Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLÍTICO** **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	**D: 06 MES: 10 AÑO: 2025**	**JORNADA: MAÑANA X AMARILLO, AZUL Y ROJO**
NOMBRE DEL TALLER	**“Importancia del uso correcto del bastón en el adulto mayor”**	

OBJETIVO:

Orientar a los adultos mayores en el uso adecuado del bastón como herramienta de apoyo para mejorar la estabilidad, prevenir caídas y favorecer la autonomía en la marcha.

TEMAS PARA DESARROLLAR

- Importancia del uso del bastón en la movilidad del adulto mayor.
- Tipos de bastón y sus diferencias (estándar, de base ancha, cuadrúpede, regulable, etc.).
- Elección del bastón según las necesidades y características del usuario.
- Altura correcta del bastón.
- Lado del cuerpo en que debe utilizarse.
- Técnica correcta para caminar con bastón.
  Cómo subir y bajar escaleras con bastón.
- Recomendaciones de seguridad y mantenimiento.

METODOLOGÍA:

1. Para una mejor comunicación y participación, el grupo se ubica en MESA REDONDA.
2. Se explica: Nombre - Objetivo - Temas a socializar. Utilizándose un lenguaje claro, sencillo.
3. Mi ubicación es de frente al grupo, utilizándose un tono de voz fuerte, sin gritar.**Fase inicial** charla introductoria sobre la importancia del bastón y sus tipos. Después se realiza: demostración y práctica guiada del uso correcto, ejercicios de marcha con supervisión y simulación de subida y bajada de escalones. Se finaliza con retroalimentación, resolución de dudas y recomendaciones individuales.
   Se promueve la práctica individual supervisada para corregir posturas o errores.
4. El Ministerio de Salud promueve la educación de adultos mayores para la autonomía a través de la implementación de la Ley 1251 de 2008, que busca fortalecer sus derechos, capacidades y participación en la sociedad. Esto se logra mediante la promoción del envejecimiento activo y saludable, el fomento del autocuidado, el acceso a la tecnología, la capacitación continua y el apoyo a la creación de redes de autoayuda

CONCLUSIONES:

- El uso correcto del bastón aumenta la seguridad y confianza al caminar.
- Elegir el bastón adecuado y ajustar su altura es fundamental para evitar molestias o lesiones.
- Saber en qué momento y de qué lado utilizarlo mejora la independencia funcional.
- Una buena técnica de apoyo contribuye a prevenir caídas y mantener la movilidad activa en el adulto mayor.

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

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: **65 Personas Adultas Mayores 42 mujeres, 23 hombres**

Mariana Vargas

MARIANA VARGAS LOPEZ

CC 1004519883

FISIOTERAPEUTA