Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **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: 09 MES: ABRIL AÑO: 2026**	**JORNADA: MAÑANA X TARDE**
NOMBRE DEL TALLER	Riesgo de caídas en adultos mayores	

OBJETIVO:

Promover la prevención de caídas en los adultos mayores mediante la identificación de factores de riesgo y la adopción de medidas de seguridad en su vida diaria, fortaleciendo su autonomía y bienestar.

TEMAS PARA DESARROLLAR

Las caídas en el adulto mayor son uno de los principales problemas de salud, ya que pueden generar lesiones graves, pérdida de la independencia y disminución de la calidad de vida.

Factores de riesgo:

- Disminución de la fuerza muscular y equilibrio
- Problemas de visión y audición
- Uso de medicamentos (mareos o somnolencia)
- Enfermedades crónicas (hipertensión, diabetes, osteoporosis)
- Pisos resbalosos o en mal estado
- Iluminación inadecuada
- Uso de calzado inestable

Consecuencias de las caídas:

- Fracturas (especialmente cadera y muñeca)
- Golpes y lesiones
- Miedo a volver a caminar
- Dependencia de otras personas

Medidas de prevención:

- Mantener espacios limpios, ordenados y bien iluminados
- Usar calzado cómodo y antideslizante
- Instalar pasamanos en baños y escaleras
- Evitar alfombras sueltas
- Realizar actividad física (ejercicios de equilibrio y fuerza)

- Asistir a controles médicos periódicos
- Levantarse lentamente para evitar mareos

METODOLOGIA:

Charla educativa: Explicación sencilla y participativa del tema
Lluvia de ideas: Preguntar a los usuarios sobre experiencias previas
Demostración práctica: Posturas correctas al caminar y levantarse
Ejercicios guiados: Actividades suaves de equilibrio
Material de apoyo: Uso de imágenes o carteles ilustrativos



CONCLUSIONES:

Las caídas se pueden prevenir con hábitos seguros y adecuados
Es importante reconocer los riesgos en el entorno diario
La actividad física mejora el equilibrio y la seguridad al caminar
El autocuidado y la prevención permiten mantener la independencia
La familia y cuidadores también cumplen un papel fundamental en la prevención

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: **38 Personas Adultas Mayores 17H/21M**

Sandra M Ibarra B. Firmado digitalmente por Sandra M Ibarra B. Fecha: 2026.05.02 11:13:19 -05'00'

SANDRA IBARRA

42.159996

AUXILIAR DE ENFERMERIA