

## PROGRAMA

# ¡PASOS SALUDABLES!

**Pasos Saludables** es un programa educativo que ayuda a las personas mayores a prevenir caídas. A través de actividades, evaluaciones y debates, los participantes descubren los posibles riesgos de caídas y desarrollan estrategias individuales para reducir las caídas utilizando los recursos que tienen a su alcance. Se ofrece en dos sesiones en una misma semana, por dos horas cada sesión, en grupos de hasta 25 participantes.

### ¿SABÍAS QUÉ?

- Las caídas en los adultos mayores son la principal razón de visita a sala de emergencia.
- Luego de una caída, hay mayor probabilidad de tener más caídas.
- Las caídas tienen un impacto directo en la calidad de vida.

### EL PROGRAMA ABORDA LOS TEMAS DE:

- ✓ Seguridad ambiental
- ✓ Ejercicios para mejorar el equilibrio
- ✓ Nutrición
- ✓ Salud de los pies
- ✓ Efectos secundarios de los medicamentos
- ✓ Salud de los pies
- ✓ Conexión social



## ¡PARTICIPA EN NUESTROS TALLERES!



**Contáctanos**

**[envejecimiento.saludable@salud.pr.gov](mailto:envejecimiento.saludable@salud.pr.gov)**

**787-765-2929, ext. 4538, 4105**

Subvencionado por el Preventive Health and Health Services Block Grant (2025) bajo el Award No. 1 NB01PW000106-01-00



DEPARTAMENTO DE

**SALUD**

GOBIERNO DE PUERTO RICO