

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 una

persona para la charla en la sala de espera y las otras para la prueba.

Materiales:

- 8 sillas para la sala de espera.
- 2 paneles luz solar.
- De 2 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.

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 b 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 p 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.