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
- ☑ Conexión social

¡PARTICIPA EN NUESTROS TALLERES!

Contáctanos

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