

PASOS SALUDABLES

Reporte
2024-
2025



División de Salud Integral y Bienestar Comunitario
Departamento de Salud
DICIEMBRE 2025



DEPARTAMENTO DE
SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

TABLA DE CONTENIDO

03

Resumen

04

Perfil del
participante

05

Resultados

07

Satisfacción

08

Historias de éxito

09

Conclusión

10

Referencias

11

Anejo

12

Contacto

PASOS SALUDABLES

RESUMEN

Descripción

La Sección de Envejecimiento Saludable de la Secretaría Auxiliar de Servicios para la Salud Integral (SASSI) del Departamento de Salud de Puerto Rico ofrece el programa gratuito Pasos Saludables para el Adulto Mayor. El propósito es aumentar la conciencia sobre la prevención de caídas, mejorar la salud y proveer recursos útiles para los participantes del programa. Se trata de un programa basado en la evidencia para la prevención de caídas dirigido a adultos mayores de 50 años de edad. Este programa interactivo y facilitado concientiza a los participantes sobre múltiples aspectos del riesgo de caídas, entre los que se incluyen la seguridad en el hogar, la gestión de la medicación, la fuerza, el equilibrio, la flexibilidad, entre muchos otros. A través de actividades, evaluaciones y debates, los participantes descubren los riesgos potenciales en sus propias vidas y desarrollan estrategias de mitigación individuales utilizando los recursos de la comunidad local. El programa incluye medidas de rendimiento y medidas de resultados a través de evaluaciones y contactos de seguimiento con los participantes.

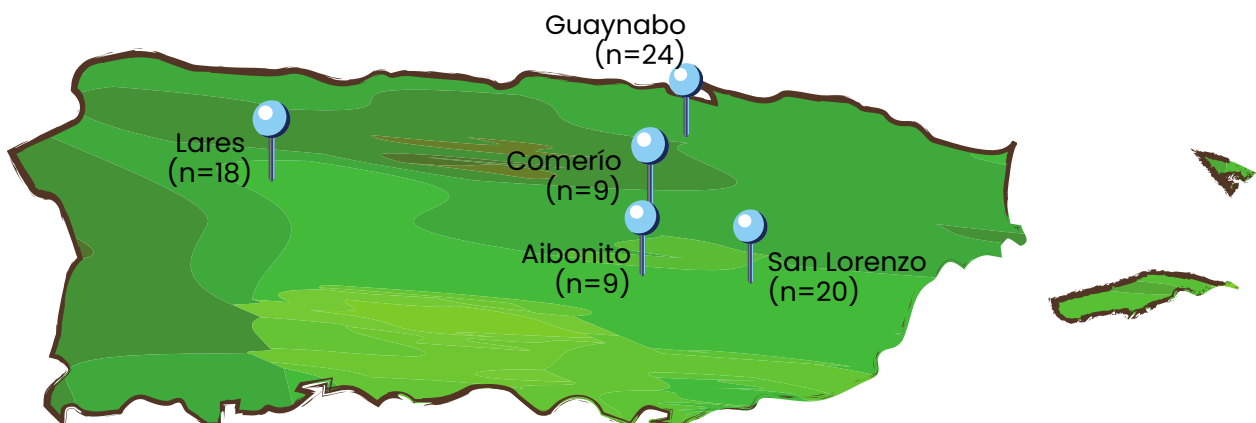
6

grupos

80

participantes

Durante septiembre 2025, se implementaron 6 grupos del programa de Pasos Saludables en los municipios de Guaynabo, Comerío, San Lorenzo, Aibonito y Lares. En los cuales se impactaron un total de 80 participantes.



PERFIL DEL PARTICIPANTE

En general, la mayoría de los participantes fueron mujeres, con edad promedio de 80 años, con un bajo nivel de escolaridad, retirados y residen en vivienda propia. Asimismo, el 100% de los participantes cuentan con cubierta de plan médico.



80 años

Edad promedio de los participantes



66%

Culminaron escuela superior o menos



78%

Estatus de empleo: retirado (a)



79%

Residen en vivienda propia



41%

Tienen plan médico
Medicare Advantage

Sexo

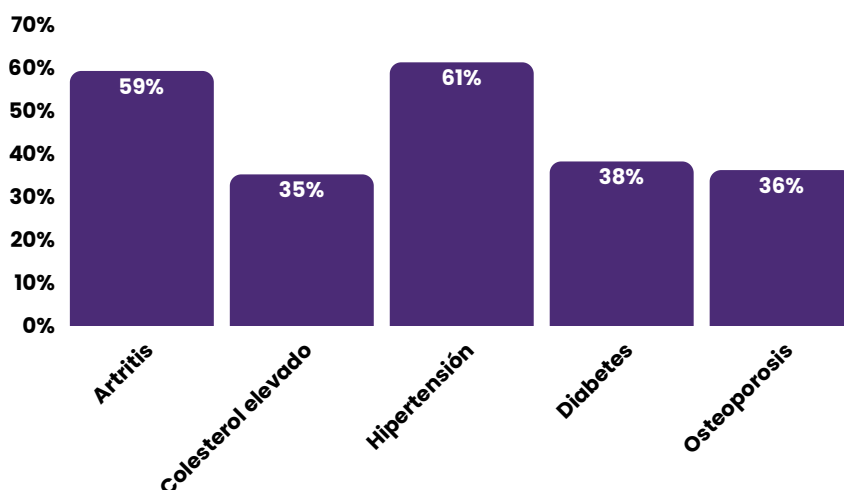


19%
Hombres



81%
Mujeres

Enfermedades más comunes que padecen los participantes

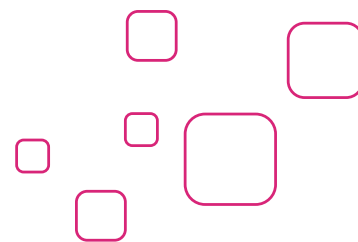


En general, los participantes reportaron tener conductas saludables como consumo de frutas y vegetales (81%), no utilizan tabaco (98%), no consumen alcohol (99%) y realizan algún tipo de actividad física (100%).

RESULTADOS

Prueba inicial y final

Al finalizar el programa, se observó que la proporción de participantes que describieron su salud general como "muy buena" o "excelente" se incrementó en un **36%**. Asimismo, se documentó que hubo un aumento del 14% en las personas que reportaron nunca sentirse solas o aisladas.



27%

Los participantes mostraron una reducción del **27%** en los niveles percibidos de temor a caerse, específicamente dentro de la categoría que abarca las respuestas de "mucho" a "algo".

40%

Al finalizar, el **40%** de los participantes reportó mantener su nivel de actividad física en la categoría de moderadamente activo con una frecuencia de al menos tres veces por semana.

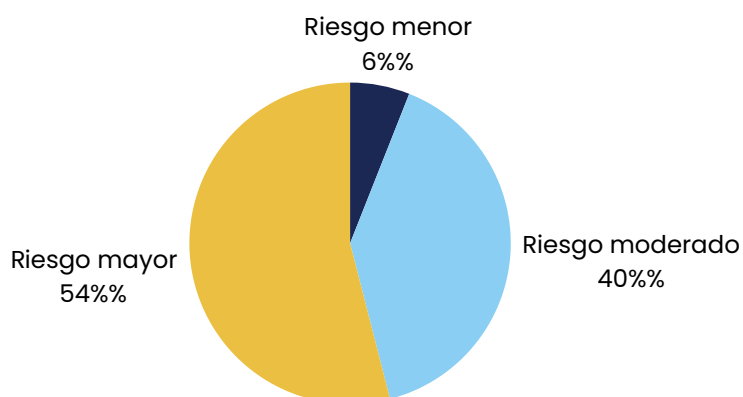
Al finalizar, el **65%** de los participantes reportó conocer su nivel de riesgo a caídas. A su vez, el **74%** reconoce que una forma de prevenir caídas en el hogar es mantenerlo libre de obstáculos.

Nivel de Autopercepción de Seguridad para Realizar Actividades	
Premisa	Cambio en incremento de seguridad (%)
Puedo encontrar la manera de levantarme si me caigo.	41%
Puedo encontrar la manera de reducir caídas.	35%
Puedo aumentar mi flexibilidad	32%
Puedo aumentar mi fuerza física	36%*
Puedo mantenerme firme sobre los pies.	30%

*Con significancia estadística (T-test pareada) (n=67)

Examen de habilidades físicas

Puntuaciones totales



Las puntuaciones totales para el examen de habilidades físicas se clasifican como: 0-3 puntos riesgo mayor de caídas, 4-6 puntos riesgo moderado de caídas y 7-9 puntos riesgo menor de caídas.

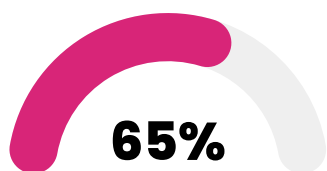
RESULTADOS



Prueba de Seguimiento

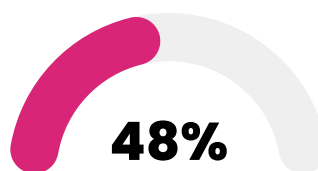
En el momento del seguimiento, el **50%** de los participantes manifestó experimentar "nada" o "un poco" de temor a caerse. Un resultado igualmente positivo es que el **95%** de ellos no reportó haber sufrido ninguna caída en las últimas cuatro semanas.

El **58%** de los seguimientos a los participantes se realizaron de forma presencial.



65%

El 66% de los participantes indicó aplicar el mantener el hogar libre de obstáculos como un cambio realizado luego del programa. Siguiendo por caminar con calzado adecuado dentro de la casa (53%), y guardar objetos de uso diario en lugares accesibles (49%).

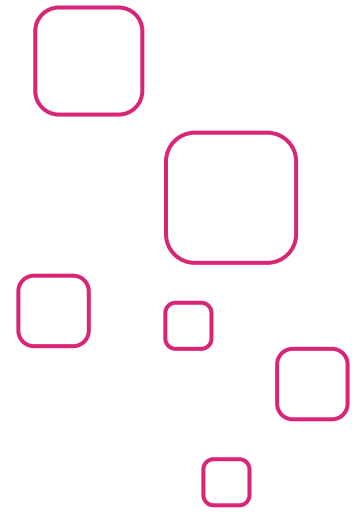


48%

El 48% de los participantes reportó que su preocupación por caída interfirió "nada en absoluto" con sus actividades sociales usuales (con familiares, amigos, vecinos o grupos) durante las últimas cuatro semanas.

Nivel de Autopercepción de Seguridad para Realizar Actividades	
Premisa	Percepción Seguro o Muy seguro (%)
Puedo encontrar la manera de levantarme si me caigo.	56%
Puedo encontrar la manera de reducir caídas.	81%
Puedo aumentar mi flexibilidad	70%
Puedo aumentar mi fuerza física	67%
Puedo mantenerme firme sobre los pies.	75%

SATISFACCIÓN



- Al finalizar, el **83%** de los participantes indicó que recomendaría este programa a otros adultos mayores.



- El **78%** de los participantes considera que ha obtenido beneficios al participar en el programa.



- El **97%** de los participantes calificó el programa como "muy útil" para ellos.



Premisa	Me gustó mucho (%)
La organización de las sesiones...	91%
El tiempo dedicado a las sesiones...	83%
La capacidad de los facilitadores para explicar el material educativo...	92%
La habilidad de los facilitadores para motivarme a participar durante las sesiones..	92%
La manera de los facilitadores para atender las dudas...	92%
En general el programa de Pasos Saludables para el Adulto Mayor...	92%

HISTORIAS DE ÉXITO



Todos los comentarios y experiencias compartidas por los participantes referente a al Programa de Pasos Saludables fueron positivos.

Entre algunas historias de éxito se destacan:

“Este ha sido el mejor programa del que he participado. Los ejercicios son muy saludables para mi y el cariño de las personas que nos vienen a enseñar es maravilloso.”

- Participante Lares -

“Hacer ejercicio es muy beneficioso; nos ayuda a mantenernos fuertes, saludables y activos. A mí, en particular, me ha sido de gran ayuda porque se me adormecían los pies, y con los ejercicios he notado una gran mejoría.”

- Participante Lares -

“Aprendí mucho para poder ayudar a otros y mejorar a no cometer ”

- Participante San Juan -



CONCLUSIÓN

El Programa de Pasos Saludables para el Adulto Mayor cumplió con el objetivo principal de concienciar sobre las caídas, presentar medidas para reducir las caídas, mejorar la salud general y proporcionar referencias y recursos a los adultos mayores. Esta iniciativa se implementó por primera vez para aumentar el conocimiento sobre las medidas preventivas que pueden adoptar para reducir el riesgo. Además, ofrece derivaciones pertinentes para fortalecer su red de apoyo y atención. El programa se llevó a cabo de manera exitosa, logrando superar las expectativas.

- Se logró ejecutar el programa según establecido, brindando 2 sesiones a 6 grupos, impactando a 80 participantes.
- Se superó el porcentaje de participantes que presentó una mejoría en la percepción de su salud (30% vs. 36%).
- Se logró que más del 10% (14%) de los participantes presentara una mejoría en la percepción de soledad o aislamiento.
- Se logró que al menos el 40% de los participantes mantengan o aumenten el nivel de actividad física.

- Se obtuvo más de 80% (100%) de satisfacción de los participantes con el programa y al menos el 80% (97%) percibieron un alto nivel de utilidad del mismo.
- Se superó el porcentaje de participantes que redujeron el temor a caerse al finalizar el programa (20% vs. 27%).

Este éxito subraya la importancia de continuar promoviendo programas educativos que fomenten la prevención de caídas en el adulto mayor. Para continuar abordando esta necesidad de salud pública, el Programa de Pasos Saludables para el Adulto Mayor se integró dentro del plan de trabajo 2025-2026 del Preventive Health and Health Services Block Grant.

Referencias

1. DSPR. Plan Decenal de Envejecimiento Saludable para Puerto Rico 2020- 2030. [Online].; 2024. Available from: <https://www.salud.pr.gov/menuInst/download/1700>



Anejo



Modelo Lógico

Pasos Saludables para el Adulto Mayor

INSUMOS	ESTRATEGIAS	PRODUCTOS	RESULTADOS	
<p>Subvención: Preventive Health and Health Services Block Grant</p> <p>Espacio físico y personal: 1. Departamento de Salud (DS) de PR • División para la Salud Integral y Bienestar Comunitario</p> <p>Colaboradores: 1. Centros de Adultos Mayores</p> <p>Sistema de colección de datos (REDCap)</p> <p>Materiales de implementación (Guías, CD, etc.)</p>	<p>Comunidad</p> <p>Coordinación</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificación del centro, reclutamiento y retención de los participantes (grupo máximo de 25 participantes mayores de 50 años) Someter la hoja de Intención al DS Preparación de materiales <p>Implementación</p> <ul style="list-style-type: none"> Dos facilitadores certificados por la Washington University School of Public Health, facilitan 2 sesiones educativas de 2.5 horas semanales, donde se brindan estrategias para promover su salud, bienestar y autonomía de los adultos mayores. <p>Evaluación</p> <ul style="list-style-type: none"> Colección de instrumentos, entrada de datos y análisis de evaluación (Hoja de intención, hoja de resumen, formulario inicial, formulario final, formulario de seguimiento, hoja de cotejo, examen físico, hoja de referido y discusión médica). 	<ul style="list-style-type: none"> Cantidad de grupos implementados en la comunidad Cantidad de participantes del programa Actualización del sistema de colección de datos Reporte de evaluación 	<p>Corto plazo</p> <ul style="list-style-type: none"> Incremento en la proporción de personas que reciben educación formal sobre prevención de caídas. Aumento en conocimiento sobre caídas y medidas para reducirlas. Satisfacción de los participantes con el programa. Monitoreo y mejora continua del programa. Asegurar el cumplimiento de la estructura y diseño del programa basado en evidencia. <p>Mediano plazo</p> <ul style="list-style-type: none"> Incremento en el acceso de adultos de 50 años o más a la educación formal sobre prevención de caídas. Ayudar a adultos de 50 años o más a prevenir caídas. 	<p>Largo plazo</p> <ul style="list-style-type: none"> Mejora la salud general de los adultos de 50 años o más.

SITUACIÓN

- Aproximadamente un tercio de la población puertorriqueña tiene 60 años o más, y las proyecciones de la Oficina del Censo indican que para 2030 esta cifra alcanzará el 34.4%, aumentando al 37.2% en 2050.
- Según el BRFSS 2023, más de la mitad (55%) consideran que su salud es pobre o mala, y un 59% no realiza actividad física con regularidad. El 42% reporta dificultades para caminar o subir escaleras, lo que limita su movilidad y autonomía. Además, el 66% vive con sobrepeso u obesidad, factores que aumentan el riesgo de complicaciones y caídas.
- Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y el Centro Nacional para la Prevención y el Control de Lesiones, cada año millones de personas mayores de 65 años sufren una caída, y las estimaciones sugieren que aproximadamente uno de cada cuatro adultos mayores se cae anualmente.
- Según el BRFSS 2022, en Puerto Rico, el 25% de los adultos mayores de 65 años informaron haber sufrido una o más caídas en los últimos 12 meses.
- De estas personas que sufrieron caídas, una parte significativa informó que al menos una de cada cuatro de estas caídas limitó su capacidad para realizar actividades habituales durante al menos un día o requirió atención médica.

PROGRAMA

- El Programa Pasos Saludables para el Adulto Mayor** es una iniciativa basada en evidencia implementada por el Departamento de Salud desde el 2025, para concienciar sobre las caídas, presentar medidas para reducirlas, mejorar la salud general y proporcionar referencias y recursos a los adultos mayores.

SUPUESTO

- Los cuidadores deben aumentar su conocimiento sobre caídas y medidas para reducirlas, por lo que es necesario implementar estrategias basadas en evidencia que promueva la educación formal sobre prevención de caídas.

Contacto

Referencia recomendada: Morales-Sánchez, K., Díaz-García, R., Rodríguez-Lebrón, W., Mercado-Ortíz, F., Rivera-Colón, E., (2025). Reporte 2024-2025: Pasos Saludables. San Juan, PR: Departamento de Salud.



Secretaría Auxiliar de Servicios para la Salud Integral. Sección de Envejecimiento Saludable.



envejecimiento.saludable@salud.pr.gov



www.salud.pr.gov



787-765-2929 EXT. 4105, 4538

Subvención: El desarrollo del reporte 2024-2025 y la implementación del Programa Pasos Saludables está subvencionado por el *Preventive Health and Health Services Block Grant* bajo el Award No. 1 NB01PW000025-01-00.