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

CENTRO VIDA - ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA		
FECHA DE LA ACTIVIDAD	**D: 20 MES: MARZO AÑO: 2026**	**JORNADA: MAÑANA __X___ TARDE __X____** **GRUPOS AMARILLO, AZUL, ROJO**
NOMBRE DEL TALLER	HIGIENE POSTURAL PARA ADULTOS MAYORES	
OBJETIVO: MEJORAR LA POSTURA CORPORAL Y PREVENIR DOLORES Y CAÍDAS MEDIANTE MECANICA CORPORAL.		

TEMAS PARA DESARROLLAR

1. Definición de higiene postural
2. Factores y beneficios de tener una postura correcta
3. Ejemplos sobre higiene postural desde diferentes ámbitos

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 utiliza ayuda audiovisual por medio de diapositivas, explicando el tema a desarrollar.
5. Video educativo en el cual se ponen ejemplos de la vida cotidiana.
6. Se realiza taller para colorear y deben de señalar cuál es la imagen con la postura correcta.
7. Para determinar el tema, se tienen presentes los Lineamientos del Ministerio de Salud que reconoce la importancia de la ergonomía ya que esta nos ayuda en la prevención de lesiones musculoesqueléticas.

CONCLUSIONES:

1. Una postura correcta ayuda a aliviar la presión sobre las articulaciones y músculos, mejora el equilibrio y la movilidad, y contribuye a una mayor autoestima y confianza.
2. Una buena postura es una parte importante de su salud a largo plazo, el mantener su cuerpo en la posición correcta, ya sea que esté en movimiento o quieto, puede ayudarle a evitar dolores, lesiones y otros problemas de salud.
3. Caminar derechos y sentarnos bien no es solo por estética, es para respirar mejor, tener menos dolor y caminar con más seguridad por la vida

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de:
HOMBRES: 37 MUJERES: 68 TOTAL PARTICIPANTES: 105 AMBAS JORNADAS: Personas Adultas Mayores

REGISTRO FOTOGRAFICO



ELABORADO POR

CRISTIAN CAMILO QUIROGA MORALES

FISIOTERAPEUTA - AREANDINA - REG PROFESIONAL TP 1088327821

CENTRO VIDA – ORIENTE PEREIRA – C.V.O.P
Calle 4 # 8 - 01 – Comuna Villavicencio - Cel +57 320 688 9146 - Pereira-Risaralda
E-mail: multisercta@gmail.com