



# 5-minute safety talk

## Creando una Feria de Salud y Bienestar en el Establecimiento

Las ferias de salud y bienestar promueven una mayor conciencia sobre la salud, mediante la provisión de monitoreos, actividades, materiales, demostraciones e información sobre la salud. La mayoría de las veces las ferias se enfocan en motivar a los participantes a realizar cambios positivos en su comportamiento respecto a la salud, proveer inmunizaciones y enseñar prácticas de cuidado personal. Generalmente surge de las ferias una mayor conciencia de la disponibilidad de servicios y recursos de salud locales, estatales y nacionales.

### Objetivos y planificación

Una feria de bienestar exitosa requiere una importante planificación, comenzando al menos seis meses antes de la fecha establecida, aunque comenzar con un año de anticipación resulta aún mejor. La primera tarea es designar a un director o directores adjuntos. Puede no ser necesario formar el comité de planificación y coordinación con un año de anticipación si no se trata de la primera feria de bienestar o si la feria será pequeña.

### Participantes

- Hospitales y clínicas locales, dentistas, oficinas de especialistas, asociaciones de salud locales (oncológicas, cardíacas, pulmonares), terapeutas físicos
- Proveedores locales de Servicios Médicos de Emergencias
- Servicios de Programas de Asistencia al Empleado

### Actividades para su feria de bienestar

Una feria de salud orientada a la realización de actividades inspira mayor aprendizaje que una feria de salud pasiva, para echar sólo un vistazo. No hay límite para la selección de temas. El comité de planeamiento de su feria de salud puede ser de ayuda para seleccionar temas. Solicite a las agencias participantes que vengan preparadas para ofrecer actividades

didácticas en sus puestos. Cada puesto debe ofrecer algo para hacer, que enseñe al menos un punto importante sobre su tema principal. A continuación se presentan algunas ideas para actividades a realizar en su feria de salud:

- Pueden planearse **actividades de monitoreo** de la presión sanguínea, colesterol, contenido de glucosa en sangre, temas de la salud femenina y masculina, si resulta apropiado para la audiencia a la que se apunta. Los monitoreos resultan mucho más útiles para personas que realizar una evaluación de riesgos a la salud.
- **La salud de su espalda:** solicite a su quiropráctico local que despliegue un modelo de la columna vertebral y que explique la importancia de la postura y de tener una espalda saludable.
- **Resucitación cardiopulmonar y primeros auxilios:** Solicite a su Servicio de Emergencias Médicas local, Técnico Médico de Emergencias o a un paramédico que haga una demostración de RCP, técnicas de primeros auxilios y ofrezca una visita a una ambulancia.
- **Cuidado dental:** Solicite a su dentista local que exponga acerca del cuidado dental.
- **Lavado de manos:** Haga una demostración del lavado de las dos manos.
- **Nutrición:** Converse acerca de la dieta apropiada, la reducción de grasas alimenticias y la lectura y comprensión del rotulado nutricional.
- **Prevención de envenenamiento:** Tenga un puesto para enseñar a los participantes cómo tener cuidado de los “parecidos”. Muchos elementos se ven similares y pueden ser confundidos entre sí.

- **Cuidado de la salud y cuidado personal:** Presente un programa de manejo del cuidado de la salud. Aquí tiene algunas ideas:
  - Cómo seleccionar un médico o una clínica
  - Cómo participar en una toma de decisiones con su profesional del cuidado de la salud
  - Cómo elegir el tipo correcto de cobertura médica (HMO, Proveedor Preferido, etc.)
  - Recortando los gastos del cuidado de la salud – cómo ser un consumidor inteligente del cuidado médico

### Evaluando su feria de bienestar

Las evaluaciones de los exhibidores pueden ser distribuidas cerca del final de la feria de salud. Pida a los exhibidores que depositen los formularios completos en una caja a la salida. Imprima las planillas de evaluación de los participantes y de los exhibidores en dos colores distintos de papel, para simplificar la separación.

Las evaluaciones de los participantes pueden ser distribuidas a medida que las personas se registran o firman su ingreso. Para fomentar que completen la planilla, recompense con un premio a la persona que provea su nombre y número de teléfono al completar su formulario de evaluación. Coloque el nombre del participante y su teléfono o departamento en la parte inferior del formulario, para que pueda ser cortado y colocado en una caja para realizar el sorteo.

Visit [nsc.org/members](http://nsc.org/members)  
for more safety tips

