabricando materiales utilizados en la Expos de Salud desean mejorar sus imágenes y ventas. Ellos pueden estar dispuestos a ofrecer sus materiales con un descuento o gratis.
3. La mayoría de los gobiernos ven con buenos ojos a los proyectos de voluntarios que benefician a sus comunidades.

Busque patrocinadores entre las empresas locales, ofreciendo colocar sus logotipos en folletos de la Expo o para mostrar sus nombres en una pancarta en la propia Expo.

Se sugiere presentar una propuesta de proyecto, precedida por una reunión con el alcalde o representante de salud para discutir cómo la Expo de Salud se puede presentar en el contexto de las pólizas de salud del gobierno local. La reunión debe hacer hincapié que la Expo de Salud será un proyecto comunitario, con la participación de voluntarios (tanto profesionales de salud y ayudantes no médicos) y que su éxito depende de la participación de base amplia. La propuesta debe incluir una solicitud de asistencia de la comunidad (incluyendo el uso de el salón o el equipo médico y publicidad).

Puede duplicar este enfoque con los fabricantes y vendedores de materiales de la Expo de Salud. Usted no debe sucumbirse a la presión si se le pide hacer publicidad de medicamentos u otros productos médicos como condición para recibir ayuda. Basta con explicar que el objetivo de la Expo de Salud es

no promover los productos específicos, sino un estilo de vida saludable. Repita los que usted será más que feliz de mostrar son los nombres de las empresas durante la Expo, y que su reputación beneficiará de la Exposición.

La Expo de Salud debe ser lo más libre posible de la comercialización. Evitamos la promoción de productos comerciales o la realización de ventas (con excepción de los materiales de literatura de salud y materiales educativos) en la Expo de Salud. Permitir a un ambiente comercial puede dar un mensaje distorsionado sobre nuestras intenciones y el objetivo del evento.

Preparación y Tiempo

Una Expo de Salud con éxito debe ser bien planificada (de tres a seis meses, dependiendo de su tamaño y ubicación) de anticipación. Aquí es un proceso típico de planificación:

Primera reunión de planificación: Explique al equipo organizador el concepto y los objetivos de la Expo sobre las posibles fechas y lugares. Asigne los puestos de trabajo del Coordinador de la Expo de Salud, Finanzas, Publicidad, Coordinador de Voluntarios, y el Líder de instalación (una persona se le puede asignar múltiples trabajos para una Expo pequeña). Debido a que la Expo es la primera de un ciclo de programas, beneficiará en esta etapa por el desarrollo de su estrategia de seguimiento global.

Comunique sus planes con las organizaciones de la comunidad (escuelas, iglesias, hospitales y escuelas de enfermería) que proporcionarán los voluntarios. Confirme su apoyo y determine si hay algún evento en conflicto que pueda dificultar la participación de los voluntarios. Es mejor si la Expo de Salud no interfiere con otros programas comunitarios.

- ·Presente sus planes a la municipalidad local, aprendiendo formas en que lo pueden apoyar. Hable con el Departamento de Salud gubernamental u otras organizaciones sin fines de lucro sobre la posibilidad de que se suministren material de exámenes (especialmente pruebas de glucosa y de colesterol).
- ·Fije un lugar adecuado para la Expo. En algunos lugares es necesario reservar un salón con seis a doce meses de antelación.
- ·Establezca un presupuesto y resuelva la financiación de la Expo. Debido a que muchos de sus patrocinadores quieren el reconocimiento en su publicidad, también debe planear su campaña de recaudación de fondos durante el proceso de planificación.
- ·Organice más reuniones de planificación si es necesario para ajustar los detalles del programa, las pruebas disponibles, y conferencias o seminarios. Discuta estrategias de marketing posibles.
- ·Aproximadamente un mes antes del evento, comience a reclutar a los voluntarios. Cada grupo de voluntarios independiente debe tener su propio coordinador de voluntarios responsables de el reclutamiento. Él o ella utilizará una hoja de inscripción en la que los voluntarios pondrán la siguiente información:
 - Nombre
 - Teléfono
 - Fecha/Tiempos disponibles

- Estación de exámenes preferida
- Habilidades especiales

Prepare un artículo bien escrito anunciando la Expo y presentelo a tiempo para cumplir los plazos de las noticias locales. Hable con la televisión local y emisoras de radio acerca de transmitir anuncios de servicio público gratis a partir de la semana antes de la Expo (puede que tenga que proporcionar un lugar pre-grabado). Tenga folletos disponibles para mandar por correo en la semana previa a la Expo, para enviar a todos los residentes de la ciudad, o concentrarse en grupos específicos como las iglesias y escuelas. Visite a los hospitales locales y pida permiso para enviar invitaciones a los funcionarios. Asegúrese de que los voluntarios tengan volantes para repartir a sus familias, amigos y compañeros de trabajo.

Organice de una o dos sesiones de entrenamiento la semana anterior a la Expo. La mayoría de los voluntarios pueden dominar los exámenes médicos en una sesión de entrenamiento. El entrenamiento de masaje, sin embargo, por lo general requiere de dos o tres sesiones de una hora que pueden ser programadas para un domingo o en el transcurso de tres noches. Es recomendable entrenar a cada voluntario para dos estaciones para que sean capaces de trabajar en estaciones diferentes en diferentes días.

Si es posible, disponga de un equipo de montaje para establecer la Expo con un día de antelación.

Pida a los voluntarios que lleguen una hora más temprano en el día inaugural, para manejar los preparativos de última hora.

Asigne individuos específicos para quitar las pancartas de la Expo después del evento para que no se dañen. Pida voluntarios para ayudar con la limpieza. Siempre trate de dejar el sitio de la Expo en buenas condiciones como lo encontró.

Utilizando la información de contacto en los **Cuestionarios de Edad de Salud**, haga una base de datos para su uso con los programas de seguimiento.

Considere la posibilidad de tener una reunión de evaluación para analizar tanto el éxito del evento y posibles mejoras futuras.

Muestra de Publicidad

Muestra de Periódico y Lanzamiento de Radio para la Expo de Salud

Fecha...

PARA LANZAMIENTO INMEDIATO

Contacto: Charles Cleveland – 423 290-3737

Obtenga un Masaje Gratis

Un masaje gratis es sólo uno de los doce servicios gratuitos que se presentarán en la Expo de Salud en Chattanooga. Otros servicios en la Expo de Salud el 19- 21 de Marzo incluyen exámenes para la presión arterial, el cáncer de la piel y la capacidad pulmonar, junto con análisis de grasa corporal y las evaluaciones por computadora de Salud de Edad. Los expertos en salud de la Universidad Southern

Adventist y Centro de Estilo de Vida y Hospital Wildwood estarán a su disposición para ayudar a los participantes que sepan más de lo que tienen mal, sino que van a mostrar a los participantes soluciones prácticas y sencillas para prevenir y revertir los problemas de salud.

La Expo de Salud Chattanooga gratis se ejecutará el 19 - 21 Marzo en el Centro de Convenciones de Chattanooga,

1 First Street, centro de la ciudad. Haga planes para asistir a cualquiera de los siguientes horarios: Domingo 19 de marzo desde el mediodía hasta las 6:00 PM. y Lunes y Martes por las tardes de 5:00 a 7:00 PM. No se necesita cita. Para más información llame al 423 290-3737.

Muestra de Lanzamiento de Periódico para una Expo de Salud y Seminario

Fecha

PARA LANZAMIENTO INMEDIATO

Contacto: John Smith – (706) 820-1493, cel: (423) 580-2716

¿Entonces Qué es una Expo de la Salud?

(Nombre de Pueblo). Expos de Salud se están volviendo cada vez más populares eventos de la comunidad, ofreciendo exámenes de salud gratis, pruebas e información en todo, desde la diabetes a controlar el peso. Pero, ¿qué hace una persona con toda la información que se enteran de su estado de salud?

Pregúntele a los voluntarios de la (nombre de la organización) los organizadores de la Expo de Salud de Atlanta, previsto para Junio 28- Julio 2 en el Centro de las Artes GA Tech Robert Ferst. La Expo es como una feria de salud, sólo que mejor. Su personal está compuesto por voluntarios médicos y no médicos que no solo le dicen lo que está mal, le muestran cómo hacer prácticamente las cosas simples para prevenir la enfermedad y revertirlo si ya la tienes.

La Expo de Salud de Atlanta ofrecerá exámenes para la presión arterial, capacidad pulmonar, análisis de grasa corporal, el colesterol, la glucosa (si se va a incluir estos análisis de sangre), la prueba de paso Harvard, el Condado de Alameda evaluaciones por computador de edad de salud y masajes gratis de antiestrés.

Cada noche, después de los exámenes de salud y asesoramiento, el Dr. MD hablará sobre cómo Conquistar el Dragón del Cáncer, Superar el Estrés y la Depresión y si Las Enfermedades de Animales Pueden Afectarlo a Usted.

La Expo de Salud de Atlanta promete ser una de las mejores oportunidades de aprendizaje de este verano. ¡Y es una gran manera de tomar las riendas de su salud! Todos los exámenes y conferencias son gratuitos. Se llevarán a cabo en el Centro de las Artes Georgia Tech Robert Ferst el

28 de Junio - 2 de Julio. Exámenes de salud son de 6:00-7:30 PM. Conferencias comienzan a las 7:30 PM.

#####

Radio – 30 segundos

Fecha...

PARA LANZAMIENTO INMEDIATO

Contacto: Martin Neumann – martin@sta.at

423 290-3737

Tome las riendas de su salud y disfrute de mejor estilo de vida que ofrece la Expo de Salud de Caratinga le está ofreciendo. Obtenga pruebas gratis de la Glucosa o Colesterol, y exámenes de Presión Arterial, la prueba de aptitud física Harvard, el análisis de grasa corporal, la edad de salud, y mucho más. Disfruta de charlas informativas y consultas de salud gratis para saber acerca de los cambios de estilo de vida sencillos que lo harán más saludable. La Expo de Salud de Caratinga se lleva a cabo en la Plaza de la Ciudad y en la Escuela de la Princesa Isabel. Está abierto desde Septiembre 7-9, 6:00 PM a 9:00 PM. ¡No se pierda esta oportunidad de tomar las riendas de su salud!

Radio- 1 Minuto

Fecha...

PARA LANZAMIENTO INMEDIATO

Contacto: Charles Cleveland – 423 290-3737

Obtenga un Masaje Gratis

Un masaje gratis es sólo uno de los doce servicios gratuitos que se ofrecen en la Expo de Salud de Chattanooga. Algunos de los servicios contenidos en las cuatro ubicaciones que contienen la Expo de Salud el 19-21 de Marzo incluyen exámenes de la presión arterial, cáncer de piel, capacidad pulmonar, análisis de grasa corporal, evaluaciones por computadora de edad de salud, y un masaje gratuito anti-estrés.

Los expertos en salud de la Universidad Southern Adventist y Centro de Estilo de Vida y Hospital Wildwood estarán a su disposición, no sólo para ayudar a los participantes saber lo que tienen mal, sino que también para proporcionar formas prácticas y simples para prevenir y revertir los problemas de salud. La Expo de Salud de Chattanooga se ejecutará el 19 -21 Marzo en cuatro lugares:

Primera Iglesia de Chattanooga cerca del Centro Comercial Hamilton Place, el Restaurante County Life Vegetarian en la Calle Market, en la Iglesia Seventh-Day Adventist en el Parque Orchard, y San Telmo en el Centro de Recreación en el Sur de Chattanooga. Todas las ubicaciones estarán abiertas el Domingo 19 de marzo desde el mediodía hasta las 6:00 PM. Y por las tardes los Lunes y Martes de 5:00 a 7:00 PM. No se necesita cita. Para obtener más información, llame al 423 290-3.737.423 290-3737.

Muestra de Lanzamiento de Prensa de Radio

Fecha.....

PARA LANZAMIENTO INMEDIATO

Contacto: John Smith - 423-580-2716 O 706-820-1493

Mary Snyder - 404-299-0188 O 770-484-1577

¡Estilo de Vida Realmente Hace una Diferencia en las Enfermedades Crónicas!

(Nombre de pueblo). Tal vez usted sufre de diabetes, enfermedad cardiaca, hipertensión, obesidad, estrés, cáncer o adicciones. Tal vez usted ha sido informado por su médico de que si usted toma las riendas de su salud cambiando su estilo de vida, él / ella no tendrá que aumentar sus medicamentos o realizar cirugía. ¡Bueno, nos gustaría mostrarle cómo hacer correctamente los cambios y realmente tomar el control de su salud en la Expo de Salud de Atlanta!

La Expo de Salud de Atlanta es como una feria de salud, sólo que mejor. Su personal está compuesto por voluntarios médicos y no médicos-que no nomás le dicen lo que está mal, le muestran cómo tomar medidas prácticas y sencillas para prevenir enfermedades en el futuro e invertir las ya existentes.

La Expo de Salud de Atlanta ofrecerá exámenes GRATIS de presión arterial, capacidad pulmonar, análisis de grasa corporal, glucosa, colesterol [si usted va a ofrecer estos], la Prueba de Paso Harvard, evaluación por computadora de edad de salud del Condado de Alameda y masajes antiestrés gratis.

Cada noche, después de los exámenes de salud, profesionales de la salud se proporcionaran asesoramiento médico experto. Dr., MD hablará sobre Cómo Conquistar el Dragón del Cáncer, Superar el Estrés y la Depresión y si Las Enfermedades de Animales Pueden Afectarlo a Usted.

La Expo de Salud de Atlanta se compromete a una de las mejores oportunidades de aprendizaje del verano del (AÑO) y (FECHA). ¡Y es una gran manera de tomar las riendas de su salud!

Muestras de Carteles y Folletos

■ Cholesterol and Glucose Tests
■ Blood Pressure
■ High-Tech Carotid Doppler*
■ Harvard Fitness test
■ Anti-Stress Massage
■ Health Seminars & Much More

*available in the morning only!

All Services FREE

Atlanta Health Expo
Robert Ferst Center for the Arts
Georgia Tech

June 28-July 2
6:00-7:30 p.m.

Are You As Healthy As You Think?

Como Vai a Sua Saúde?

- ✓ Análises ao colesterol e glicémia*
- ✓ Medição de tensão arterial
- ✓ Teste de forma física
- ✓ Seminários de Saúde
- ✓ e muito mais!...

*Stock Limitado

ENTRADA LIVRE

Fórum Cultural de Ermesinde
EXPO Saúde
6 a 10 de Setembro 19:30h
Conferência: 21:00h

Organização: Associação Internacional de Temperança
Apoio: Câmara Municipal de Valongo

Health Expo
and lectures on disease preventions & lifestyle
Take Care of Your Family - Learn how to Save Your Health

FREE—NEW RECIPE BOOK FOR ATTENDANCE

International Team of Speakers together with Ukrainian organization "Charitable Foundation of Healthy Lifestyle"

Entrenamiento en Su Estado

Programe un taller de entrenamiento de Expo de Salud en su Estado, preferiblemente en una reunión de conferencia o Reunión de Campamento. Podemos, en la mayoría de los casos, totalmente entrenar a un grupo para ejecutar la Expo en seis horas ya sea durante la semana en una reunión de campamento o durante un fin de semana. Póngase en contacto con nosotros para más detalles.



Para más información escriba a Charles o Phoebe Cleveland, Recursos de Educación de Salud, Inc., 1814 McCarver Loop Road, Dunlap, TN 37327, o por e-mail: Cleveland@HealthExpoBanners.com o en el teléfono 423 949 a 8211. Nuestro sitio web es: www.HealthExpoBanners.com, donde puede ver todos nuestros productos y ordenar en internet.

Enero 2010