Fecha de ejecución:	10	01	2025	
Unidad Operativa:	CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY			
Componente de Atención:	Estilo de vida saludables			
Línea de Atención:	Buenas prácticas de envejecimiento		Profesional a cargo:	David Gonzalo Rúa Flor Auxiliar de Enfermería
Nombre de la actividad:	LAS FRACTURAS			

DESARROLLO DEL TEMA	
OBJETIVO GENERAL	
Brindar información a las personas mayores sobre las fracturas, sus posibles causas y riesgos propios de la vejez, el cómo actuar en caso de sospecha de fractura, las acciones que pueden hacer y lo que no se debe hacer para mitigar daños en caso de una caída o accidente.	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	
Informar sobre las causas más comunes de fracturas en personas mayores, y cómo el envejecimiento afecta la salud ósea con la pérdida de densidad.	
Explicar las medidas de prevención de fracturas**,** incluyendo hábitos de ejercicio, dieta, y el uso de medidas de seguridad en el a tener en cuenta en el centro transitorio.	
Describir el manejo adecuado de una fractura en personas mayores**,** desde la importancia de la atención inicial.	
METODOLOGÍA	
MOMENTO INICIAL	Se convocará a las personas mayores invitándolas a participar de la actividad a cargo de enfermería explicando el tema a tratar sobre primeros auxilios y el manejo de fracturas indicándoles la finalidad de esta charla taller. Iniciando con la definición de fractura la cual es la ruptura parcial o total de un hueso, generalmente causada por un golpe, caída, o estrés excesivo sobre el hueso. Las fracturas pueden variar en gravedad, desde una fisura pequeña hasta una ruptura completa que requiere tratamiento médico.
MOMENTO CENTRAL	En este espacio se brindará información sobre el envejecimiento afecta la salud ósea pues se presenta una notoria perdida de densidad. Las medidas de prevención de fracturas**,** incluyendo hábitos de ejercicio, dieta, y el uso de medidas de seguridad en el a tener en cuenta en el centro transitorio. La importancia de cómo se debe actuar en caso de sufrir o presenciar algún tipo de caída o golpe con el fin de no empeorar una posible lesión por mala manipulación y buscar la ayuda pertinente para garantizar un tratamiento adecuado en estas circunstancias.
MOMENTO FINAL	Se abrirá debate con las personas mayores del centro de cuidado transitorio villa Kennedy escuchando cada una de las preguntas que puedan tener y se les invitará a compartirnos sus experiencias, con el fin de despejar cualquier duda o inquietud.

RECURSOS	
MATERIALES Televisor, Sillas y Mesas	HUMANOS: - Personas Mayores - Auxiliar de Enfermería centro cuidado transitorio villa Kennedy -

EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Durante la actividad las personas mayores se mostraron amables y receptivos frente a la información brindada sobre los diferentes las fracturas, su definición la cual es la cual es la ruptura parcial o total de un hueso, generalmente causada por un golpe, caída, o estrés excesivo sobre el hueso. Las fracturas pueden variar en gravedad, desde una fisura pequeña hasta una ruptura completa que requiere tratamiento médico. Se explica que el envejecimiento es un factor de riesgo de fracturas por la pérdida de tono muscular y densidad ósea por lo cual se les informa sobre los hábitos saludables que se pueden adoptar para prevenirlas como lo son la buena nutrición, la actividad física regular que mitigan la perdida de la densidad ósea y tono muscular por el envejecimiento. Limitar el consumo de alcohol y evitar el tabaquismo, realizar chequeos médicos regulares para detectar problemas de salud, prevenir el riesgo de caídas haciendo buen uso de los espacios, y las medidas que como personas mayores pueden realizar en caso de sufrir o presenciar algún tipo de caída o golpe fuerte. Las cuales son no movilizar a la persona mayor ya que un movimiento brusco puede empeorar una fractura causando un desplazamiento de la pieza ósea lo cual puede crear deformaciones, perforaciones de vasos sanguíneos, tejidos y piel hasta provocar una fractura expuesta empeorando la situación. Se explica que lo mejor es evitar el mover a la persona y que estos primeros auxilios sean realizados por profesionales de salud indicándoles que deben informar la situación lo antes posible y evitar el pánico. Las personas mayores debatieron durante todo el tiempo sobre la información brindada y se mostraron satisfechos.

FUDESOL Fundación Social Para el Desarrollo Humano Nit: 900 295 709 -3	**CENTRO DE CUIDADO TRANSITORIO DIA – NOCHE VILLA KENNEDY 8225/2024**
FECHA:10/01/2025 **RESPONSABLE: David Gonzalo Rua Flor**	**NOMBRE DE LA ACTIVIDAD**: **LAS FRACTURAS**
	
	