Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLÍTICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 816004711-7**	
FICHA TALLER		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 08-2024**

CENTRO VIDA - ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**D: 30 MES: MARZO AÑO: 2026**	**JORNADA: MAÑANA _X___ TARDE _X_____** **GRUPOS AMARILLO, AZUL, ROJO**
NOMBRE DEL TALLER	SOY EQUILIBRIO, NO ME CAIGO (PREVENCION DE CAIDAS)	

OBJETIVO:

1. Identificar posibles riesgos de caídas y prevenir lesiones.

TEMAS PARA DESARROLLAR

1- Introducción sobre el equilibrio
2- Factores que alteran el equilibrio

METODOLOGIA:

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
4. Se explica de forma general que es el equilibrio, factores que lo afectan y la probabilidad del riesgo de caída
5. Se realiza actividad recreativa enfocada en evaluar el equilibrio y la puntería, en el cual debían de mantener una posición estable y encolar la pelota en un aro, se realiza de manera individual por cada adulto mayor
6. Se realizan actividades en parejas de desplazamientos laterales manteniendo tener el control de un globo para identificar la capacidad de realizar desplazamientos sin oscilaciones.
7. Para determinar el tema, se tienen presentes los Lineamientos del Ministerio de Salud que reconoce la importancia del equilibrio en el adulto mayor como un factor clave para la prevención de caídas y la promoción de la salud.

CONCLUSIONES:

1- La evaluación del equilibrio es fundamental para promover la seguridad, independencia y el bienestar general del adulto mayor, con la evaluación del equilibrio podemos detectar debilidades, prevenir caídas, mejorar la calidad de vida y tener monitoreado el proceso de cada adulto mayor.
2- Desarrollar ejercicios de coordinación, lateralidad, equilibrio, con desplazamiento, permiten no sólo mejorar la parte física, sino también mantener la función mental activa. Las personas mayores que realizan un programa de entrenamiento verán mejorar su calidad de vida en muchos sentidos.

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de:
HOMBRES:47 MUJERES:79 TOTAL PARTICIPANTES: 126 AMBAS JORNADAS Personas Adultas Mayores

REGISTRO FOTOGRAFICO



ELABORADO POR

CRISTIAN CAMILO QUIROGA MORALES

FISIOTERAPEUTA - AREANDINA - REG PROFESIONAL TP 1088327821