



TALLER



PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN ADULTOS MAYORES

2026

DESCRIPCIÓN DEL TALLER

- Las caídas constituyen una de las principales causas de lesiones y pérdida de independencia en las personas adultas mayores. Este taller brinda conocimientos y recomendaciones prácticas para prevenir caídas mediante la identificación de factores de riesgo, la adecuación del hogar y la promoción de hábitos saludables.
- Fecha y horario: Sábado 29 de agosto de 09:00 a. m. – 01:00 p. m.
- Este taller tiene una duración de 4 horas cronológicas.
- Modalidad: Virtual sincrónica mediante Google Meet.

BENEFICIOS

- Capacitación virtual en vivo
- Material digital de apoyo
- Contenido práctico y actualizado
- Resolución de consultas durante el taller
- Constancia de participación

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer los conocimientos y habilidades de los participantes para identificar los factores de riesgo de caídas e implementar medidas preventivas que contribuyan a un entorno seguro, favoreciendo la autonomía y la calidad de vida de la persona adulta mayor.

PERFIL DEL PARTICIPANTE

Dirigido a:

- Personas adultas mayores.
- Familiares de personas adultas mayores.
- Cuidadores formales e informales.
- Público en general interesado en el cuidado de la persona adulta mayor.



CONTENIDO TEMÁTICO

Unidad 1. ¿Por qué ocurren las caídas?

- Cambios propios del envejecimiento
- Factores de riesgo más frecuentes

Unidad 2. Identificación de riesgos en el hogar

- Dormitorio
- Baño
- Cocina
- Escaleras
- Iluminación

Unidad 3. Medidas de prevención

- Movilidad segura
- Uso correcto del bastón y andador
- Calzado adecuado
- Organización de espacios seguros

Unidad 4. Hábitos saludables para prevenir caídas

- Ejercicio
- Alimentación
- Controles de salud
- Recomendaciones finales



INFORMES E INSCRIPCIONES

(+51) 987 150 915

silvana.perales@gmail.com

Rehab360 Silvana Perales

RUC:20612862444

Lima, Perú

