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: 06 MES: JULIO AÑO: 2026**	**JORNADA: MAÑANA ___ TARDE _X__**
NOMBRE DEL TALLER	MITOS Y VERDADES EN SALUD Y EMERGENCIAS	

OBJETIVO:

Fortalecer los conocimientos de los adultos mayores sobre salud, autocuidado, prevención de riesgos y atención inicial de emergencias, mediante una actividad lúdica basada en la identificación de mitos y verdades, promoviendo la participación, el intercambio de experiencias y la adopción de prácticas seguras respaldadas por recomendaciones en salud.

TEMAS PARA DESARROLLAR

1. Mitos y verdades sobre el autocuidado y la promoción de la salud.
2. Prevención de accidentes en el hogar y medidas básicas de seguridad.
3. Primeros auxilios y reconocimiento de signos de alarma en situaciones de emergencia.
4. Uso seguro de medicamentos y remedios caseros con respaldo científico.
5. Hábitos de vida saludables para el bienestar del adulto mayor.
6. Importancia de la evidencia científica en la toma de decisiones relacionadas con la salud.
7. Intercambio de experiencias y aclaración de creencias populares sobre salud y emergencias.

METODOLOGÍA:

La actividad se desarrolló mediante una metodología lúdica, participativa y conversacional. Los adultos mayores se ubicaron en semicírculo para facilitar la interacción y el diálogo. A través de la dinámica "Mitos y Verdades en Salud y Emergencias", se plantearon diferentes afirmaciones relacionadas con el autocuidado, los primeros auxilios, la prevención de accidentes, los medicamentos y las emergencias cotidianas.

Cada participante tuvo la oportunidad de expresar si consideraba que la afirmación correspondía a un mito o una verdad, argumentando su respuesta a partir de sus conocimientos y experiencias. Posteriormente, se realizó una explicación sencilla y basada en evidencia, aclarando conceptos y resolviendo inquietudes. La actividad promovió un ambiente de confianza, respeto y participación activa, permitiendo el intercambio de saberes y fortaleciendo los conocimientos de forma dinámica y cercana.

CONCLUSIONES:

1. La actividad permitió identificar y aclarar mitos frecuentes relacionados con la salud, el autocuidado y las emergencias, fortaleciendo los conocimientos de los adultos mayores mediante un espacio participativo basado en el diálogo y el intercambio de experiencias.
2. La metodología lúdica favoreció la participación activa de los asistentes, promoviendo el aprendizaje colectivo, la integración del grupo y la adopción de prácticas más seguras para el cuidado de la salud y la prevención de riesgos en la vida cotidiana.

N° ASISTENTES: En esta actividad participaron activamente un grupo de: **85 personas adultas mayores (54 mujeres, 31 hombres)**

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**

REGISTRO FOTOGRÁFICO:



CRISTIAN CAMILO CASTAÑEDA SERNA

C.C # 1.125.079.588 Pereira

Esp (T) en Emergencias y Desastres - UAM

Tecnólogo en Atención Prehospitalaria - UTP