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	**DIA: 03 MES: JUNIO AÑO: 2026**	**JORNADA: MAÑANA ____ TARDE __X___**
NOMBRE DEL TALLER	CONOCIENDO Y CUIDANDO MIS SIGNOS VITALES	

OBJETIVO:

Fortalecer el conocimiento de los adultos mayores sobre los signos vitales, su importancia para la salud y la identificación de cambios que puedan indicar la necesidad de atención médica oportuna.

TEMAS PARA DESARROLLAR

1. ¿Qué son los signos vitales?

- Definición e importancia.
- Relación de los signos vitales con el estado general de salud.

2. Frecuencia Cardíaca (Pulso)

- Qué es el pulso.
- Cómo se puede tomar.
- Valores normales en adultos mayores (60-100 latidos por minuto).
- Factores que pueden modificarlo.

3. Presión Arterial

- Qué es la presión arterial.
- Diferencia entre presión sistólica y diastólica.
- Valores de referencia.
- Riesgos de la hipertensión e hipotensión.

4. Frecuencia Respiratoria

- Qué es la respiración.
- Valores normales (12-20 respiraciones por minuto).
- Signos de dificultad respiratoria.

5. Temperatura Corporal

- Importancia de mantener una temperatura adecuada.
- Valores normales (36°C a 37.5°C).
- Signos de fiebre e hipotermia.

6. Saturación de Oxígeno

- Qué mide el oxímetro.
- Valores normales (95%-100%).
- Cuándo consultar al personal de salud.

7. Recomendaciones para Mantener Signos Vitales Saludables

- Alimentación balanceada.
- Hidratación adecuada.
- Actividad física regular.
- Descanso suficiente.
- Control médico periódico.
- Adherencia al tratamiento médico.

METODOLOGIA:

Apertura

- Saludo y bienvenida.
- Dinámica rompehielo: "¿Cómo me siento hoy?".
- Exploración de conocimientos previos mediante preguntas orientadoras.

Desarrollo

Exposición participativa

- Explicación sencilla y práctica de cada signo vital.
- Uso de láminas, imágenes o carteles educativos.
- Demostración del uso del tensiómetro y oxímetro.

Actividad práctica

- Toma demostrativa de pulso radial.
- Observación de frecuencia respiratoria.
- Medición de presión arterial y saturación de oxígeno a algunos participantes.

Actividad grupal

- Juego de preguntas y respuestas sobre valores normales y señales de alerta.
- Identificación de hábitos saludables mediante tarjetas o imágenes.

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**

CONCLUSIONES:

- Los signos vitales son indicadores fundamentales del estado de salud y permiten detectar oportunamente posibles alteraciones en el organismo.
- El conocimiento básico de la presión arterial, frecuencia cardíaca, frecuencia respiratoria, temperatura y saturación de oxígeno ayuda a los adultos mayores a participar activamente en el cuidado de su salud.
- La identificación temprana de signos de alerta favorece la consulta médica oportuna y previene complicaciones.
- Mantener hábitos de vida saludables, realizar actividad física regular y asistir a controles médicos periódicos contribuye al adecuado funcionamiento de los sistemas cardiovascular y respiratorio.
- La educación en salud fortalece la autonomía, el autocuidado y mejora la calidad de vida de las personas mayores.



N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: **55 MUJERES, 35 HOMBRES Personas Adultas Mayores 83**

DIANA GALEANO

C.C 1060586780

AUXILIAR DE ENFERMERIA