Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 900415283-4**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

CENTRO VIDA - ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**DIA: 30 MES: 10 AÑO: 2025**	**JORNADA: MAÑANA () TARDE (X)**
NOMBRE DEL TALLER	**PREVENCIÓN DE CAÍDAS Y ACCIDENTES**	

OBJETIVO

Promover en los adultos mayores la adopción de medidas preventivas que reduzcan el riesgo de caídas y accidentes, fortaleciendo la seguridad, autonomía y calidad de vida.

- Reconocer los factores de riesgo intrínsecos (físicos y de salud) y extrínsecos (ambientales) asociados a las caídas.
- Identificar las principales causas de accidentes en el hogar y en espacios comunitarios.
- Fomentar hábitos de autocuidado, fortalecimiento muscular y equilibrio.
- Promover el uso adecuado de ayudas técnicas (bastones, caminadores, calzado apropiado).
- Sensibilizar sobre la importancia de mantener entornos seguros y bien iluminados.

El taller se desarrollará bajo un **enfoque educativo y participativo**, combinando información teórica con demostraciones prácticas, actividades grupales y reflexión sobre las condiciones reales de los participantes.

Etapas del proceso:

a) Apertura (10 minutos)

- **Bienvenida y presentación:** explicación del propósito del taller y su relación con la salud y seguridad del adulto mayor.
- **Dinámica de inicio:** "¿Dónde me he caído?" — los participantes comentan, de manera voluntaria, experiencias relacionadas con caídas o sustos, para identificar factores comunes.

b) Desarrollo teórico-práctico (55 minutos)

- **Charla educativa:**
  - Concepto de caída y accidente.
  - Factores de riesgo personales: alteraciones de la vista, oído, equilibrio, uso de múltiples medicamentos, debilidad muscular.
  - Factores ambientales: superficies resbalosas, alfombras sueltas, iluminación deficiente, escaleras sin pasamanos, calzado inadecuado.
  - Consecuencias de las caídas: lesiones, fracturas, pérdida de autonomía y miedo a moverse.
  - Estrategias de prevención: ejercicios de equilibrio, fortalecimiento, revisión médica periódica, adecuación del entorno.

- **Demostración práctica:**
    - Ejercicios sencillos para mejorar el equilibrio y la estabilidad (con supervisión de enfermería).
    - Ejemplo de cómo levantarse de manera segura después de una caída.
    - Exhibición del uso correcto de bastones, caminadores y calzado adecuado.
- **Actividad grupal:**
    - Los participantes, con apoyo del facilitador, identifican en un plano o maqueta del hogar los lugares con mayor riesgo de caídas y proponen soluciones.

c) Cierre y reflexión (20 minutos)

- **Conversatorio:** reflexiones finales y resolución de dudas.
- **Entrega de recomendaciones personalizadas:** pautas de seguridad en el hogar y cuidados preventivos.
- **Evaluación participativa:** breve retroalimentación sobre lo aprendido.

Enfoque pedagógico:

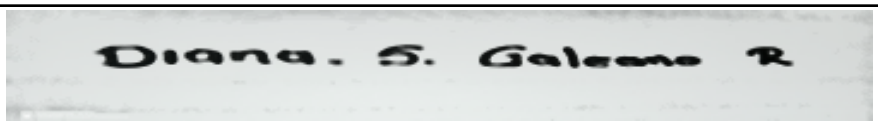
- Educación para el autocuidado y la prevención de riesgos.
- Participación activa, práctica y adaptada a las capacidades de los adultos mayores.
- Comunicación empática y lenguaje claro, reforzado con apoyo visual.

CONCLUSIONES:

- Las caídas son prevenibles mediante la educación, el autocuidado y la adecuación del entorno.
- La participación activa del adulto mayor en su seguridad mejora la confianza y reduce el miedo a moverse.
- El área de enfermería cumple un papel fundamental en la promoción de entornos seguros, la orientación y el fortalecimiento del equilibrio físico y emocional.
- Los adultos mayores reconocieron la importancia de incorporar hábitos preventivos en su vida diaria.

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de:
Hombres: 28
Mujeres: 26
Total, personas Adultas Mayores: 54

Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 900415283-4**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**



AUXILIAR DE ENFERMERIA DIANA GALEANO
CC 1.060.586.780