

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

787-765-2929, ext. 4538, 4105



DEPARTAMENTO DE
SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO