

## 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:** 3 un voluntario para cada medidor de flujo espiratorio.

### **Materiales:**

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

### **Comentarios:**

Coloque 8 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 lo la altura, y anótelo también en el formulario “Resultados”. Para informaciones detalladas sobre la ejecución de la prueba, vea el anexo. La tabla con e 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.