



IGLESIA
ADVENTISTA[®]
DEL SÉPTIMO DÍA



MANUAL DE LA FERIA DE SALUD



MANUAL DE LA FERIA DE SALUD

Ministerio de la Salud

División Sudamericana de la IASD
2014

Manual de la Feria de Salud



Publicación del departamento del
Ministerio de la Salud de la Iglesia Adventista del Séptimo Día
División Sudamericana

Producción Ejecutiva

Ertón C. Köhler
Marlon Lopes
Magdiel Pérez

Texto

Dr. Luiz Fernando Sella e Dra. Daniela Tiemi Kanno

Colaboración

Dra. Vandeni Kunz e Dra. Lanny Cristina Soares.

Pancartas (opción 2)

Grupo de Investigación REIS (Religiosidad/Espiritualidad Integrada a la Salud)

Logotipo de la Feria de Salud

GM5 Design

Diagramación

Tiago Wordell
Centro de Mídia DSA

Secretaria

Jeanete Lima de Souza Pinto

Revisión

Márcia Ebinger

Consejeros

Peter Landless
Viriato Ferreira
Bruno Raso

www.esperanca.com
adventistas.org/saude

Twitter: @SaudeAdventista e @SaludAdventista

ÍNDICE

PRESENTACIÓN Y AGRADECIMIENTOS 5

JUSTIFICACIÓN 7

INTRODUCCIÓN 10

VISIÓN GENERAL 14

 Feria de Salud 15

PLANIFICACIÓN PREFERIA 18

LA FERIA DE SALUD 23

LAS ESTACIONES 25

 Recepción 25

 Estación 1 - Luz Solar 26

 Estación 2 - Agua 27

 Estación 3 - Nutrición 28

 Estación 4 - Calidad de Vida (Temperancia) 2

 Estación 5 - Aire 30

 Estación 6 - Ejercicio 32

 Estación 7 - Descanso 34

 Estación 8 - Confianza en Dios 35

OTRAS ACTIVIDADES POSIBLES 39

EQUIPAMIENTOS 41

CONTINUIDAD POSFERIA 44

RESULTADOS 47

ANEXOS 49

P

a
s
s
e
s
H
e

re
y
p
lo
S
to
c

o
y
re

d
n
E
m
D
la
re
y

lu
s
e
d
to
e
fe

PRESENTACIÓN Y AGRADECIMIENTOS

Al organizar una “Feria de Salud” usted estará participando en aquello que a Dios más le gusta hacer: ayudar y mejorar la vida de los seres humanos. Y es a través de la “Feria de Salud” que algunas personas también llegan a conocer el amor desinteresado de Aquel que es el Dador de la vida, que lo da todo y no retiene nada; que abandonó su zona de comodidad para servir. Usted podrá ser “como el Hijo del Hombre no vino para ser servido, sino para servir, y para dar su vida en rescate por muchos”. Mateo 20:28. ¡Este es un privilegio sagrado!

La disponibilidad de este manual oficial para las Ferias de Salud realizadas por la Iglesia Adventista en la División Sudamericana (DSA) y sus departamentos de apoyo es un sueño que se torna realidad. A partir de ahora es posible que haya una estandarización no solo de los procedimientos sino también de la imagen visual de la Feria de Salud (logo, carteles, etc.), lo que ayudará en la divulgación del proyecto (medios gratuitos) y potencializará los resultados para bien de la comunidad.

En este manual presentamos dos conjuntos de carteles que son opciones destinadas a públicos diferentes. Analice los dos conjuntos y opte por aquel cuyo lenguaje e información sea más familiar o más relevante en relación con el público que usted pretende alcanzar.

El nombre “Feria de Salud” fue elegido por ser la opción recomendada por el departamento jurídico de la DSA en virtud de que en algunos países otras opciones de nombres ya están bajo dominio ajeno. El logotipo, preparado por el estudio GM5 Design, representa de forma estilizada no solo la esperanza sino también los ocho remedios de Dios, que siempre son el tema principal de la feria. Los dos brazos y la cabeza de la figura humana estilizada, por ejemplo, simbolizan los 3 remedios que más apelan a la espiritualidad: Descanso, Temperancia y Confianza en Dios.

En este manual se optó por mantener la palabra “Temperancia” en lugar de “equilibrio” o “estilo de vida”, porque estas últimas, a pesar de ser tal vez más familiares, no expresan correctamente el principio y, en algunos casos, pueden distorsionarlo. Según la definición de Elena de White, la temperancia nos lleva a “abstenernos por completo de todo lo perjudicial, y a usar cuerdamente lo que es saludable” (1). Este es un concepto muy importante que debe ser resaltado en nuestras ferias, pero de modo creativo y atrayente. ¡De la comprensión correc-

ta de esta idea dependen muchas vidas! Una de las razones para la realización de la Feria es justamente explicar a la población el profundo significado de esta palabra y el tremendo impacto que la aceptación o no de los principios que ella involucra tienen sobre la vida humana. Si fallamos en esta explicación, fracasamos en la realización de la feria.

Queremos aprovechar para agradecer de manera especial por el apoyo que el Ministerio de la Salud recibió de la Administración de la División Sudamericana (DSA). ¡Y la gran expansión de este proyecto por todos los ocho países de la DSA es una prueba de esto! También agradecemos al Dr. Luiz Fernando Sella y a la Dra. Daniela Tiemi Kan-no no solo por la autoría del texto y de los materiales de apoyo, sino también por la coordinación de la revisión técnica del manual. También agradecemos a la Dra. Vandeni Kunz y a la Dra. Lanny Cristina Soares por la gran ayuda en el proceso de revisión y en partes del texto.

No podemos dejar de mencionar al pastor Chuck Cleveland (HER—Health Education Resources), que juntamente con el Dr. Viriato Ferreira, años atrás, idearon toda la filosofía del proyecto y proporcionaron a la iglesia un modelo de Feria de Salud en formato de una exposición de los ocho remedios. También agradecemos a la Dra. Gina Abdala por representar al grupo de estudio REIS (Religiosidad/Espiritualidad Integrada a la Salud) en la cesión de los derechos del conjunto de carteles de la opción 2.

He seguido de cerca el trabajo exhaustivo de Jeanete Lima de Souza Pinto, secretaria del Ministerio de la Salud de la División Sudamericana (DSA) que coordinó todo el proceso de arte y diseño de este material junto a Tiago Wordell, diseñador de la DSA. Esta dupla pasó horas, días, semanas de trabajo para que este manual fuese una realidad. Muchas gracias a todos.

Que Dios multiplique lo poco que le entregamos en mucha salud, calidad de vida aquí y vida eterna después para aquellos que vengan a participar de las Ferias de Salud, ¡un proyecto de Dios para bendecir al mundo!

Marcos Faiock Bomfim
Líder del Ministerio de la Salud de la DSA

JUSTIFICACIÓN

“Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó”.

Génesis 1:27

“Cuando Adán salió de las manos del Creador, llevaba en su naturaleza física, mental y espiritual, la semejanza de su Hacedor”.

Elena de White, *La educación*, p. 15.

“Cuando el hombre salió de las manos de su Creador, era de elevada estatura y perfecta simetría. Su semblante llevaba el tinte rosado de la salud y brillaba con la luz y el regocijo de la vida”.

Elena de White, *Patriarcas y profetas*, p. 26.

Mientras tanto, después de la caída “se le mostró {a Adán} que la especie cosecharía degeneración moral, mental y física como resultado de la transgresión, hasta que el mundo se llenara de toda clase de miseria humana”.

Elena de White, *La historia de la redención*, p. 50.

Felizmente, a través de la obra redentora de Cristo en la cruz podemos experimentar el perdón, la salvación y la restauración de la imagen de Dios en el hombre. Pero sabemos que hay un enemigo y un gran conflicto entre el bien y el mal, como se expresa en el Apocalipsis. En este conflicto, el enemigo de Dios tiene estrategias, objetivos y armas para efectuar su ataque.

EL ATAQUE

“Entonces el dragón se llenó de ira contra la mujer; y se fue a hacer guerra contra el resto de la descendencia de ella, los que guardan los mandamientos de Dios y tienen el testimonio de Jesucristo”.

Apocalipsis 12:17

“Satanás se halla constantemente en alerta para **colocar por completo bajo su dominio a la raza humana**”.

Elena de White. *Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 177.

LA ESTRATEGIA

“La forma más poderosa en que él hace presa del hombre es el **apetito**, al debilitamiento y a la degradación de las facultades físicas”.

Elena de White. *Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 177.

EL OBJETIVO

“De ahí que el adversario de las almas encamine sus tentaciones al **enfraquecimiento e degradación das facultades físicas.**”

Elena de White. *A Ciência do Bom Viver*, p. 130.

“El Redentor del mundo sabía que la **complacencia del apetito produciría debilidad física y embotaría de tal manera los órganos de la percepción, que no discernirían las cosas sagradas y eternas**”.

Elena de White. *Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 86.

“Los que violan las leyes de la salud, se volverán **mentalmente ciegos** y violarán las leyes de Dios”.

Elena de White. *La temperancia*, p. 71.

LAS ARMAS

“[...] tomad el escudo de la fe, con que podáis apagar todos los **dardos de fuego del maligno**”.

Efesios 6:16

¿Cuáles son estos dardos dentro del área de la salud?

1. Irregularidad al comer
2. Gusto por el azúcar
3. Gustos por alimentos refinados
4. Tercera comida abundante
5. Líquido durante las comidas
6. Frituras
7. Estimulantes
8. Comer en demasía
9. Condimentos
10. Carnes
11. Mala combinación de alimentos
12. Vida sedentaria
13. Falta de reposo (fatiga)
14. Aire contaminado y respiración ineficiente

Dentro de este contexto, la Feria de Salud tiene el papel de ayudar a las personas a adoptar hábitos de vida sanos, preservando sus facultades físicas y mentales. Al mismo tiempo, el cuidado del cuerpo y la obediencia a las leyes de la salud permiten el desarrollo de las facultades espirituales, retirando el poder más fuerte que Satanás ejerce sobre las personas y preparándolas para recibir el mensaje del tercer ángel.

INTRODUCCIÓN

*“En los campos nuevos, ninguna otra obra es de tanto éxito como la obra médica misionera. [...] La obra médica misionera [...] es la obra pionera del evangelio. Es el evangelio en la práctica, la revelación de la compasión de Cristo. **Hay una gran necesidad de esta obra, y el mundo está abierto para ella**”.*

El ministerio médico, p. 315, 316.

La Organización Mundial de la Salud define la salud como un completo bienestar físico, social y mental y no apenas la ausencia de enfermedad. En su concepto amplio, la salud es la promoción de la vida en sus múltiples dimensiones. Y para alcanzar el bienestar son necesarios recursos personales, sociales, capacidad física (WHO, 1986) y estilo de vida sano.

Los patrones de comportamiento y los hábitos tienen efectos profundos sobre la salud individual, como demuestran claramente cientos de estudios que analizan el impacto del comportamiento y de los hábitos de vida sobre la promoción de la salud, la prevención y la recuperación de las enfermedades.

Aunque la cultura, el sueldo, la estructura familiar, la edad, la capacidad física, el ambiente doméstico y de trabajo, entre otras condiciones de vida, afectan el estilo de vida, parece no haber dudas de que ciertos comportamientos y hábitos reducen la mortalidad y las enfermedades más prevalentes (Fraser, 2003), y aumentan la expectativa de vida (Fraser y Shavlik, 2001). Los hábitos y comportamientos más estudiados y que están íntimamente relacionados a estos beneficios incluyen la dieta, el ejercicio, la abstinencia de tabaco y de otras drogas lícitas o ilícitas (WHO, 2010).

Sin embargo, la asistencia a la salud no se caracteriza por promover la salud y sí por un sistema progresivamente jerarquizado, basado en la prescripción de medicamentos y exámenes de alto costo. Hay evidencias significativas de una atención de salud sofisticada y al mismo tiempo es posible notar desatención en la indicación de métodos terapéuticos simples de bajo costo y complejidad que podrían prevenir fallecimientos inaceptables.

Las enfermedades cardiovasculares, respiratorias crónicas, diabetes y cáncer son las principales Enfermedades Crónicas No Transmisibles y hoy son responsables de la mayoría de las dolencias y muertes en mu-

chos países, sea de alta, media o baja condición socioeconómica. Constituyen el principal problema de salud pública para hombres y mujeres y dos de cada tres muertes al año en todo el mundo ya se pueden atribuir a estas enfermedades (Goulart, 2011). Los cambios en el ambiente social y económico hicieron que los factores de riesgo de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles se tornasen semejantes en todos los países. Las pruebas confirman que el tabaquismo, la hipertensión, los alimentos con altas tasas de grasas trans y saturadas, la sal y el azúcar en exceso, el sedentarismo, el bajo consumo de frutas y hortalizas, el sobrepeso y la obesidad, además del consumo excesivo de alcohol aumentan el riesgo de complicación de estas dolencias (Goulart, 2011).

A pesar de los esfuerzos para reducir la mortalidad de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles y a pesar de que se produjeron importantes alteraciones en las tasas de mortalidad de varios países, su incidencia continúa siendo elevada y sugiere que son necesarias otras formas de abordaje de estos problemas.

En este escenario, los estudio sobre Estilo de Vida, especialmente los realizados con adventistas del séptimo día, pueden servir de modelos alternativos de intervención pues, en gran medida, arrojan luz respecto al impacto del Estilo de Vida sobre la mortalidad, la expectativa de vida, la promoción de la salud y en la prevención y recuperación de las enfermedades (Fraser, 2003).

Los miembros de la Iglesia Adventista del Séptimo Día exhiben un estilo de vida distintivo y peculiar, ampliamente basado en la Biblia (Fraser, 2003); Phillips, 1975; Phillips et al., 1978). Se orienta a sus miembros para que se abstengan de ciertos alimentos considerados impuros, enumerados en Levítico 11, y se los anima a seguir el vegetarianismo (Gén. 1:29). Además de eso, tampoco se recomiendan las drogas y los estimulantes tales como el alcohol, el tabaco, las bebidas que contienen cafeína, algunos té y el uso abusivo de medicamentos (Rom. 12:1; 1 Cor. 3:16, 17; 6:19, 20; 10:31; Gál. 5:22, 23; 1 Ped. 4:3; 2 Ped. 1:5-8).

Se estimula a esta comunidad a adoptar hábitos sanos como el ejercicio físico (Prov. 6:6; 1 Tim. 4:8), el descanso (Éxo. 20:8-11), la ingestión de agua en abundancia, aire puro, exposición adecuada a la luz solar y el relacionamiento con Dios (Prov. 3:1, 3, 7, 8; 4:20-22). Varias evidencias atribuyen mayor expectativa de vida a ese estilo de vida distintivo y peculiar (Berkel et al., 1983; Fraser y Shavlik, 2001; Fraser, 2003; Singh et al., 2003) y menores tasas de enfermedades no transmisibles (Fraser, 2003; Phillips, 1975; Phillips et al, 1978).

Teniendo como principio estas orientaciones, el Instituto Weimar, el Centro de Estilo de Vida Wildwood y el Health Education Resource – Recursos Educativos de Salud (HER), organizaciones relacionadas con la Iglesia Adventista, idearon el concepto de las Ferias de Salud. Este proyecto normalmente se lo realiza en locales públicos con la participación de profesionales del área de la salud y voluntarios que atienden a la comunidad sin fines de lucro.

Antes conocida como Expo-Salud, el nombre del programa se cambió a Feria de Salud para evitar problemas legales en los países donde el nombre anterior ya es de uso restringido. Por esta razón, la División Sudamericana recomienda la unificación del nombre a “Feria de Salud” en todo su territorio como medio de facilitar la promoción en los medios de comunicación. La Feria de Salud se caracteriza por la promoción de un buen estilo de vida y la prevención de las enfermedades a través de los ocho remedios naturales: “el aire puro, el sol, la abstinencia, el descanso, el ejercicio, un régimen alimenticio conveniente, el agua y la confianza en el poder divino son los verdaderos remedios” (White, 2004). En esta época donde el ser humano tiende a volcar su atención sobre sí mismo, la Feria de Salud es una manera positiva de responder a las necesidades y al sufrimiento humano.

Siguiendo el ejemplo de Jesús, la Feria de Salud sigue los cinco pasos para un ministerio eficaz: (1) involucrarse con aquellos a quienes queremos ayudar; (2) familiarizarse con sus necesidades y demostrar interés genuino; (3) buscar maneras de ayudar; (4) mantener su amistad y confianza; (5) invitarlos a conocer la Palabra de Dios.

*** Este manual fue elaborado por: Dr. Luiz Fernando Sella, Prof. y Dra. Vandeni Kunz, Prof. y Dra. Lanny Cristina Soares, Dra. Daniela Tiemi Kanno, teniendo como inspiración el manual publicado por la organización Health Education Resource (Recursos Educativos de Salud – H.E.R). Se hicieron adaptaciones para adecuar la organización y realización de las Ferias de Salud al contexto brasileño.

REFERENCIAS

Berkel J, de Waard F. “Mortality pattern life expectancy of Seventh-day Adventists in the Netherlands”, *Int. J. Epidemiol.*, N° 12, 1983, p. 455-9.

Fraser GE. “Ten years of life: Is it a matter of choice?”, *Arch. Intern. Med.*, N° 161, 2001, p. 1645-52.

Fraser GE. *Diet, life expectancy, and chronic disease*. New York, Oxford University Press, 2003.

Goulart FA. Doenças crônicas não transmissíveis: estratégias de controle e desafios para os sistemas de saúde. Brasília, PAHO, 2011. Disponível em: http://apsredes.org/site2012/wp-content/uploads/2012/06/Condicoes-Cronicas_flavio1.pdf. Obtención en mayo de 2014.

Phillips RL. "Role of lifestyle and dietary habits in risk of cancer among Seventh-day Adventists". *Cancer Res.*, N° 35, 1975, p. 3513-22.

Phillips RL, Lemon FR, Beeson WL, Kuzma JW. "Coronary heart disease mortality among Seventh-day Adventists with differing dietary habits: a preliminary report". *Am. J. Clin. Nutr.*, N° 31, 1978, p. S191-S8.

Singh PN, Sabaté J, Fraser GE. "Does low meat consumption increase life expectancy in humans?" *Am. J. Clin. Nutr.*, N° 78 (suppl.), 2003, p. S26S-32S.

White, EG. *Ciência do bom viver*. Tatuí: Casa Publicadora Brasileira, 10a Edição, 2004.

World Health Organization. *Carta de Ottawa*. En: Ministério da Saúde (Br). *Promoção da Saúde: Cartas de Ottawa, Adelaide, Sunsvall e Santa Fé de Bogotá*. Brasília (DF), Ministério da Saúde/FIOCRUZ, 1986.

VISIÓN GENERAL

“El aire puro, el sol, la abstinencia, el descanso, el ejercicio, un régimen alimenticio conveniente, el agua y la confianza en el poder divino son los verdaderos remedios”.

El ministerio de curación, p. 89

Los gobiernos alrededor del mundo están empezando a desarrollar acciones a fin de combatir los factores de riesgo de las causas de muerte que ocurren con mayor frecuencia. Las dolencias cardíacas, el cáncer y la diabetes son las causas más comunes de muerte en las naciones industrializadas, pero su importancia está aumentando rápidamente en los países en desarrollo. Otros problemas médicos tales como la ansiedad y la depresión se están volviendo cada vez más comunes y pueden estar relacionados indirectamente con la mortalidad, reduciendo la calidad de vida y afectando a las relaciones interpersonales.

La mayoría de los sistemas de salud enfrenta problemas con las restricciones de presupuesto en el área de la medicina preventiva, debido a la alta prioridad en relación a las necesidades inmediatas de cura en los servicios médicos. Como resultado, hay pocos profesionales de la salud trabajando en el área de la medicina preventiva y la responsabilidad de orientar a los pacientes en cuanto a los hábitos sanos de vida termina siendo traspasada a personas con poco tiempo y conocimiento.

Las Ferias de Salud involucran a profesionales y laicos que tengan interés en transmitir los conocimientos sobre la vida sana. Los voluntarios reciben una capacitación breve sobre los principios de un estilo de vida sano y cómo realizar las diferentes actividades ofrecidas en la feria. De esta manera se puede ofrecer una educación eficaz sobre salud aun en ausencia de muchos profesionales. No obstante, estos proveen el apoyo científico y apoyo técnico necesarios en cada feria.

Hay ocho factores principales relacionados con la prevención de las enfermedades y la salud física, emocional y espiritual. Son estos: la nutrición, el ejercicio, el agua, la luz solar, la temperancia, el aire puro, el descanso y la confianza en el poder divino. Cada factor es trabajado en detalle en las Ferias de Salud usando una combinación de carteles con información médica actual, exámenes médicos y consejos sobre salud.

Se estima que si las comunidades adoptaran los principios de salud promovidos en la Feria de Salud, el índice de mortalidad por cáncer y enferme-

dades cardiovasculares, por ejemplo, podría reducirse 60-70% y 70-80%, respectivamente. La expectativa de vida (longevidad) podría aumentar de 6 a 12 años, con mejor calidad de vida. Los costos médicos se reducirían grandemente y las personas podrían vivir mejor y con más salud.

Inspirada por Dios, Elena G. de White escribió:

“Si el enfermo y doliente hiciera solamente lo que sabe con relación a vivir los principios de la reforma pro salud de un modo perseverante, en nueve casos de diez se recuperaría de sus malestares”.

El ministerio médico, p. 294.

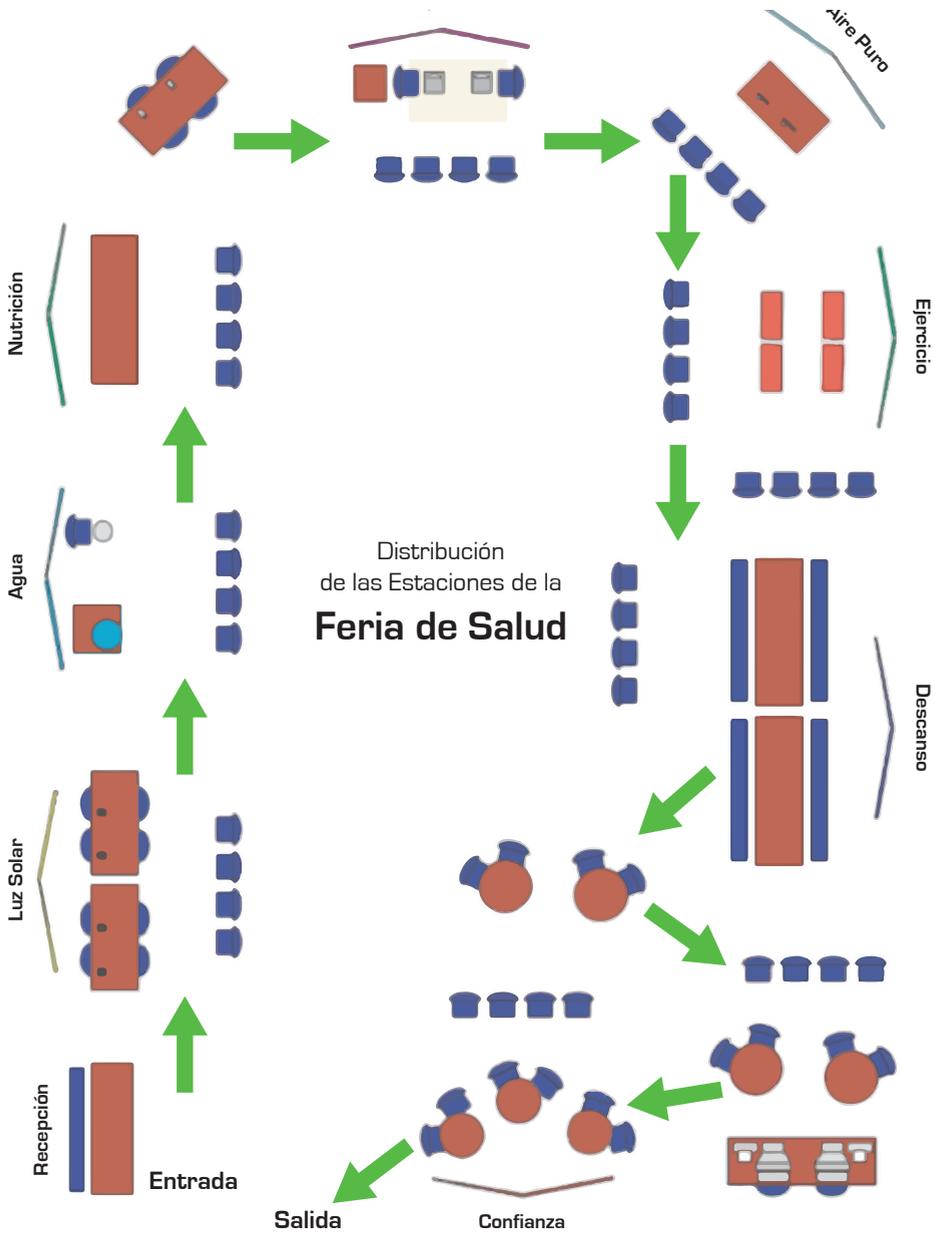
FERIA DE SALUD

La Feria de Salud es un evento de uno, dos o más días, abierto al público de todas las etnias y creencias, sin costos o fines de lucro. Normalmente, es organizada en locales públicos como gimnasios, escuelas, parques, plazas y centros comerciales. Se invita a la comunidad a participar y recibir los beneficios de las pruebas y de las orientaciones.

En una Feria de Salud completa existen ocho estaciones de salud. Cada una está compuesta por dos paneles que crean el ambiente para las diferentes pruebas y actividades ofrecidas en cada estación. Las estaciones se deben organizar de manera tal que formen áreas parecidas a cabinas. Lo ideal es que la feria sea armada en formato circular para facilitar el flujo de las personas y proporcionar una visión panorámica del evento. Mientras tanto, siempre se debe tener en cuenta las características físicas de cada local. A veces puede ser necesario organizar las estaciones en salas separadas.

Esta es la secuencia de las estaciones que se utiliza comúnmente:

ORDEN	ESTACIÓN	PRUEBAS Y ACTIVIDADES
1	Luz solar	Medición de la Presión Arterial
2	Agua	Demostración de Hidroterapia
3	Nutrición	Charla de Nutrición y Prueba de glucemia
4	Calidad de Vida	Peso / Altura / Porcentaje de Grasa Corporal
5	Aire	Medidor de flujo respiratorio
6	Ejercicio	Prueba de Aptitud Física de Harvard
7	Descanso	Masaje dorsal antiestrés
8	Confianza	Cuestionario de Hábitos de Salud, Prueba de Edad Biológica y Orientación individual

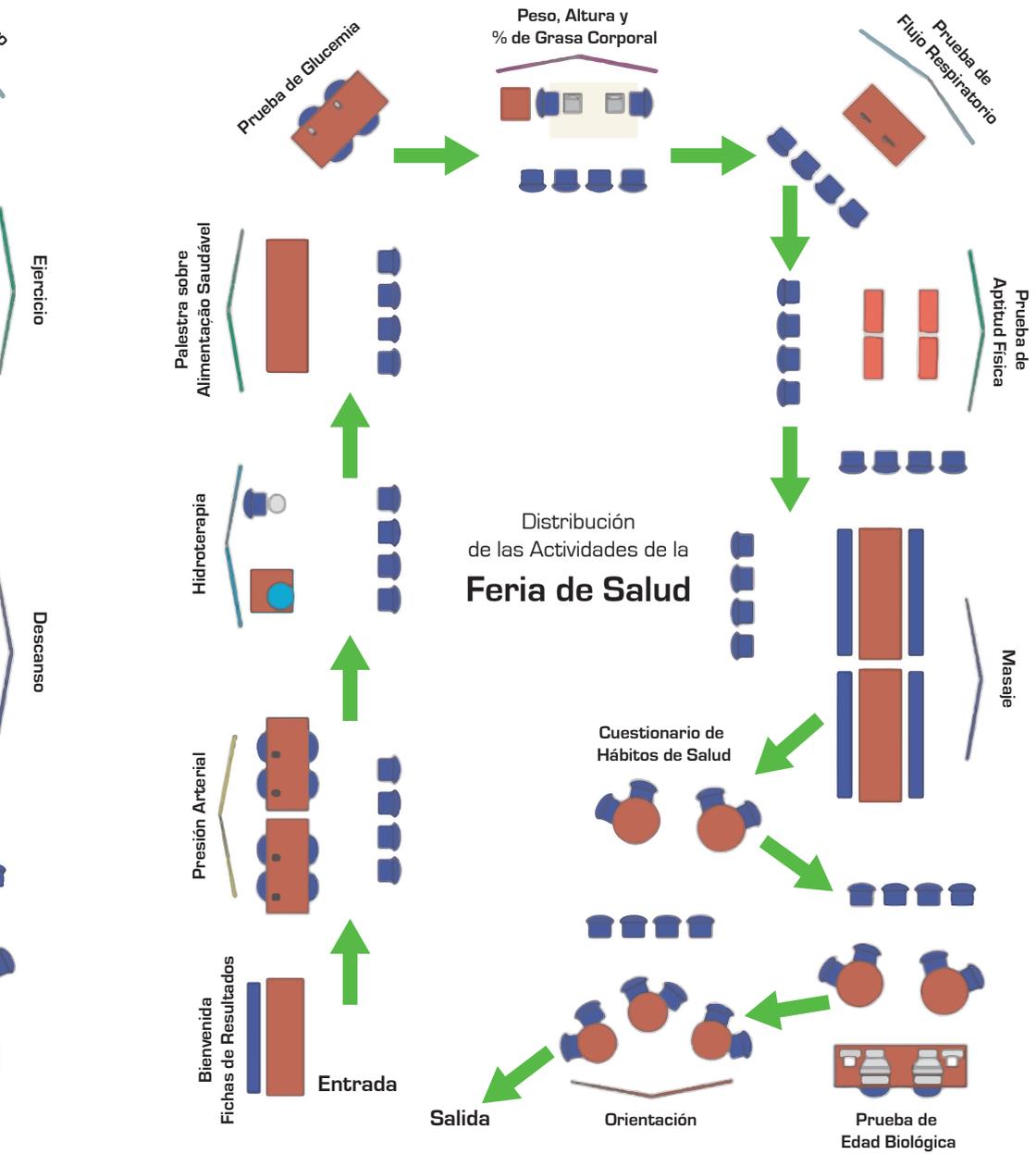


Paiestra sobre Alimentação Saudável

Hidroterapia

Presión Arterial

Bienvenida



PLANEAMIENTO PREFERIA

“Porque ¿quién de vosotros, queriendo edificar una torre, no se sienta primero y calcula los gastos, a ver si tiene lo que necesita para acabarla? No sea que después que haya puesto el cimiento, y no pueda acabarla, todos los que lo vean comiencen a hacer burla de él, diciendo: Este hombre comenzó a edificar, y no pudo acabar”.

Lucas 14:28-30

La Feria de Salud es un proyecto que involucra a muchos voluntarios y actividades que continúan después de la feria. Por esto se la debe planificar con antelación y requerir la participación del liderazgo y de los miembros de iglesia.

Al planear una Feria de Salud:

Paso 1

- Lea el Manual de la Feria de Salud de principio a fin.
- Realice el curso por video disponible en la sección sobre Ferias de Salud en el sitio del Ministerio de la Salud de la Iglesia Adventista para Sudamérica. (<http://adv.st/manualfeirasaude>)

Paso 2

- Presente el proyecto al pastor de iglesia, al líder del Club de Conquistadores y a otros departamentos que tengan interés en su iglesia (director de Salud, Ministerio de la Mujer, Ministerio de la Familia, etc.).
- Presente el proyecto a los miembros de su iglesia.

Paso 3

- Procure saber si alguien de su iglesia o del Club de Conquistadores participó en la Escuela Misionera de la Asociación o de otra capacitación en Ferias de Salud. Si es así, pida ayuda a esas personas. En caso de que no encuentre a nadie, siga el siguiente paso:
 - Identificar e invitar a personas interesadas en ayudar antes, durante y después de la Feria.
 - Profesionales de la salud (médicos, enfermeros, nutricionistas, fisioterapeutas, sicólogos, técnicos de enfermería, etc.).
 - Laicos de todas las edades (jóvenes, adultos y tercera edad).
 - Obreros bíblicos.

- Líderes de Jóvenes, Ministerio Personal, Salud y otros departamentos involucrados en el evangelismo.
- Miembros de otras iglesias del distrito.
- Conquistadores de otros clubes de la misma región.
- Pida ayuda a los líderes de iglesia para que le ayuden a identificar a los voluntarios.
- Profesores de la Universidad/Escuela Adventista, voluntarios de ADRA, etc.

Paso 4

- Marque una fecha para presentar el proyecto a la iglesia (lea con atención el paso 5).
- Invite a las personas interesadas a participar.
- Presente en detalle el concepto de la Feria de Salud y sus diferentes etapas y necesidades. En la sección de descargas del sitio del Ministerio de la Salud de la Iglesia Adventista para América del Sur (<http://downloads.adventistas.org/pt/editoria/saude/treinamento-para-feiras-de-saude/>) hay un archivo llamado “Treinamento Feiras de Saúde – CURTO” (Capacitación para Ferias de Salud), que se puede usar como modelo para presentar el proyecto.
- De común acuerdo con el grupo, delegue las responsabilidades de cada uno, optimizando los dones y talentos individuales para los siguientes componentes de la feria:
 - **Preferia**
 - Personas con capacidad de organización y planificación.
 - **Feria de Salud**
 - Todos pueden ayudar. Busque involucrar a los directores de otras áreas para que el trabajo tenga mejores resultados. Asegúrese de que por lo menos algunos profesionales de la salud estarán presentes para dar respaldo y apoyo técnico necesarios.
 - **Posferia**
 - Involucre en el proyecto a personas que ya tengan experiencia en: charlas, clubes de salud, Escuela de cocina vegetariana, curso Cómo Dejar de Fumar, Grupos pequeños, Clases bíblicas y estudios bíblicos a domicilio.
 - Esas personas le ayudarán en el acompañamiento de los participantes de la feria que demostraron interés en estas áreas.

Paso 5

- 5.1 Elija la fecha y el horario:
 - Evite elegir una fecha muy cercana para no perjudicar la organización.
 - Por lo general las Ferias de Salud se realizan en fines de semana o feriados, permitiendo que un mayor número de personas participe.
 - Casi siempre se hacen en domingo: todo el día (9 hs hasta las 17 hs) o a la tarde (13 hs hasta las 18 hs).
 - Si la feria dura todo el día, recuerde proveer alimento para el almuerzo de los voluntarios, que deben dividirse en turnos para almorzar.
 - En caso de hacerla los sábados, sugerimos que se realice en un local que permita el armado el día anterior (el viernes).
 - Verifique con anticipación que la fecha elegida no coincida con eventos locales u otros programas oficiales de la iglesia, para evitar que haya pérdida de público o conflicto de actividades.
- 5.2 Elección del lugar:
 - La elección del local depende del público que tenga como objetivo y de la cantidad de personas que los organizadores deseen atender.
 - **La experiencia muestra que es posible atender BIEN en torno de 200 a 250 personas en un gimnasio de deportes de 200 m², en 5 horas de feria, con la ayuda de 50 voluntarios.**
 - Si el público objetivo fuera mayor, la feria debe tener mayor duración, más material y más voluntarios.
 - Locales sugeridos: gimnasios cubiertos, escuelas públicas y adventistas, centros comunitarios, plazas, centros comerciales, empresas, zonas comunes de condominios, y en las dependencias de la iglesia.
 - En escuelas, con autorización previa, es posible usar las mesas y las sillas de las aulas para realizar la feria en el gimnasio.
 - Asegúrese de que en el local hay energía eléctrica, agua, baños, y un lugar para ofrecer almuerzo a los voluntarios.
 - En caso de que la feria tenga una duración mayor que 4 horas, será necesario un espacio para que los voluntarios coman. Sugerencia: preparar alimentos como sándwich natural, frutas, barras de cereales y jugo de fruta. Al elegir los alimentos es importante tener el buen sentido de preparar algo liviano, sabroso y saludable. ¡Es importante que podamos dar testimonio de lo que estamos predicando!

- Es aconsejable solicitar a los responsables del local: velar por las condiciones de higiene, abastecimiento de los baños (papel higiénico, toallas de papel, quitar la basura), seguridad, apertura y cierre de las dependencias el día de armado de la feria, etc. Es muy importante hacer todo con orden y decencia.
- En locales abiertos, como plazas y parques, esté atento al pronóstico del tiempo y a la estación de lluvias. ¡Tenga en mente un plan B!
- Si el local pretendido es una escuela municipal, departamental o provincial, centros comunitarios o centros comerciales, es necesario hacer contacto previo con el administrador o director del local. En el caso de ser una escuela pública, se debe cumplir con el protocolo de enviar una nota por escrito a la municipalidad o a la Secretaría de Salud y Educación. Un modelo del escrito se puede encontrar en la sección de descargas del sitio del Ministerio de la Salud de la Iglesia Adventista para Sudamérica (<http://adv.st/oficiofeirasaude>).

Paso 6

- Después de definir la fecha, provea todo el material necesario. En este manual hay una lista de materiales para organizar una Feria de Salud completa. Vea la sección **“Equipamientos”**.
- Verifique si en su Asociación (Ministerio de la Salud o Conquistadores) existe algún material de Feria de Salud a disposición para tomar en préstamo.

Paso 7

- Buscar asociarse con:
 - Municipalidad, Secretaría de Salud y/o Educación. Esto será beneficioso porque ellas pueden ayudar a encontrar profesionales de la salud, en la divulgación, al elegir y usar locales públicos, y con los materiales de consumo como tiras reactivas para medir la glucosa, agua y alimento.
- Puestos de salud locales: pueden contribuir con técnicos de enfermería, materiales como las tiras reactivas para medir la glucosa y aparatos para medir la presión. También pueden auxiliar en la divulgación.
- Cursos técnicos de enfermería (pueden llevar alumnos para ayudar en las pruebas de presión arterial y glucemia).
- Universidades adventistas o seculares: pueden contribuir con mano de obra.

- No hay problema en usar voluntarios no adventistas en la Feria de Salud, siempre que estén ubicados en estaciones que no comprometan nuestra filosofía (p. ej.: recepción, balanza, prueba de glucemia, masaje, puesto de aire puro, limpieza).
- No ubique voluntarios no adventistas en las estaciones de Nutrición y Confianza.
- En la sección de descargas del sitio del Ministerio de la Salud de la Iglesia Adventista para Sudamérica (<http://adv.st/oficiofeirasaude>) hay un modelo del escrito para enviar a los organismos públicos.

Paso 8

- Divulgación:
 - La deben hacer los miembros de iglesia, amigos, parientes y la comunidad local.
 - Enfatique que es un evento para ayudar a la comunidad, sin fines de lucro.
 - Un modelo de folleto y modelos de comunicados para periódicos y radios se los puede encontrar en la sección de descargas del sitio del Ministerio de la Salud de la Iglesia Adventista para Sudamérica (<http://adv.st/anunciojornal>) (<http://adv.st/anuncioradio>).
- Métodos:
 - Repartir folletos.
 - Trabajo de puerta en puerta.
 - Colocar carteles o fajas en locales de gran circulación de personas, como supermercados, farmacias, puestos de salud, paradas de ómnibus, etc.
 - Autos con altavoz el día de la feria (domingo de mañana, por ejemplo).
 - Anuncios en TV, periódicos y radios locales si hubiera recursos o contactos.

La propaganda por lo general es cara. Es importante determinar cuáles métodos darán mejores resultados en la región y elegir los que estén dentro del presupuesto. Generalmente los folletos atraen bastante, así como el auto con altavoz. Los precios varían conforme a la elección de la tinta: blanco y negro o 4 colores. Los carteles de tamaño A3



funcionan bien cuando se los coloca en vidrieras, mercados, puestos de salud, farmacias y otros lugares públicos.

Es importante ponerse en contacto con periódicos, estaciones de radio y televisión, y pedir que ellos promuevan el programa. Siempre presente la Feria de Salud como un servicio a la comunidad, hecha por voluntarios no remunerados y enfatice la característica no lucrativa del evento.

Paso 9

- Importante: es fundamental planificar el programa de continuidad pos-feria. ¿Hacia dónde vamos a encaminar a los participantes de la Feria? ¿Escuela de cocina vegetariana, Seminarios de prevención del estrés, Grupos pequeños, Seminario de Apocalipsis, Estudios bíblicos? Dejar que las personas salgan de la feria sin ofrecer un contacto continuado es dejar de alcanzar el objetivo de la Feria de Salud: promover la salud completa, inclusive la espiritual.
- Por eso, al organizar el evento, tenga ya marcado el(los) programa(s) de continuidad para que puedan ser divulgados durante la Feria.

LA FERIA DE SALUD

“En cualquier ciudad donde entréis, y os reciban [...] sanad a los enfermos que en ella haya, y decidles: Se ha acercado a vosotros el reino de Dios”.

Lucas 10:8,9.

¡Llegó el gran día! La alegría, la disposición y el amor son indispensables. Además de eso, preste atención a lo siguiente:

1. Tome nota de todo el material de la feria, preferiblemente algunos días antes del evento.
2. Verifique si los aparatos para medir la presión arterial y las balanzas digitales tienen las baterías cargadas. ¡Lleve baterías de reserva! Verifique también qué tipo/tamaño de batería usan los aparatos.
3. Las flores de la recepción y las verduras de la estación Nutrición se deben proveer uno o dos días antes, como máximo.
4. ¿Cuál es el pronóstico del tiempo?
5. Confirme la presencia del equipo con anticipación. Es normal que haya cancelaciones a última hora. Por este motivo siempre es bue-

no tener más voluntarios de lo necesario.

6. Cada estación deberá tener una persona responsable por sus actividades. El coordinador de la estación debe orientar el armado y el desarmado, además de ser responsable de devolver todo el material entregado. También será responsable de autorizar la salida o cambio de algún voluntario en caso de que sea necesario (por ejemplo, si un voluntario debe ir al baño o quiere cambiar de puesto, debe encontrar a otro para reemplazarlo). El coordinador de la estación también debe verificar que los voluntarios estén realizando las pruebas de manera adecuada.
7. Horario de armado de la feria:
 - Si la feria estuviera marcada para el período de la tarde, el armado se puede hacer por la mañana (por lo menos con 4 horas de antelación).
 - Si la feria estuviera marcada para el período de la mañana, sugerimos que el armado sea el día anterior, para evitar imprevistos y problemas de última hora.
8. Entregue un bolígrafo a cada voluntario. Tenga otros de reserva.
9. Hay un archivo en la sección de descargas del sitio del Ministerio de la Salud de la Iglesia Adventista para Sudamérica (<http://adv.st/8remedios>) "8 remedios naturels pdf" (8 remedios naturales) con información sobre cada uno de los 8 remedios mencionados en las estaciones. Imprima copias de este archivo y entréguelas a los responsables de cada estación. Los voluntarios deben estudiar el material antes de la feria y revisarlo un poco antes de comenzar.

LAS ESTACIONES

RECEPCIÓN

Actividad:

Dar la bienvenida y rellenar el formulario “Resultados” con el nombre y la edad de las visitas y conducirlos a la primera estación.

Número de voluntarios: 2-4 (P); 4-6 (M); 6-10 (G).

Aclaración: P= Feria pequeña: hasta 150 visitantes.

M= Feria media: entre 200 y 350 visitantes.

G= Feria grande: entre 350 y 500 visitantes.

Aclaración: P = Feria pequeña.

M = Feria media.

G = Feria grande.

Materiales:

- 2 o 3 mesas pequeñas o una grande.
- Sillas para los voluntarios.
- Formulario “Resultados” [uno por visita].
- Flores o adornos para adornar la recepción.
- Manteles blancos.

Comentarios:

Un recepcionista:

- Recibe a la visita y le entrega el formulario “Resultados” donde se anotan los resultados de cada estación.

- Debe orientar a la visita para que siga la secuencia correcta de las estaciones.

- Debe ayudar a organizar la fila de la primera estación, para controlar, si es necesario, el flujo de personas que entran, de acuerdo con el funcionamiento de la primera estación.



ESTACIÓN 1 - Luz Solar

Actividad:

Charla breve sobre la importancia de la luz solar y el control de la presión arterial.

Número de voluntarios: 3 a 5 (P) una persona para la charla en la sala de espera y las otras para la prueba; 5-7(M); 7-10 (G).



Materiales:

- De 8 a 10 sillas para la sala de espera (P); 10-14 (M); 15-20(G).
- 2 paneles luz solar.
- De 4 a 10 mesas pequeñas o 2-3 mesas grandes para apoyar el aparato y el brazo de la visita.
- Manteles para cubrir las mesas.
- De 4 a 20 sillas (una para el voluntario y otra para la visita).
- De 4 a 10 aparatos de presión arterial, automáticos o manuales.
- 1 profesional de salud con experiencia (técnico en enfermería, enfermero o médico).

Comentarios:

Coloque las sillas frente a los paneles para dar instrucciones sobre la luz solar. Al final, mande a las personas una a una a los voluntarios para que se hagan la prueba. Converse con las personas y ayúdelas a relajarse. Anote el resultado en el formulario "Resultados". Los valores ideales para la presión arterial están en el formulario de los resultados. Para los laicos, es mejor usar aparatos digitales de presión arterial que son más fáciles de utilizar. Es bueno tener un aparato manual (estetoscopio + esfigmomanómetro) para usar en caso de mediciones dudosas. Deje un profesional de la salud, de preferencia del área de enfermería, como responsable de la estación. En caso de presiones muy elevadas, mantenga la calma y comuníquese directamente al responsable. Evite hacer comentarios como: ¡Por favor, su presión está muy alta!, para no asustar a la visita.



Al final del control, devuelva el formulario con la anotación de la presión arterial y oriente a la persona para que se dirija a la próxima estación.

ESTACIÓN 2 - AGUA

Actividad:

- Demostración de hidroterapia.
- Charla breve sobre los beneficios del agua.
- Ofrecer un vaso de agua a cada visita.

Número de voluntarios: 2- 3 (P); 4-6 (M); 6-8 (G).

Materiales:

- De 10 a 20 sillas dispuestas en un semicírculo (mini auditorio).
- 2 paneles "Agua".
- De 2 a 4 mesas para apoyar los recipientes y las toallas usadas en la demostración.
- 1 silla para la visita que recibirá el tratamiento (la demostración).
- 2 baldes, 2 vasijas de poca profundidad, 1 sábana, 2 toallas de baño, 2 toallas de rostro.
- 2 mesas para apoyar los botellones de agua.
- Botellones de agua.
- Vasos descartables.
- 2 basureros grandes con tapa y bolsas de basura.
- Tabla de valores ideales de agua.



Comentarios:

Coloque las sillas frente a los paneles para dar las instrucciones sobre la importancia del agua y para realizar la demostración de algún tratamiento de hidroterapia. Cuando el grupo se siente, ofrezca un vaso de agua a cada uno. Después pregunte cuántos vasos de agua bebe el participante por día y anótelos en el formulario "Resultados".

Luego, calcule cuánto debería beber (vea en la tabla de valores ideales - Agua, que se encuentra en los anexos de este manual) y anótelos en la ficha.

Hable brevemente sobre los beneficios del agua y luego llame a un voluntario del público que lo ayude en la demostración. Para evitar accidentes y desorden, no utilice agua en la demostración. Las orientaciones detalladas de cómo llevar adelante esta demostración están en el anexo "Agua - demostración de caliente pies". Al final de la demostración, envíe a las visitas a la próxima estación.

ESTACIÓN 3 - Nutrición

Actividad:

- Charla breve sobre la alimentación saludable.
- Demostración de diferentes grupos alimenticios.
- Prueba de glucemia (dextro).

Número de voluntarios: 3-4 (P); 5 (M); 6-8 (G).

Materiales:

- De 10 a 20 sillas dispuestas en semicírculo (mini auditorio).
- 2 paneles "Nutrición".
- 2 mesas grandes cubiertas con manteles blancos.
- Variedad de frutas, verduras, cereales integrales, frijoles, nueces, castañas y otros productos saludables para demostración.
- De 2 a 6 mesas pequeñas y sillas para la prueba de glucemia.
- De 2 a 5 glucómetros (aparatos para medir la glucosa).
- Lanceta, cintas, algodón, alcohol, guantes descartables.
- De 2 a 4 basureros pequeños con bolsas de basura pequeñas, cajas para descartar materiales cortantes (adquirir en farmacias).
- Tabla de valores ideales- Glucemia.

Comentarios:

Coloque las sillas frente a los paneles para la charla de alimentación saludable. Use la creatividad en la charla para comunicar los conocimientos de manera sencilla y agradable, para que todos entiendan. Los productos naturales pueden colocarse en potes de vidrio con etiquetas para la demostración.

Después de la charla, envíe a las personas a la prueba de glucemia. Realice esta prueba individualmente y anote el resultado en el formulario "Resultados". Busque el valor ideal para la glucemia, de acuerdo con el horario de la última comida (ver tabla de valores ideales-Glucemia, ubicadas en los anexos y el CD). Evite dar explicaciones. En el momento de Orientaciones se darán mayores instrucciones.

El costo para realizar el examen de glucosa es de aproximadamente 1 dólar por visita (cintas y lancetas), además del costo del algodón, alcohol, los guantes, etc. Para bajar el costo de su feria, puede buscar un patrocinador que esté dispuesto a cubrir los costos para estas pruebas. Si se hace contacto con anticipación, algunas redes de farmacias y la secretaría de Salud pueden proveer el material gratuitamente.

Ese examen atrae a muchas personas y sirve como puerta de entrada para poder ofrecer información sobre salud. Sin embargo, es posible realizar la feria sin ese examen. Si no hay condiciones financieras para hacer la prueba en todas las personas, se puede hacer solo en aquellas que tienen mayor riesgo de desarrollar diabetes (personas mayores de 40 años que están por arriba del peso normal). Después de la prueba, devuélvale el formulario a la visita y condúzcala a la próxima estación.

Verifique que los profesionales de la salud que realizan los exámenes tomen las precauciones sanitarias necesarias para protegerse y proteger a las visitas de la contaminación.

Después de la feria, deshágase del material cortante y de los materiales contaminados (algodón) en un lugar apropiado para desechos hospitalarios (consulte al enfermero o médico responsable de la feria para saber cómo y dónde descartar ese material).

ESTACIÓN 4 - Calidad de vida (Temperancia)

Actividad:

Medida de la altura, el peso y el cálculo del porcentaje de grasa corporal.

Número de voluntarios: 3 a 5 (P), 6 a 9 (M); 10 a 12 (G) (un voluntario para cada cinta métrica que mide la altura de las visitas y un voluntario por balanza).

Materiales:

- De 10 a 20 sillas dispuestas en semicírculo para la sala de espera.
- 2 paneles "Calidad de vida".
- 2 balanzas digitales con grasa corporal (P); 5(M); 6-8(G).
- Pilas o baterías de reserva para las balanzas.
- Tableros y bolígrafos: 1 para cada balanza.
- De 2 a 5 cintas métricas.
- De 2 a 5 mesas pequeñas de apoyo.
- 1 alfombra pequeña para cada balanza o 2 camineros.
- 1 alfombra pequeña para cada cinta métrica.



- Papel secante y alcohol líquido para higienizar las balanzas.
- De 2 a 5 cestos de basura pequeños con bolsas de basura.
- Tabla de valores ideales – Grasa corporal (imprimir antes del comienzo de la feria).

Comentarios:

Coloque las sillas en la sala de espera. Debe haber un voluntario para cada cinta métrica y uno para cada balanza.

Coloque las cintas métricas en la pared o columnas, con por lo menos de 1 a 2 metros entre cada una. Ponga las balanzas en el suelo, 2 de cada lado de la estación, cerca de las cintas métricas. Deje los papeles secantes, el alcohol y los cestos cerca de las balanzas.

Si hay tiempo para la charla, espere a formar un grupo de, por lo menos, 6 personas y hable brevemente sobre la temperancia. El concepto de temperancia incluye utilizar con moderación aquello que es saludable, y evitar completamente lo que es perjudicial. Incentive a los participantes a formar el hábito de disfrutar solo de lo que es saludable.

Se debe orientar a las visitas a sacarse las medias y los zapatos para iniciar las pruebas y medir la altura, que se anotará en el formulario “Resultado”. Luego, deben ir hacia las balanzas. Allí, indicarán el sexo, la altura y la edad, antes de pesarse, para obtener el porcentaje de grasa corporal. Vea el manual específico de cada modelo de balanza para tener informaciones precisas. Las balanzas deben ser higienizadas con alcohol entre un visitante y otro. Evite usar alcohol en gel porque deja residuos en los sensores. Para calcular la grasa, es fundamental que la persona esté descalza. Si la persona tiene medias finas no evalúe la grasa, solo anote el peso.

Después de tener los resultados, anótelos en el formulario “Resultados”. Use la tabla de grasa corporal para descubrir lo ideal para cada persona, de acuerdo con el sexo y la edad, y anótelo también en el formulario “Resultados”. La tabla de grasa corporal puede encontrarse en los anexos. Después de las pruebas, devuélvale el formulario a la visita y diríjalo a la estación Aire.

ESTACIÓN 5 - Aire

Actividad:

Charla breve sobre la importancia del aire puro y los perjuicios de la contaminación y el tabaquismo.

Examen de flujo espiratorio.



Número de voluntarios: 2 (P); 3 a 5 (M); 5 a 7 (G) un voluntario para cada medidor de flujo espiratorio.

Materiales:

- De 10 a 20 sillas dispuestas en un mini auditorio.
- De 2 a 6 mesas pequeñas cubiertas con manteles blancos.
- 2 paneles alusivos a la estación "Aire".
- De 2 a 6 medidores de flujo espiratorio.
- Bolsas descartables para cubiertos (para colocar en la boca del aparato).
- De 2 a 4 cestos de basura pequeños con sacos de basura.
- Tabla de valores ideales - Flujo espiratorio.

Comentarios:

Coloque de 10 a 12 sillas en un mini auditorio. Debe haber un voluntario para cada medidor.

Coloque dos medidores y bolsas descartables sobre cada mesa. Coloque las mesas a 1 o 2 metros de distancia una de otra, para permitir que esos dos exámenes se realicen en cada mesa simultáneamente.

Haga una breve charla sobre los beneficios del aire puro y los perjuicios de la contaminación y el tabaquismo. Luego, oriente el funcionamiento del examen para todas las visitas. Esta prueba de flujo se utiliza para medir la resistencia que ofrecen las vías aéreas al aire que se expulsa de los pulmones. Si hay tiempo, use a una persona del equipo para hacer una demostración.

A continuación, haga la prueba en todos los visitantes. Cada persona tiene derecho a 3 intentos. La boca de los medidores de flujo espiratorio debe estar revestida con una bolsa descartable, para que no haya contaminación de una persona a otra. Sugerimos el uso de bolsas descartables para embalar cubiertos, que deben ser cortadas al medio.

Anote en el formulario “Resultados” de la visita el mejor resultado alcanzado. Busque en la tabla el valor ideal de acuerdo con el sexo, la edad y la altura, y anótelo también en el formulario “Resultados”. Para informaciones detalladas sobre la ejecución de la prueba, vea el anexo. La tabla con los valores ideales se puede encontrar en los anexos y en el CD.

Después de realizar todas las pruebas, conduzca a las personas a la estación Ejercicio.

ESTACIÓN C - Ejercicio

Actividad:

Dé una charla breve sobre los beneficios del ejercicio físico y algunas recomendaciones prácticas sobre cómo comenzar a ejercitarse diariamente.

Prueba del escalón de Harvard.

Número de voluntarios: 4-5 (P); 5-8 (M); 8-12 (G).

Lo ideal es tener un voluntario para cada escalón. Mientras tanto, si no hubiera suficientes voluntarios se puede hacer una prueba con un voluntario cada dos escalones.

Materiales:

- De 10 a 20 sillas dispuestas como en un mini auditorio.
- De 6 a 10 sillas para descanso después del ejercicio.
- De 2 a 4 mesas pequeñas;
- 6 o más escalones (23 cm de alto x 40 cm de ancho x 55 cm de largo).
- 1 reloj de pared.
- Tabla de valores ideales – Ejercicio.

Comentarios:

Coloque de 10 a 20 sillas de manera que formen un mini auditorio. Ponga los escalones uno al lado del otro, o en dos filas de 3 steps cada una. Deje un espacio de 1 metro entre cada escalones. Use personas que gusten de hacer ejercicio y que sean animadas para participar en ese stand.

Hable brevemente sobre los beneficios del ejercicio físico y dé recomendaciones sobre cómo comenzar. Luego, explique el examen y haga una demostración de cómo se lleva a cabo. Cuando todos estén listos para comenzar el examen, designe a una persona para que muestre el ritmo adecuado para subir y bajar del escalones.

Ahora, cada voluntario debe tomar el pulso de una visita y marcarlo en el formulario "Resultados". Descubrimos que es mejor retener la ficha de resultados de las visitas durante la prueba, para evitar que se extravíe.

Todos los participantes comienzan juntos obedeciendo a una orden. Es importante que también haya alguien que se ponga frente a los participantes, y que haga los movimientos con ellos. Eso ayudará a mantener la coordinación y el ritmo durante la prueba. Al final de 3 minutos, los voluntarios deben tomar el pulso de los participantes inmediatamente y registrarlo. Luego, mantenga a los participantes sentados y luego de 5 minutos de reposo, tómeles el pulso nuevamente y anótelos. Los valores ideales están en el formulario "Resultados". En los anexos se encuentran las informaciones más precisas sobre esta prueba y una tabla para calcular el pulso.

Esta estación es una de las que más demora y, si no está bien organizada, puede atrasar la duración de la feria. Para agilizar el proceso, siga estas indicaciones:



- Mida y anote el pulso en reposo de las visitas durante el momento de la charla.

- Tome el pulso por 15 segundos, y multiplique el resultado por 4 (ver tabla en los anexos).

Mientras el grupo descansa por 5 minutos para medir nuevamente el pulso, inicie las orientaciones sobre el examen y tome el pulso de reposo del próximo grupo.

Cuidados especiales:

Existen ciertas condiciones médicas en las que no se recomienda la realización de esta prueba:

- Angina de pecho (dolor en el pecho debido a la falta de oxígeno al músculo cardíaco).
- Antecedente de infarto (ataque cardíaco).
- Arritmia cardíaca (ritmo anormal del corazón).
- Antecedente de ACV (accidente cerebrovascular o derrame).
- Insuficiencia cardíaca (corazón hinchado).
- Asma.
- Epilepsia (crisis de convulsión) provocada por ejercicio.
- Persona con marcapaso cardíaco.
- Persona que toma medicamentos para el corazón o la presión arterial.

Recomendamos que las personas que se hallan en algunas de las categorías mencionadas no hagan la prueba, para evitar eventuales problemas. Se les puede orientar sobre los riesgos y dirigirlos a la próxima estación. El hecho de no hacer esta prueba no traerá mayores problemas para el cálculo de la edad biológica y de la orientación.



Después de realizar la prueba, dirija a las personas a la Estación Descanso.

ESTACIÓN 7 - Descanso

Actividad:

Charla breve sobre los beneficios del reposo.
Masaje antiestrés de 5 minutos.

Número de voluntarios:

6-12: 2 o 3 mujeres y 1 a 3 hombres.

Materiales:

- De 10 a 20 sillas dispuestas en un semicírculo o en filas para la sala de espera.
- De 2 a 4 mesas grandes, de madera o material firme.
- De 6 a 12 sillas grandes sin respaldo o de 2 a 4 bancos grandes.
- 2 paneles de la estación "Descanso".
- 1 almohada por masajista.
- 10 metros de tela TNT.

Comentarios:

Coloque de 10 a 20 sillas que formen un mini auditorio para la sala de espera. Coloque las mesas una al lado de la otra, ponga almohadas encima de ellas y, por último el TNT. Ponga las sillas una al lado de la otra, y deje un espacio para que las personas se sienten cómodamente. Las visitas se sientan y descansan los brazos y la cabeza sobre la mesa.

Haga una breve presentación sobre los beneficios del descanso. Luego, inicie los masajes, usando todos los voluntarios disponibles en la estación. Cada masaje debe durar de 5 a 10 minutos (si hay muchas personas esperando, haga un tiempo menor).

Al realizar el masaje, es importante escuchar la opinión de la visita. A algunas personas les gustan los masajes delicados, mientras que otros prefieren toques fuertes y profundos; por eso, mantenga una comunicación con la persona que está recibiendo el masaje. En los anexos encontrará más información detallada sobre cada paso del masaje.

Sabiendo que los masajes involucran un contacto íntimo con el cuerpo, se recomienda que los hombres masajeen a los hombres y las mujeres a las mujeres. Una persona puede conducir a la visita hacia el próximo voluntario disponible.

Al final, acompañe a las visitas a la próxima estación, que comienza con el cuestionario de hábitos "Descubra su edad biológica".

ESTACIÓN 8 - Confianza en Dios

Actividad:

Las actividades de esta estación ocurren en 3 etapas:

- 1) Relleno del formulario de hábitos "Descubra su edad biológica".
- 2) Examen computarizado de la edad biológica.
- 3) Orientación individual.

Número de voluntarios: 10-18.

- De 2 a 4 personas por computadora.
- De 2 a 8 ayudantes para rellenar los cuestionarios.
- De 6 a 12 consejeros.

Materiales:

- 2 paneles "Confianza".
- Aproximadamente de 30 a 40 sillas.
- De 2 a 6 mesas para el momento de rellenar los cuestionarios.
- 1 mesa para cada computadora e impresora.
- 1 mesa pequeña para cada consejero. En las escuelas, se pueden usar las sillas con apoyabrazos.
- Cuestionarios "Descubra su edad biológica" (uno por visita).
- Formulario de resultado de la Edad biológica (uno por visita).
- 2 o 3 computadoras con impresoras.
- Cartuchos/tóner de reserva.
- Reglas, alargues y adaptadores, según lo necesite.
- Folletos, libros misioneros y cursos de salud en fascículos para distribuir después del momento de orientación.

Comentarios:

Esta sección debe estar dividida en tres partes.

1) Relleno de los cuestionarios

En ferias con muchas visitas, es necesario dejar algunas sillas cerca de la fila de espera. Coloque de 2 a 6 mesas con 4 sillas cada una, cerca de la estación "Descanso". Deje bolígrafos y los cuestionarios sobre la mesa (<http://adv.st/idadebio-logica>). Después del masaje, dirija a las



visitas para que puedan rellenar los formularios. Para asegurarse de que los formularios se completen bien, lo ideal es utilizar el formato entrevista, es decir, el voluntario hace las preguntas y rellena el formulario para la visita. En caso de que haya muchas personas, se puede permitir que las mismas personas los rellenen, pero es necesario que haya algunas personas del equipo disponibles para aclarar las dudas y asegurar que todo se rellene correctamente. Se deben responder todas las preguntas y proporcionar todos los datos.

2) 2. Prueba computarizada de la edad biológica

Coloque las mesas de las computadoras una al lado de la otra para formar una bancada. Coloque una silla frente a las computadoras para que las visitas se sienten durante la prueba. Deje también alguna silla cerca de la fila de espera.



El cálculo se hace a través del software “Edad Biológica”, que debe instalarse y probarse antes en las computadoras. Por motivos de derechos autorales, el software no puede copiarse y debe comprarse en el sitio:

<http://www.evangelismodesaude.org/Software/index.html>



Las visitas deben ser orientadas a dirigirse a las computadoras para el cálculo. Deben llevar con ellos el formulario “Resultados” y el cuestionario que recién rellenaron. El operador de la computadora entra los datos en el programa, calcula la Edad Biológica e imprime el formulario de resultados. Es importante observar que, el día de la feria, solamente se imprime el resultado. El formulario para imprimir también se encuentra disponible en la sección de descargas del sitio del Ministerio de la Salud de la Iglesia Adventista para Sudamérica (<http://downloads.adventistas.org/pt/editoria/saude/relatorio-de-idade-biologica/>).

Después del examen, el operador de la computadora entrega el resultado, así como las demás fichas, y anima a la visita a dirigirse a la sección de Orientación. No se recomienda que la persona que está en la computadora explique el resultado en el momento de la entrega de las fichas, para no generar filas de espera. El resultado se explicará en el momento de la Orientación.

3) Orientación individual

Este es uno de los momentos más importantes de la feria. El número de Consejeros de salud dependerá del tamaño de la feria. Ya que una buena orientación toma bastante tiempo, y esta es una buena oportunidad para acercarse a las personas, tenga un número suficiente de consejeros para servir a cada visita de la feria. Por experiencia, sabemos que cada consejero puede hablar con cerca de 20 a 25 personas durante una feria de 4 a 5 horas.

Además de interpretar el informe de la Edad Biológica de cada participante, el consejero debe revisar el formulario de "Resultados", resumir esos resultados y conversar sobre cualquier área donde el individuo pueda tener un riesgo elevado (presión arterial elevada, peso, etc.).

En muchos casos, las personas están muy interesadas en saber cómo pueden hacer para disminuir el riesgo de enfermedades y tener una mejor salud. Eso ocurre después de hacer las pruebas, cuando ven su necesidad. Muchos individuos confesarán su lucha con ciertos hábitos (peso, cigarrillo, etc.). Los consejeros de salud deben estar atentos a las oportunidades apropiadas para recordarles a las personas que tenemos un amoroso Padre celestial que se preocupa por ellos y desea fortalecerlos y ayudarlos a hacer los cambios que necesiten. Esta es una buena oportunidad para distribuir folletos (de salud, de ayuda espiritual, sobre la familia), e invitarlos a seminarios específicos (cocina, control del peso, estrés, etc.). En ese momento, el consejero puede orar pidiéndole a Dios que bendiga y ayude al participante en sus áreas específicas de necesidad, en caso de que sienta que la persona está abierta para eso.

Características de las personas que trabajarán en este stand:

Los consejeros deben ser profesionales de la salud (médicos, enfermeros, nutricionistas o consejeros de estilo de vida), pastores o laicos que tengan un buen estilo de vida y conocimiento de salud. Deben ser instruidos con relación a los consejos generales que deben dar, para asegurarse de que concuerden con nuestros principios. Deben ser personas amables y sensibles con las personas para discernir las necesidades espirituales de cada uno. Será muy importante tener un profesional con buen conocimiento del estilo de vida en esta estación, para que otros consejeros puedan sacarse algunas dudas o transferirles los casos más complicados.

Después de la orientación, despida a la visita y asegúrese de que se lleve el resultado de la edad biológica y también el formulario "Resultados" con los datos de los exámenes que se hicieron a lo largo de

la feria y las posibles recomendaciones que pueden haber anotado los consejeros. Por otro lado, el formulario de hábitos, donde se encuentran los temas de interés de la persona y su contacto, deben quedar para los consejeros. Esos datos son muy importantes para dirigir el trabajo posferia, además de que contienen la dirección y el teléfono de contacto de las personas atendidas y que mostraron interés en algún área mencionada en la ficha.

Recolección de los resultados

- Al final de la feria, asegúrese de recolectar todos los cuestionarios que las personas completaron para planificar los programas posferia y para hacer las estadísticas. En la sección de descargas del sitio del Ministerio de la Salud de la Iglesia Adventista para Sudamérica, (<http://downloads.adventistas.org/pt/editoria/saude/estatisticas-feira-de-saude/>), podrá encontrar una planilla llamada "Feria de la Salud - Estadísticas".
- Abra la planilla en Excel, especifique la fecha y el lugar de la Feria de la Salud. Después complete la tabla con el número de personas interesadas en cada una de las áreas de interés del cuestionario de la Edad Biológica, separado por edad. La planilla hará los gráficos automáticamente. Después de recolectar los datos, los líderes de la iglesia (pastor, líder del Ministerio de la Salud y Ministerio Personal) deben reunirse, evaluar los resultados y planificar las acciones futuras.

OTRAS POSIBLES ACTIVIDADES

- **Feria Kids:** A los padres les gusta participar de la Feria de Salud mientras los niños están bajo los cuidados de un programa paralelo. Experiencias pasadas han mostrado que la feria puede ser un tanto caótica con la presencia de muchos niños, quienes muchas veces perjudican la atención y comprensión de los padres. Por ese motivo, un programa infantil paralelo para los niños menores de 12 años permitirá una mejor atención y una feria organizada. Las actividades pueden incluir tanto



canciones, historias, juegos simples y alguna instrucción básica sobre las ocho leyes de la salud. Una descripción resumida de esa actividad se puede encontrar en la sección de descargas del sitio del Ministerio de la Salud de la Iglesia Adventista para Sudamérica (<http://adv.st/feirasaudekids>).

- **Demostración de cocina vegetariana:** Muchos de los prejuicios en contra de los cambios a una dieta basada en vegetales pueden derribarse con la degustación de sabrosas muestras de comidas vegetarianas. Si es posible, ofrezca también recetas de los alimentos presentados. Se puede poner una mesa con productos saludables para la degustación, o hacer demostraciones culinarias en una sala aparte. Puede mandar a las personas hacia allí después de la sección de Orientación. Otra opción es hacer una linda mesa de frutas cortadas, listas para degustar.



- **Estand de productos naturales y plantas medicinales:** tenga muestras de té medicinales comunes en su región, y también productos medicinales para demostración.



- **Mesa con libros:** Pídale a un colportor local para que exponga su colección de libros y revistas sobre salud.
- **Inscripción al Club de Conquistadores:** El Club de Conquistadores puede tener un estand aparte para demostrar las actividades y filosofía del Club, además de hacer inscripciones para quienes estén interesados en participar.
- **Otros recursos:** Entregue revistas, panfletos y otros materiales gratuitos. Tenga a disposición panfletos y tarjetas de instituciones adventistas de vida saludable, restaurantes vegetarianos, así como de médicos que trabajen en armonía con los principios de la Feria de Salud.

EQUIPOS

Existen dos tipos de equipos:

- Equipos reutilizables: Paneles de salud, mesas, sillas, instrumentos médicos usados en cada estación del examen (glucómetros, medidores de flujo espiratorio, balanzas, cintas métricas, aparatos para la presión arterial, steps, equipos de hidroterapia, computadoras e impresoras, chaquetas, etc.).
- Materiales descartables de uso único, literatura y formularios (todo el material usado para exámenes clínicos [guantes, tiras de exámenes, alcohol, algodón, cajas para residuos especiales y plásticos descartables para el examen de capacidad pulmonar]).

Para adquirir los materiales, consulte las tablas que aparecen abajo. Consulte también a su Asociación para verificar si el material de la Feria está disponible para prestar.

El material descartable debe ser entregado por el equipo organizador. Los recursos para los materiales pueden venir de la Iglesia, organismos públicos o empresas que pueden hacer donaciones si hay contacto previo y ofrendas especiales de miembros de iglesia.

A continuación, encontrará una lista completa de los materiales y equipos necesarios. En la sección de descargas del sitio del Ministerio de la Salud de la Iglesia Adventista para Sudamérica (<http://adv.st/listamateriais>) hay un archivo llamado "Lista de materiales", con sugerencias de dónde adquirir cada artículo en su país.

EQUIPOS Y VOLUNTARIOS

Estación	Voluntarios	Materiales	Muebles
Recepción	2 a 4	Formulario "Resultados" (uno por visita) 1 flor	2 a 3 mesas pequeñas o 1 grande. 2 a 3 sillas o 1 banco.
Luz solar	3 a 6, 1 debe ser profesional de la salud	2 paneles Luz Solar 4 a 5 aparatos de presión arterial, automáticos o manuales.	18 a 22 sillas 4 a 5 mesas pequeñas o 2 grandes.
Agua	2 a 3	2 paneles Agua. 2 baldes 2 tinajas poco profundas 1 sábana 2 toallas de baño 2 toallas de rostro Botellones de agua 20L (2 para el equipo + 1 para cada uno de los 70 visitantes) Vasos descartables (2 por persona) 2 basureros grandes con bolsas de residuos Tabla de valores ideales - Agua	11 a 13 sillas 1 a 2 mesas pequeñas
Nutrición	4 a 6	2 paneles Nutrición Variedad de frutas, verduras, cereales integrales, frijoles, nueces, castañas y otros productos saludables. 2 a 3 glucómetros Lancetas y cintas - 1 por visitante. Algodón, guantes descartables, 2 basureros pequeños con bolsas de residuos, 1 caja especial para descartar objetos cortantes (Descarpack) Tabla de valores ideales - Glucemia	16 a 18 sillas 2 mesas grandes 2 a 3 mesas pequeñas

Estación	Voluntarios	Materiales	Muebles
Calidad de vida	3-6	<p>2 paneles Calidad de Vida</p> <p>2 - 4 balanzas digitales</p> <p>Pilas/baterías de reserva</p> <p>2 cintas métricas</p> <p>4 alfombras pequeñas</p> <p>2 alfombras de pasillo</p> <p>Papel secante y alcohol líquido</p> <p>2 cestos de residuos con bolsas para residuos</p> <p>Tablas de valores ideales - Grasa corporal</p>	<p>10-12 sillas</p> <p>2 mesas pequeñas</p>
Aire	2-4	<p>2 paneles Aire</p> <p>2 a 4 medidores de flujo respiratorio</p> <p>Plásticos descartables para envolver los medidores del flujo respiratorio, cortados al medio.</p> <p>2 cestos de residuo con bolsas</p> <p>Tabla de valores ideales - Flujo respiratorio</p>	<p>10 a 12 sillas</p> <p>2 mesas pequeñas</p>
Ejercicio	5 a 7	<p>2 paneles Ejercicio</p> <p>6 a 12 escalones (23 cm de alto x 40 cm de ancho x 55 cm de largo)</p> <p>1 reloj de pared</p> <p>Tabla de valores ideales - Ejercicio</p>	<p>16-18 sillas</p> <p>2 mesas pequeñas</p>
Descanso	6 a 12 (2 a 3 mujeres, 1 a 3 hombres)	<p>2 paneles Descanso</p> <p>1 almohadón o almohada por masajista</p> <p>10 metro de TNT, preferentemente de color claro</p>	<p>10 a 12 sillas</p> <p>2 a 3 mesas pequeñas</p> <p>6 - 12 sillas o 2 - 4 bancos grandes, dependiendo del número de masajistas</p>

Estación	Voluntarios	Materiales	Muebles
Confianza	10-18	2 paneles Confianza Formularios "Descubra su edad biológica" Cuestionario y resultados (1 de cada uno por cada visitante) 2 a 3 computadoras con impresoras Cartuchos/toner de reserva Reglas, alargues, adaptadores. Folletos, libros misioneros, invitaciones para actividades del posferia. Edad biológica	30 a 40 sillas 2 mesas grandes 1 mesa para PC 1 mesa por consejero
Otros	Bolígrafos para todos los voluntarios más bolígrafos de reserva. Cinta adhesiva Manteles blancos para las mesas.		

CONTINUIDAD POSFERIA

"Y Jesús se acercó y les habló diciendo: Toda potestad me es dada en el cielo y en la tierra. Por tanto, id, y haced discípulos a todas las naciones, bautizándolos en el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo; enseñándoles que guarden todas las cosas que os he mandado; y he aquí yo estoy con vosotros todos los días, hasta el fin del mundo. Amén"

Mateo 28:18-20

Jesús ansiaba compartir con el pueblo tanto las bendiciones del bienestar físico como la solución para sus necesidades emocionales y espirituales. Muchos, sin embargo, no aceptaron su oferta de una nueva vida y se fueron solamente habiendo sido ayudados físicamente. Esto no impidió que Jesús continuara ayudando físicamente al pueblo.

De la misma manera, nuestro trabajo en la Feria de la Salud debe estar motivado por el deseo de compartir no solo los beneficios físicos

de un estilo de vida saludable, sino también el conocimiento de Dios, la fuente de salud y salvación. Como Jesús, debemos ser sensibles a las necesidades de las personas, y respetar sus opiniones y nunca imponerles el conocimiento religioso.

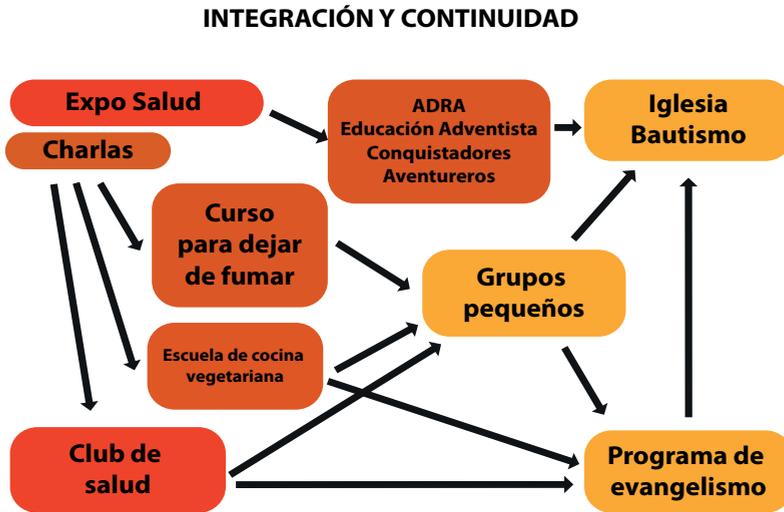
La Feria de Salud es una oportunidad de entrar en contacto con muchas personas con problemas. Muchos recibirán beneficios inmediatos al poner en práctica lo que han aprendido, pero para otros la Feria puede ser el comienzo de un vínculo de amistad y confianza, que puede llevarlos a asistir a otros seminarios relacionados con la salud, la familia, lo que a su vez puede llevarlos a encontrar a Dios.

Con esto en mente, antes de comenzar la Feria de la Salud es importante crear y planificar estrategias y actividades que servirán de seguimiento en el período posferia. Es de extrema importancia anunciar estas actividades durante la feria y, si es posible, entregar invitaciones a cada participante interesado. Algunas sugerencias de estrategias de actividades para los participantes son: Escuelas de cocina vegetariana; cursos para dejar de fumar; seminarios del control de estrés y ansiedad; y programas de control de peso. Otras actividades también se pueden desarrollar de acuerdo con la necesidad de la comunidad atendida.

Después del inicio de algunas de las actividades mencionadas, se puede hacer una transición a seminarios que tratan de los aspectos mentales y emocionales de la salud (tales como el control del estrés y la superación de depresión), ya que esos aspectos comprometen a la mayor parte de las personas. Tratar asuntos mentales y emocionales proporciona una oportunidad para hablar de temas espirituales más abiertamente. Con el tiempo, este procedimiento conducirá gradualmente al desarrollo de estudios bíblicos personales, contactos sólidos para encuentros espirituales e incluso para grupos pequeños para estudiar la Biblia y momentos de socialización. Esas estrategias de acercamiento son extremadamente eficientes y benéficas, porque este método derrumba prejuicios y permite tiempo para construir relaciones entre el público y los voluntarios adventistas. Ese contacto demuestra preocupación genuina por el bienestar físico, mental y espiritual.

Resaltamos que este método requiere cierto grado de esfuerzo perseverante de la iglesia como un todo. Debe haber gran compromiso, principalmente de los líderes para que se pueda llegar al éxito.

El siguiente gráfico presenta una propuesta de los programas de continuidad:



De acuerdo con el interés de las personas, que se descubre cuando las personas rellenan el cuestionario “Descubra su Edad Biológica”, la iglesia puede organizar las siguientes programaciones:

Intereses	Actividades
Dejar de fumar	Curso Cómo Dejar de Fumar en 5 días
Nutrición	Charlas sobre Nutrición Escuelas de Cocina Vegetariana Cocina a domicilio Comida a la canasta con platos saludables, después de los cursos de cocina
Cáncer, enfermedades del corazón, Diabetes, Control del estrés	Seminarios en la iglesia Club de Salud
Pérdida de peso, estar en forma	Cursos para perder peso en Grupos pequeños Grupos de caminatas / Ejercicio Físico
Educación	Charlas sobre la Educación de los hijos
Salud Espiritual	Visitas misioneras Estudios bíblicos individuales Clases bíblicas Grupos Pequeños
Relaciones afectivas	Charlas sobre relaciones Encuentros de matrimonios

Las actividades de continuidad pueden llevarse a cabo:

- En la misma iglesia.
- Si es posible, en el mismo lugar en el que se organizó la Feria.
- Áreas de recreación y salón de fiestas de condominios.
- Aulas de escuelas.
- Casa de un miembro de iglesia.
- Casa de una visita de la feria (en el caso de cocina delivery).

* Cocina a domicilio: en este proyecto, los miembros de la iglesia se disponen a enseñar cocina en la casa de las personas. Para más informaciones, lea la descripción del proyecto "Cocina Delivery" que se encuentra en la sección de descargas del Ministerio de la Salud de la Iglesia Adventista para Sudamérica (<http://downloads.adventistas.org/pt/editoria/saude/projeto-culinaria-delivery/>).

RESULTADOS

“¿Qué, pues, es Pablo, y qué es Apolos? Servidores por medio de los cuales habéis creído; y eso según lo que a cada uno concedió el Señor. Yo planté, Apolos regó; pero el crecimiento lo ha dado Dios. **Así que ni el que planta es algo, ni el que riega, sino Dios, que da el crecimiento.** Y el que planta y el que riega son una misma cosa; aunque cada uno recibirá su recompensa conforme a su labor. Porque nosotros somos colaboradores de Dios, y vosotros sois labranza de Dios, edificio de Dios”

1 Corintios 3:5-9

CUANTITATIVOS

Con experiencia en más de 50 Ferias de Salud, podemos resumir los siguientes resultados:

- Las áreas de mayor interés son: nutrición, pérdida de peso y salud espiritual.
- En promedio, cerca del 60% de las personas que pasan por la feria demuestran interés en la salud espiritual, lo que abre las puertas para el evangelio.
- Como resultado del trabajo de las ferias de salud asociado al Evangelismo, ya se bautizaron más de 70 personas.

CUALITATIVOS

- Cambio de cómo se ve a la Iglesia en la comunidad.
- Cambio en cómo la Iglesia ve a la sociedad no cristiana (cordialidad).
- Estímulo para vivir el mensaje, contribuyendo en el proceso de Reavivamiento y Reforma.
- Receptividad de las actividades e iniciativas como ésta.
- Participación de toda la iglesia.
- Identificación de las necesidades de la comunidad.
- Muchas inscripciones para cursos bíblicos

DESAFÍOS

- El programa de continuidad no siempre se hace de manera adecuada, y deja afuera a un número grande de personas interesadas, pero que no reciben instrucción.
- Necesidad de preparación previa de la iglesia (discipulado).
- El apoyo y la participación del pastor distrital es fundamental.

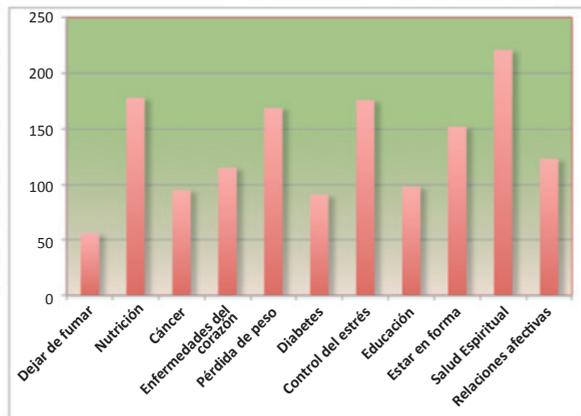
MUESTRA DE LOS RESULTADOS FERIA DE SALUD - PILAR DO SUL/SP

TOTAL: 370
 Participantes
 Adventistas 16
 No adventistas 301
TOTAL 317



ASUNTOS DE INTERÉS

Dejar de fumar 56
 Nutrición 178
 Cáncer 95
 Enfermedades del corazón 115
 Diabetes 169
 Control del estrés 91
 Pérdida de peso 176
 Educación 98
 Estar en forma 152
 Salud Espiritual 221
 Relaciones afectivas 123
TOTAL 1474



ANEXOS

LOGO FERIA DE SALUD



INVITACIÓN A5



INVITACIÓN

FERIA DE SALUD

Descubra su EDAD BIOLÓGICA

Gratis: Prueba de glucemia, control de presión arterial, test de aptitud física, masaje antiestrés y mucho más...

Fecha:
Horario:
Lugar:

Logo of the Health Fair (Feria de Salud) featuring a stylized figure with arms raised inside a colorful flower shape.

Logos of partner organizations: NUBIO MEMPHIS, ADRRA, Vegetariana, and GRANIX.

CARTAZ A3



INVITACIÓN



FERIA DE SALUD

**Descubra su
EDAD BIOLÓGICA**

Gratis: Prueba de glucemia,
control de presión arterial,
test de aptitud física,
masaje antiestrés
y mucho más...

Fecha:
Horario:
Lugar:



NUEVO TIEMPO **AGRICULTURA** **ADRA** **Escuela de Cocina Vegetariana** **GRANIX** **FERIA DE SALUD**

<http://adv.st/cartazfeirasaude>

VOLANTES - 10,5X25cm

NUTRICIÓN



La alimentación original de los seres humanos consistía en frutas, verduras, legumbres y oleaginosas (avellanas, nueces, almendras, etc.) No se dispuso de la permitida comer carne. La investigación científica ha comprobado que la alimentación original sigue siendo la más saludable. Cuando comemos alimentos modernos, refinados y sin conservantes, podemos sufrir muchas enfermedades a consecuencia de su evolución.

CÓMO DEBEMOS COMER

Los alimentos deberían ser agradables a la vista y sabrosos. Nuestra alimentación diaria debe incluir alimentos variados. Al combinar diferentes tipos de alimentos tenemos la certeza de que recibimos todos los nutrientes que necesitamos para tener una buena salud.

La proteína puede obtenerse de muchos fuentes, además de la carne. Las aves y el fríjolo seco son fuentes excelentes de proteína, especialmente cuando se comen con un cereal integral como el arroz, el trigo, la avena o el maíz. Los quesos también son una buena fuente de proteína, pero deben usarse con moderación debido a su alto contenido de grasas. Incluso las vegetales, como el brócoli y la papa con la piel, son ricos en vitaminas y minerales. Existen muchos mitos en cuanto a la necesidad diaria de proteína. La mayoría de las personas consume demasiado proteína y esto puede sobrecargar los riñones y provocar problemas renales.

Los hidratos de carbono son una buena fuente de energía alimentaria. Pero es prudente limitar el uso de hidratos de carbono simples (el azúcar) que se encuentran en los postres, en los dulces, en las bebidas gaseosas y en los cereales endulzados. Los hidratos de carbono complejos son mucho mejores para nuestra salud. Los papas, el arroz integral, el pan integral y los cereales integrales son buenas fuentes de hidratos de carbono complejos.

EJERCICIO



Nuestro cuerpo es una máquina maravillosa. Cuando hacemos ejercicio, aumentamos la fuerza física y la resistencia a las enfermedades. El ejercicio puede mejorar nuestra perspectiva de vida.

EL EJERCICIO PUEDE AYUDAR

- A controlar el peso - con el ejercicio, el metabolismo aumenta y se quemar más calorías - durante varias horas.
- A aumentar la capacidad de los pulmones y a renovar el abastecimiento de oxígeno.
- A fortalecer el corazón, a mejorar la circulación y la presión arterial.
- A reducir el colesterol y a mejorar el pasaje de la sangre por las arterias, puede incluso ayudar a invertir la arteriosclerosis!
- A aliviar el estrés y la tensión nerviosa.
- A mejorar naturalmente el sueño, así los efectos secundarios de los comprimidos.
- A aumentar la capacidad de nuestro cuerpo de eliminar los toxinas.
- A mejorar el metabolismo ayuda a evitar y a tratar la diabetes.
- A fortalecer los huesos y detener la osteoporosis.
- A aumentar la fuerza física de los músculos, que se debilitan y quedan flácidos si no se usen con regularidad.
- A mejorar la postura y a reducir los problemas de las costillas.
- A evitar la palabra más temida: CÁNCER

¿Cuál es el ejercicio más conveniente? Caminar es el ejercicio ideal.

Otras actividades saludables son la natación, el ciclismo, la jardinería o labrar la tierra. Uno de los beneficios especiales que las actividades al aire libre nos proporcionan es que podemos combinar por lo menos tres de los ocho propósitos de la luz solar: el aire puro y el ejercicio.

AGUA



LOS GLOBOS BLANCOS DEL SANGRE

El agua es el principal componente de nuestro cuerpo. Cerca del 70% de nuestro peso total es agua. Nuestro cuerpo usa el agua para refrescarse, para limpiar y también para mantener el adecuado equilibrio químico del organismo. Perdemos agua cuando transpiramos, en la respiración y en los desechos del cuerpo. Poner 50% de agua de nuestro cuerpo puede ser fatal. Los atletas que beben agua solo para calmar su sed no tienen la misma resistencia que aquellos que ingieren la misma cantidad de agua que pierden. Los atletas que beben más agua no se cansan tanto y la temperatura de su cuerpo se mantiene mucho más cerca de la normal.

¿QUÉ CANTIDAD DE AGUA DEBEMOS BEBER?

Forjar el cuerpo para que trabaje con cantidades limitadas de líquido es como intentar lavar la lava de la caca con un vaso de agua. Debemos beber agua suficiente para mantener la arena seca. Generalmente esto representa ocho vasos por día. La sed no es un indicador fiable de la cantidad de agua que necesitamos.

TODAS LAS BEBIDAS ESTÁN CONTAMINADAS CON TODO EL AGUA QUE BEBEMOS. EL CUERPO TIENE QUE FILTRARLO.

El agua pura es el mejor líquido para el cuerpo. La mayoría de las bebidas contienen azúcar, que puede retardar la digestión, contribuir al aumento de peso, provocar fluctuaciones en el nivel de azúcar en la sangre y requiere más agua para su metabolización. Las gaseosas del tipo "cola" contienen fosfatos, que pueden reducir el nivel de calcio en el cuerpo y contribuir a la fragilidad de los huesos. Casi todas las gaseosas contienen aditivos artificiales que pueden irritar el estómago o sobrecargar los riñones e el hígado.

LUZ SOLAR



¿QUÉ PUEDE HACER LA LUZ SOLAR POR NUESTRO?

Si nunca reconocimos la importancia que tiene el Sol para mantener la vida en esta Tierra. Sabemos que da calor, luz y alimento. ¿Qué puede hacer la luz solar por su salud personal?

La luz del sol mata las bacterias. Por eso es importante exponer los cobijos, almohadas y otras piezas de ropa de cama que no se lavan tan frecuentemente al Sol y al aire. Abre las ventanas de tu casa siempre que sea posible. Esta práctica también ayuda a matar el Sol y a prevenir y a evitar la formación de mohos.

La inmunidad aumenta con la exposición a la luz del Sol, y mejora la resistencia del cuerpo a las infecciones. Los globos blancos se multiplican, especialmente los linfocitos protectores, así como los neutrófilos. Estos efectos pueden durar hasta tres semanas. Si nos exponemos al Sol durante diez minutos dos veces por semana, podemos reducir de manera considerable la incidencia de las constipaciones. Una piel moderadamente bronceada también ayuda a mejorar las infecciones.

Los huesos se fortalecen con la luz del sol que permite que el cuerpo produzca vitamina D, lo cual ayuda a la absorción del calcio, en los huesos, y a la producción, la formación de huesos saludables. La luz solar evita el raquitismo y ayuda a invertir el raquitismo de la osteoporosis. También ayuda a disminuir la incidencia de caries dentales.

Las células rojas de la sangre funcionan mejor después de estar expuestas al Sol. Esta exposición aumenta la capacidad que la sangre tiene de llevar oxígeno a las células del cuerpo. Esto ayuda a aumentar su energía y resistencia, lo cual evita muchas enfermedades.

TEMPERANCIA



UNA VIDA EQUILIBRADA

Una definición sencilla de la palabra temperancia es "moderación". Las cosas buenas se usan de forma inteligente y las cosas perjudiciales no se usan.

La temperancia no tiene que ver solo con bebidas alcohólicas, tabaco y drogas. Ella abarca todos los aspectos de nuestra vida de vida, si sea los excesos al comer, al trabajar, en las diversiones o los extremos (demasiado o muy poco en cualquier aspecto). Esa forma desequilibrada de vivir quita lo que los hombres y mujeres la posibilidad de vivir una vida saludable, satisfactoria y abundante.

Alcohol. Millones de personas consumen bebidas alcohólicas. Los anuncios comerciales muestran siempre bebidas felices, divertidas y alegres. Pero esconden los millones de alcoholistas, los accidentes de tránsito, los asaltos, las violaciones, los homicidios y suicidios provocados por personas que estaban bajo la influencia del alcohol.

Cada bebida ingerida destruye de forma irreparable las células del cerebro. El alcohol aumenta la presión arterial y es directamente tóxico al músculo cardíaco. También aumenta los derrames cerebrales, los pane cardíacos, las afecciones gástricas y el cáncer. Un par de bebidas producen espasmos en los arterias coronarias, disminuyendo la cantidad de oxígeno que llega al corazón. La coronaria del hígado es muy común entre los bebedores. El alcohol puede ser el culpable de los vómitos y mareos.

Si duda los estadísticas más tristes son las que muestran bebes que nacen con deficiencias mentales porque sus padres consumían bebidas alcohólicas.

AIRE PURO



LA IMPORTANCIA DEL AIRE

El ser humano puede vivir varios días sin alimentos, pocos días sin agua, pero apenas unos minutos sin aire. El aire es el elemento esencial para mantener la vida. Sin ella la persona se muere, o un cerebro puede sufrir daños permanentes, en un período de 10 minutos.

¿QUÉ DEL AIRE CADA CADA UNO?

El aire que respiramos tiene oxígeno. En cada respiración, este gas pasa a los globos rojos que lo llevan a todos las células del cuerpo. Todas las células necesitan oxígeno para funcionar. En este mismo proceso, los globos rojos transportan el dióxido de carbono para los pulmones. Cuando respiramos, este gas y el aire con poco oxígeno son expulsados a salir de los pulmones.

VENTILACIÓN

Una ventilación adecuada en las oficinas: ambientes de la casa puede provocar dolores de cabeza, náuseas y dificultad para concentrarse. ¿Por qué? Cuando se respira el mismo aire varias veces seguidas, el contenido de oxígeno disminuye y aumenta el de dióxido de carbono y otros residuos. Un aire viciado y malos hábitos respiratorios pueden ayudar a provocar depresión, irritabilidad, cansancio y fatiga crónica.

Al practicar ejercicio, arropar y salir alrededor de 100 litros de aire por minuto de nuestros pulmones. Pero estando en reposo, tan solo unos 5 litros. El ejercicio físico aumenta la circulación de la sangre rica en oxígeno en todos las partes del cuerpo. De este modo mejora nuestro nivel de energía y la sensación de bienestar.

REPOSO



RECOMENDACIONES DE SUEÑO

La vida de hoy es rápida, agitada y nos agota. ¿Será el sueño la solución?

Un sueño reparador y un intermitente durante la noche es una gran ventaja para la mayoría de las personas. Se trata de dormir profundamente, con fases lividas y otras dificultadas que les agotan emocionalmente. Muchas veces es difícil dormir rápidamente y dormir en paz.

El sueño es esencial para mantener un mente equilibrada y un cuerpo saludable, para lo cual el cuerpo la posibilidad de regenerarse y la ayuda a curarse. El reposo fortalece el sistema inmunitario y puede aumentar el peso a su vida. Para no se asme lo suficiente, la energía para el día a día se toma de las reservas. Y si esto se traduce en un hálito, se debe esperar que la resistencia a las enfermedades y el estrés sea mínima.

¿CUÁNTO DEBEMOS DORMIR?

En general de siete a ocho horas de sueño son suficientes para los adultos. Las primeras horas antes de la medianoche son las más beneficios para el cuerpo. Si necesitas dormir menos, el mejor momento es de mañana.

¿Y qué decir sobre los medicamentos para dormir cuando no logra dormir? Durante el sueño normal la persona pasa por períodos alternados de sueño liviano y profundo. Si el paciente sufre de algún problema de sueño, puede ser que el uso de los medicamentos para dormir, muchos veces suprime esta fase del sueño y cuando la persona despierta, puede no sentirse tan fresco a pesar de haber dormido profundamente. Si se utilizan durante mucho tiempo, los medicamentos para dormir pueden provocar fatiga crónica.

CONFIANZA EN DIOS



CONFIANZA EN DIOS

Los seres humanos están viviendo más tiempo que en el pasado, pero muchas personas se sienten cada vez más felices. El ritmo de vida moderna hace que nos sintamos presionados y bajo una gran tensión, cargados de sufrimiento, preocupaciones y hasta desahogos, de manera tal que mucha gente está dispuesta a abandonar la vida o inclusive la vida por algo que la prometa alivio.

El estrés emocional puede causar enfermedades físicas. El desánimo, la amargura y la irritación dentro nuestro cuerpo exhausto y debilitan nuestro sistema inmunitario. Dios promete darnos nuestros cargas si se los entregamos. "Echa sobre Jehová tu carga, y él te sustentará" (Salmos 55:22).

Las emociones positivas como la alegría, la fe y la confianza producen sustancias protectoras que fortalecen el sistema inmunitario y nos protegen. La tranquilidad de espíritu puede tener una influencia revitalizante y vitalizante. "El corazón alegre constituye buen remedio, mas el espíritu triste seaca los huesos" (Proverbios 17:22).

Muchas personas, sin problemas de salud física, cargan dentro de sí un profundo dolor de otra cosa. En el centro de nuestro ser existe la necesidad de tener un propósito y un significado más elevados para nuestra vida. Si esto de vida corriente no incluye solo el bienestar y la salud también abarca el crecimiento espiritual.

El cerebro es el comando central de nuestro cuerpo. Cuando nuestro cerebro no es algo debilitado por el alcohol, el tabaco, los drogas, la falta de sueño o el exceso de alimentos, cuando practicamos ejercicio regularmente, respiramos aire puro y disfrutamos de la luz solar, podemos pensar con claridad y por lo tanto, estaríamos habilitados a elegir y tomar decisiones sabias. Entonces, Dios puede comunicarse con nosotros.

FORMULARIO “¿CÓMO ESTÁ SU SALUD?”



¿Cómo está su salud?



Nombre: _____

Nutrición

Colesterol y Glucosa

Colesterol

Ideal

Glucosa

Ideal



Ejercicio

Prueba Harvard Step

Pulso Inicial

Después de 3 min.
de ejercicio

Después de 5 min.
de descanso

Pulsaciones después de 3
minutos de ejercicio
moderado:

110 o menos	Excelente
110-120	Muy bueno
120-130	Bueno
130-140	Satisfactorio
140 o más	Deficiente



Agua

Cantidad de agua ingerida

Actual

Ideal



Sol

Presión arterial

Actual



Temperancia

Grasa corporal

Peso

Altura

% Grasa

% Ideal



Aire

Capacidad pulmonar

Flujo Máximo

Ideal



Descanso

Masaje relajante



Confianza

Edad biológica



QUESTIONARIO "DESCUBRA SU EDAD BIOLÓGICA"



Descubra su edad biológica

¿Qué edad tiene usted realmente?



Nombre: _____

Edad: _____ **Peso:** _____ **KG** **Sexo:**

Altura: _____ **CM** **Grasa corporal:** _____ **%** Masculino

Femenino

Reposo

¿Cuántas horas duerme normalmente por noche?

5 horas o menos

6 horas

7-8 horas

9 horas o más

Uso de Alcohol

¿Qué cantidad de bebida alcohólica ingiere por semana? (una lata de cerveza, un vaso de vino o licor).

Ninguna

1-2 bebidas

3-10 bebidas

Más de 10 bebidas

Ejercicio Físico

¿Cuántas veces hace ejercicio, por lo menos 20-30 minutos? (Ejemplo: Caminar rápido, jardinería, deportes, natación o ciclismo).

Casi todos los días

Menos de 3 veces por semana

Raramente

Desayuno

¿Cuántas veces toma un buen desayuno? (Incluye fruta, cereales, pan o algo más).

Casi todos los días

A veces

Raramente o nunca

Uso de tabaco

Nunca fumé

Dejé de fumar

Fumo menos de un mazo por día

Fumo más de un mazo por día

Comer entre comidas

¿Cuántas veces come entre las comidas?

Casi todos los días

De vez en cuando

Raramente o nunca

Por favor indique los temas que le interesan:

<input type="checkbox"/> Dejar de fumar	<input type="checkbox"/> Pérdida de peso	<input type="checkbox"/> Estar en forma
<input type="checkbox"/> Nutrición	<input type="checkbox"/> Diabetes	<input type="checkbox"/> Salud espiritual
<input type="checkbox"/> Cáncer	<input type="checkbox"/> Control del estrés	<input type="checkbox"/> Relaciones afectivas
<input type="checkbox"/> Enfermedades del corazón	<input type="checkbox"/> Educación	

Si quiere recibir lecciones gratuitas para estudiar en casa e informaciones de los próximos seminarios, por favor, complete con los datos solicitados:

Nombre _____

Dirección _____ Ciudad _____

Código _____ Teléfono (opcional) _____ Correo electrónico (opcional) _____




RESULTADO "DESCUBRA SU EDAD BIOLÓGICA"



Descubra su edad biológica

¿Qué edad tiene usted realmente?



Este informe es sobre:

"Seguir todos los hábitos buenos de salud puede aumentar hasta 30 años de salud a su vida".¹

La cantidad de hábitos buenos y saludables que posee actualmente

Su edad actual
De acuerdo con su fecha de nacimiento

Su edad biológica
De acuerdo con sus hábitos de salud

Su edad potencial
Su edad si practicara los siete buenos hábitos de salud

Años adicionales
Número de años de expectativa de vida que disminuye o aumenta en relación al promedio

Años adicionales potenciales
Número de años de expectativa de vida que aumentaría si practicara los siete buenos hábitos de salud

RECOMENDACIONES

- Descansar 7-8 horas por noche
- Hacer ejercicio regularmente
- No fumar
- No beber alcohol
- Desayunar diariamente
- No comer entre las comidas
- Mantener el peso correcto

El Estudio

Más que nunca, los estudios científicos revelan el hecho de que la vejez prematura y la incapacidad son, en gran escala, el resultado de la forma como vivimos. El estilo de vida, como el exceso de peso y la falta de descanso o de ejercicio, pueden envejecer a las personas antes de tiempo.

En un estudio conocido fueron registradas las prácticas de salud de 7.000 personas durante nueve años². La investigación reveló una relación clara entre los siete hábitos saludables enumerados a la izquierda y el riesgo de muerte de una persona. Los individuos que practicaban todos los hábitos saludables vivían en promedio 10-12 años más, con mejor calidad de vida.

Este informe lo ayudará a descubrir su edad biológica actual al comparar sus hábitos de salud con la información científica actual.

¹ Nedra Belloc/Lester Breslow. *Relationship of Physical Health Status and Health Practices*. Preventive Medicine 1, (1972) p. 419.
² Lisa F. Berkman/Lester Breslow. *Health and ways of living: the Alameda County study*. New York. Oxford University Press. 1983.



CARTELES DE LOS ESTANDS - 100X200cm

AGUA

BENEFICIOS

Uso interno:

- Purifica la sangre.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Ayuda a eliminar impurezas.

Uso externo:

- Calma los nervios.
- Mejora el sueño.
- Equilibra la circulación.

RECOMENDACIONES

Comience el día con 2 vasos de agua.

Beba 8 vasos de agua por día.

Evite beber líquidos con las comidas.

Evite gaseosas, café y té con cafeína.



AIRE PURO

BENEFICIOS

Reduce la mente y comunica calma y serenidad.

Ayuda a la limpieza de los pulmones.

Alivia los síntomas de enfermedades respiratorias.

Mejora la calidad (oxigenación) de la sangre.

RECOMENDACIONES

Inspire profundamente por la nariz.

Mantenga la postura correcta.

Evite las sillas opresivas y de tela sintética.

Durante la noche, permita que entre aire puro a su habitación.

Evite fumar o inhalar humo e aerosoles.



CONFIANZA EN DIOS

BENEFICIOS

Lleva a la estabilidad y la paz interior.

Tran el amor hasta dentro de casa.

Da fuerzas para perdonar.

Fortalece en los momentos de dificultades.

RECOMENDACIONES

Estudie diariamente la Palabra de Dios.

Recuerde que Dios es amor y nunca nos abandona.

Adquiera el hábito de orar en todo momento.

Abra su corazón a Dios como a un amigo.

Reconozca el poder divino en las situaciones.



EJERCICIO

BENEFICIOS

Disminuye la presión arterial, la glucemia y el colesterol.

Reduce la ansiedad y el estrés.

Proporciona un sueño reparador.

Fortalece los músculos y el corazón.

Ayuda a la pérdida de peso.

Mejora la circulación sanguínea.

RECOMENDACIONES

Elija una actividad física que le guste (caminata, gimnasia acuática, etc.).

Comience de a poco y aumente gradualmente la frecuencia e intensidad.

Haga elongación antes y después del ejercicio.

Prefera los ejercicios al aire libre.

Beba agua cuando haga ejercicios.

Haga, por lo menos, 30 minutos de ejercicio por día, casi todos los días.



LUZ SOLAR

BENEFICIOS

Aumenta las defensas del organismo contra las enfermedades.

Mejora el humor y ayuda en la depresión.

Produce Vitamina D que fortalece los huesos.

Ayuda a normalizar la presión arterial.

Mejora la calidad del sueño.

RECOMENDACIONES

Permita que entre sol en su casa.

Haga ejercicios físicos al aire libre.

Tome 15 minutos de sol por día; son suficientes.

Use filtro solar.

Evite la exposición exagerada.



NUTRICIÓN

SUGERENCIAS

Coma frutas y verduras frescas todos los días.

Incluya grasas integrales y carbohidratos en su dieta.

Coma tres veces al día, con regularidad.

Evite comer con ansiedad.

Haga un desayuno nutritivo y completo.

Evite los excesos, los fritos y los alimentos refinados.

Prefera siempre los alimentos ricos en fibras.

BENEFICIOS

Reduce el riesgo de cáncer de colon.

Evita hemorroides.

Ayuda a regular el hábito intestinal.

Es importante para el control del peso.

Reduce el colesterol.

Mejora el control de la glucemia en diabéticos.



DESCANSO

BENEFICIOS DEL SUEÑO

Mejora la eficiencia mental.

Aumenta la resistencia y la capacidad física.

Ayuda en problemas de concentración y memoria.

Promueve una sensación de bienestar durante el día.

Mantiene la salud mental en orden.

RECOMENDACIONES

Duerma entre 7 a 8 horas por noche.

Duerma por lo menos dos horas antes de la medianoche.

Vaya a la cama en paz y sin preocupaciones por lo que sucederá mañana.

Mantenga la habitación oscura y sin ruidos.

Reviera un día en la semana para pasar sus actividades.

Tómese tiempo para meditar.



TEMPERANCIA

CONSEJOS

Evite de vivir en el campo o en ciudades peligrosas.

Caliente bozates.

Busque el alcoholismo tanto en el comer como en el beber.

Adopte una vida sexual equilibrada.

Evite los vicios (alcohol, tabaco, drogas) y

CÓMO LIBRARSE DE UNA ADICCIÓN

Admita el problema.

Pida ayuda y apoyo a la familia y los amigos cercanos.

Busque ayuda en Dios.

Resista las tentaciones.

Sustituya los hábitos malos por los buenos.



(CARTELES DE LOS ESTANDS - 110X180cm



CARTEL DE ENTRADA 2X1



AQUI


FERIA DE SALUD

**Descubra su
EDAD BIOLÓGICA**

Gratis: Prueba de glucemia, control de presión arterial,
test de aptitud física, masaje antiestrés y mucho más...


NUEVO TIEMPO ASOCIACIÓN ANDALUZA DE NUTRICIÓN ADRA

MATERIALES PARA USAR EN CADA ESTAND

AGUA

Tabla de Valores Ideales

Peso (kg)	Litros	Vasos de agua (250 ml)
40	1,2	5
44	1,32	6
48	1,44	
52	1,56	
56	1,68	7
60	1,80	
64	1,92	
68	2,04	8
72	2,16	
76	2,28	
80	2,40	9
84	2,52	
88	2,64	
92	2,76	10
96	2,88	
100	3,00	
104	3,12	11
108	3,24	
112	3,36	
116	3,48	12

AGUA

Demostración de baño de pies con agua caliente

El baño de pies caliente consiste en colocar los pies en agua caliente, lo suficientemente honda como para cubrir los tobillos. Este tratamiento está indicado para una serie de enfermedades, con dolores de cabeza y dolores de estómago. El baño de pies caliente actúa en la circulación de todo el cuerpo. El calor expande o dilata los vasos sanguíneos de los pies, lo que hace que la sangre de otras partes del cuerpo se mueva hacia los pies. El aumento de fluido sanguíneo hacia los pies alivia la congestión de la sangre en el cerebro, pulmones y órganos abdominales.

Indicaciones

- Previene o elimina resfríos, congestiones del tórax, gripes y tos.
- Dolores de cabeza y sangrado de nariz.
- Cólicos pélvicos y problemas de próstata.
- Disminuye el dolor en cualquier lugar del cuerpo, dolor de diente y dolor de espaldas.
- Alivia fatiga y tensión nerviosa.
- Calienta el cuerpo y lo prepara para masajes o cualquier otro tratamiento.

Precauciones

- Use solo temperatura media en diabéticos y otros con pérdida de sensibilidad y circulación en las extremidades (piernas y pies).
- Al agregar agua caliente mantenga su mano entre el agua derramada y los pies del paciente para evitar quemaduras.

Equipos necesarios

- Balde para los pies.
- Recipiente con agua fría, en lo posible use hielo para la compresa fría de la cabeza.

- Jarra para agua caliente.
- Jarra con agua fría.
- Toallas pequeñas (2) (para la compresa de la cabeza).
- Toallas grandes (1 ó 2).
- Manta y sábana grande.
- Vaso con agua.

Procedimiento del tratamiento

1. Preparación para el tratamiento

- Este tratamiento puede aplicarse con el paciente sentado o acostado en superficie plana.
- Entibie el cuarto, cierre corrientes de viento, y tenga todos los elementos disponibles.
- Explique el procedimiento al paciente y ayúdelo en la preparación para el tratamiento.
- La explicación se hará para un paciente sentado en una silla.
- Coloque una manta sobre la silla y cúbrala con una sábana. Coloque un pedazo de plástico debajo de los pies del paciente y cubra el plástico con una toalla seca.
- Prepare el baño de pie con agua caliente en cantidad suficiente para cubrir los tobillos.

2. Tratamiento

- Comience todo y cualquier tratamiento con el elemento más importante: oración.
- Pruebe el agua con el codo y asegúrese que se encuentra en la temperatura adecuada. Coloque cuidadosamente los pies del paciente en el baño de agua caliente.
- Envuelva a la persona completamente, junto con el balde, con la sábana y la manta.
- Deje la cabeza y el cuello expuestos.
- Cuando el paciente comienza a sudar, coloque la compresa fría en la cabeza y el cuello.

- Dé a beber agua en abundancia al paciente durante el tratamiento para reponer el agua perdida por la transpiración.
- Adicione periódicamente agua caliente al balde para mantener el calor. Coloque su mano entre el agua caliente que vierte y los pies del paciente para evitar quemaduras.

3. Finalización del tratamiento

- Levante los pies del paciente del agua caliente con los dedos de los pies levantados. Derrame rápidamente agua fría sobre los pies.
- Remueva el balde de agua y coloque los pies en una toalla seca. Seque los pies y los dedos por completo. Coloque medias gruesas o pantuflas para evitar que se enfríen.
- En caso de sudores, refriegue el cuerpo con una toalla mojada y seque al paciente lo más rápido posible.
- Retire la ropa húmeda y sustitúyala por ropa limpia y seca.
- El paciente debe descansar por una hora aproximadamente después del tratamiento.
- Si el sudor continúa mientras descansa, tomará un baño templado después del descanso para terminar el tratamiento.



CALIDAD DE VIDA

Tabla de valores ideales – Grasa corporal

Edad/Sexo	Mujeres	Hombres
Menos de 30 años	16 - 18%	9 - 13%
30 - 39	18 - 20%	12,5 - 16,5%
40 - 49	18,5 - 23,5%	15 - 19%
50 - 59	21,5 - 26,5%	16,5 - 20,5%
Más de 60 años	22,5 - 27,5%	16,5 - 20,5%

NUTRICIÓN

Tabla de valores ideales

El diagnóstico de Diabetes se realiza por exámenes de sangre en ayunas, recogido en laboratorio, con más de una muestra recogida en días diferentes. En la Feria de Salud, no hacemos DIAGNÓSTICO de diabetes, solo una evaluación a través de la prueba de glucemia con glucómetros, que provee una idea general sobre el cuadro de la persona.

Los valores de referencia para la prueba de glucemia son:

	Normal	Pre Diabetes	Diabetes
Ayuno (12 horas)	< 100 mg/dL	100-125 mg/dL	> ou igual a 126 mg/dL
Dos horas después de comer	< 140 mg/dL	140-199 mg/dL	> ou igual a 200 mg/dL

AIRE

Instrucciones para la prueba de flujo de expiración

El aparato (Peak Flow Meter) mide el flujo de expiración, la velocidad máxima con que consigue soplar el aire hacia afuera de sus pulmones después de haber inspirado al máximo. Mide cuán bien expira al medir cómo se mueve el aire a través de las vías respiratorias de sus pulmones. Su soplo empuja un indicador en una escala y se compara con los valores normales para la edad, altura y sexo.

Este instrumento se usa en la Feria de Salud para estimular el cuidado apropiado de los pulmones, para prevenir el asma, motivar a las personas a no fumar y para evaluar la capacidad pulmonar de las personas. Los resultados bajos se usan para mostrar a las personas cuán bloqueados están sus pulmones.

Cómo usar el medidor de flujo de expiración

Cuando se utiliza un solo instrumento repetidamente para examinar a muchas personas, se debe instruir a las personas a inhalar antes de colocar el instrumento en la boca. En el instrumento solo deben expirar. Para disminuir los costos, no utilizaremos boquillas descartables para cada persona, pero sí un pedazo de plástico (normalmente esos para acondicionar cubiertos) para recubrir las boquillas.

1. Recubra la boquilla con un plástico.
2. Asegúrese que el indicador esté marcando cero.
3. Oriente al visitante a sostener el instrumento en la posición correcta, cuidando para no bloquear las aberturas de salida del aire con los dedos.
4. El examen debe hacerse con la persona de pie.
5. El visitante debe respirar tan profundamente como pueda y colocar los labios firmemente alrededor de la boquilla, sellándola perfectamente.

6. El aire debe soplarlo lo más fuerte y más rápido posible. Esta acción empujará el indicador en la escala. La posición final del indicador mide la capacidad del flujo máximo.
7. Permita que cada visitante haga tres mediciones y anote el valor más alto.
8. Compare los resultados con las tablas de abajo.
9. Para repetir la prueba empuje el indicador de vuelta al valor cero de la escala.
10. Descarte el plástico usado para revestir la boquilla.

AIRE

Tabla de valores ideales- Flujo de expiración

HOMBRES

Altura (cm)					
Edad	152	165	178	191	203
20	554	575	594	611	626
25	580	603	622	640	656
30	594	617	637	655	672
35	599	622	643	661	677
40	597	620	641	659	675
45	591	613	633	651	668
50	580	602	622	640	656
55	566	588	608	625	640
60	551	572	591	607	622
65	533	554	572	588	603
70	515	535	552	568	582
75	496	515	532	547	560

MUJERES

Altura (cm)					
Edad	140	152	165	178	191
20	444	460	474	486	497
25	455	471	485	497	509
30	458	475	489	502	513
35	458	474	488	501	512
40	453	469	483	496	507
45	446	462	476	488	499
50	437	453	466	478	489
55	427	442	455	467	477
60	415	430	443	454	464
65	403	417	430	441	451
70	390	404	416	427	436
75	377	391	402	413	422

EJERCICIO**Prueba de aptitud física de Harvard**

Cuando se hace ejercicio físico, el sistema cardiovascular se adapta inmediatamente para enfrentar las necesidades impuestas al organismo por el propio ejercicio. Uno de los parámetros que se altera durante el ejercicio físico es el número de pulsaciones, o sea, el número de veces que el corazón late por minuto. En situaciones normales, el número de pulsaciones aumenta durante el ejercicio, y comienza a disminuir después que este cesa hasta llegar, al cabo de algunos minutos, al número registrado antes de haber comenzado el ejercicio.

El número de pulsaciones durante el ejercicio y la rapidez con que ese número de pulsaciones regresa a su estado "normal" después de terminado el esfuerzo, depende del "estado físico" del individuo, especialmente en lo relacionado a su sistema cardiovascular.

Una persona en mejor “estado físico” tendrá, en la mayoría de los casos, un número de pulsaciones más bajo durante el ejercicio y, después de terminar ese ejercicio, regresará a la normalidad más rápidamente que una persona en menor “estado físico”.

La prueba de estado físico de Harvard, más conocida como “Prueba del escalón de Harvard”, es un buen indicador del estado físico en que una persona se encuentra en general, y un indicador específico de la capacidad de recuperación de su sistema cardiovascular. Esta prueba fue desarrollada por la Universidad de Harvard, en los Estados Unidos y es una de las pruebas más usadas para este efecto.

Método

Existen ciertas condiciones médicas en que no se recomienda realizar esta prueba en la Feria de Salud. Ellas son:

- Angina de pecho (dolor en el pecho debido a la falta de oxígeno en el músculo cardíaco).
- Antecedente de infarto (ataque cardíaco) previo.
- Arritmia cardíaca (ritmo anormal del corazón).
- Antecedente de ACV (accidente cerebro vascular).
- Insuficiencia cardíaca.
- Asma.
- Epilepsia provocada por ejercicio.
- Persona con marcapaso cardíaco.
- Persona que toma medicamentos para el corazón o para la presión arterial.

Recomendamos que las personas afectadas por alguna de las categorías mencionadas no hagan la prueba, para evitar eventuales problemas. Ellas pueden recibir orientación sobre los riesgos y encaminadas a la próxima estación. El hecho de no hacer la prueba no traerá mayores problemas para el cálculo de la Edad Biológica y para recibir el asesoramiento.

Pasos

1. Explique a la persona cuál es el objetivo de esta prueba e insista que debe detenerse inmediatamente en el caso que:
 - Se sienta mal.
 - Tenga dolores en el pecho.
 - Sienta falta de aire.
 - Se sienta débil o tonta.
2. Cunte las pulsaciones antes de iniciar el ejercicio físico y anote en el formulario "Resultados".
3. Use un escalón de 23 cm de altura y pida al participante que suba y baje el escalón exactamente 90 veces en 3 minutos (un paso cada dos segundos, sea exacto). Si la persona no puede andar a este ritmo, no la fuerce.
4. Al finalizar los tres minutos de la prueba, cuente inmediatamente el pulso durante 15 segundos, ya que el pulso vuelve rápidamente a lo normal. Es importante contar las pulsaciones durante 15 segundos y multiplicar ese valor por 4, lo que le dará el número de pulsaciones por minuto.

Aptitud física	Pulsaciones/minuto (después de 5 minutos de descanso)
Excelente	Menos de 110 latidos/minuto
Muy bueno	110 - 199 latidos/minuto
Bueno	120 - 129 latidos/minuto
Regular	130 - 139 latidos/minuto
Pobre	Más de 140 latidos/minuto

5. Haga que el participante se siente y vea el pulso inmediatamente después de 5 minutos de descanso. El número de pulsaciones deberá ser igual o por debajo del número de pulsaciones inicial (antes de hacer la prueba). Si el número

de pulsaciones fuera más elevado, esto podrá decir que la persona se encuentra en “estado físico” bajo.

6. Escriba los resultados en el formulario “Resultados”.
7. Ponga atención al hecho de que el uso de tabaco, café, alcohol, muchos medicamentos, como también un estilo de vida marcado por la ansiedad, contaminación, comidas pesadas, alteraciones hormonales, pueden aumentar el número de pulsaciones.

Pulso en 15 seg.	Pulsaciones/ minuto	Pulso en 15 seg.	Pulsaciones/ minuto	Pulso en 15 seg.	Pulsaciones/ minuto
10	40	21	84	32	128
11	44	22	88	33	132
12	48	23	92	34	136
13	52	24	96	35	140
14	56	25	100	36	144
15	60	26	104	37	148
16	64	27	108	38	152
17	68	28	112	39	156
18	72	29	116	40	160
19	76	30	120	41	164
20	80	31	124	42	168

DESCANSO

Masaje anti estrés de 5 minutos

Este masaje anti estrés en 5 minutos es excelente para reducir las tensiones, aumentar la circulación y puede hasta ayudar a aliviar un dolor de cabeza. Este masaje puede ser un excelente medio de hacer amistad con otros, y puede realizarse fácilmente en un ambiente público.

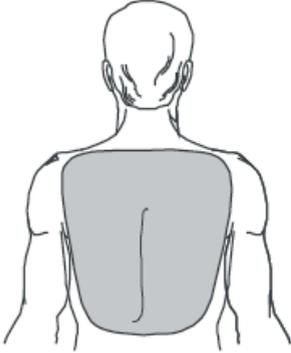
Técnicas de Masajes

1. **Deslizamiento** – Calienta los músculos. Puede hacerse al comienzo del masaje y en la transición de una técnica a otra.
2. **Amasado** – Del mismo modo como se amasa la masa de pan, use las puntas de los dedos para presionar los músculos, estimularlos y tonificarlos.
3. **Fricción** – Consiste en presionar o refregar una camada de tejido contra otra. Estira y calienta los músculos, aliviando los espasmos y removiendo toxinas de los tejidos.
4. **Percusión** – Es ligeramente estimulante. Envía vibraciones a las cavidades del cuerpo y tejidos más profundos.
5. **Vibración** – Use las puntas de los dedos con vibraciones adicionales, moviéndolos sobre la superficie del cuerpo para relajar a la persona.

El procedimiento

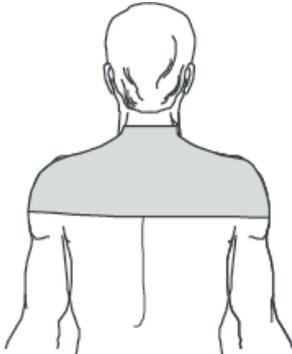
El candidato a masaje debe quitarse la ropa superflua como una chaqueta, pullover, saco y corbata. Se sienta donde pueda sentirse cómodo, preferentemente en una silla donde la cabeza y tórax estén accesibles con facilidad. Ambos pies deben estar afirmados en el suelo. En lo posible la cabeza debe estar apoyada en algún tipo de soporte facial.

1. Deslizamiento de espaldas, por cinco veces.



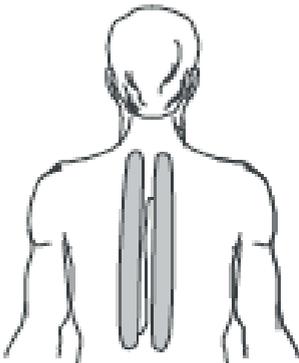
Comience posicionándose de pie detrás de la persona, coloque sus manos sobre los hombros. Incline su cuerpo hacia delante y comprima firmemente, pero con delicadeza, deslizando las manos sobre toda la espalda (sea cuidadoso para no tironear la camisa o blusa). Esto calienta los músculos e introduce al paciente a la sesión.

2. Amasado sobre los hombros y cuello



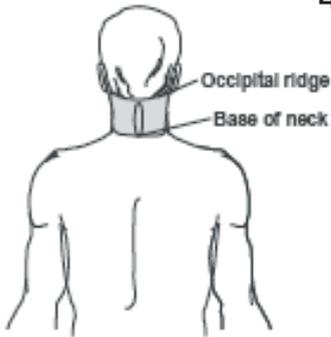
Con una mano sobre cada hombro, amase la nuca, moviendo las manos lateralmente hacia los hombros y luego la espalda. Este movimiento es semejante a amasar la masa del pan.

3. Fricción con la palma de la mano



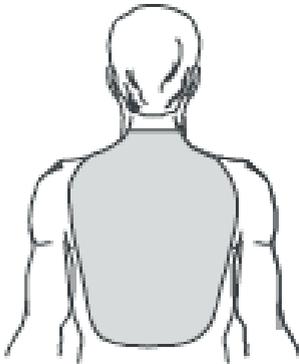
Usando el ángulo superior de la mano mueva en movimiento circular a lo largo de la columna vertebral de abajo hacia arriba. Trabaje primero un lado y después el otro, y repita.

4. Fricción Digital



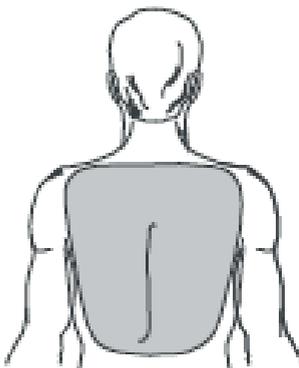
Con su pulgar en un lado del cuello y sus dedos índice y medio del otro lado, frote los músculos con un movimiento circular (fricción). Masajee desde la base del cráneo hacia la base del cuello.

5. Persecución posterior



Ahora, utilizando los costados de sus manos y con los dedos extendidos y juntos, recorra las costillas en ambos lados de la columna vertebral, los hombros y el cuello.

6. Vibración de nervios



Terminamos la rutina con las extremidades de los dedos produciendo vibraciones en toda la extensión de las costillas, hombros y cuello.

CUADRO DE ESTAND Y SUS ACTIVIDADES

Orden	Estand	Actividad
1	Estilo de vida (Temperancia)	Porcentaje de grasa en el cuerpo/IMC (Índice de Masa Corporal).
2	Nutrición	Glucosa en la sangre (pinchazo en el dedo)/Colesterol total (pinchazo en el dedo).
3	Luz solar	Presión sanguínea/Chequeo de características malignas en verrugas, si el dermatólogo estuviera disponible / Densidad ósea (pulso) si es posible.
4	Agua	Demostración de hidroterapia
5	Ejercicio	Prueba del escalón de Harvard
6	Aire	Medición de flujo respiratorio, espirometría, meditación de CO.
7	Descanso	Masaje dorsal antiestrés
8	Confianza	Exámenes computarizados: Edad biológica y su riesgo coronario / Consejos de salud.

