



PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN ASOCIACIONES PARROQUIALES: PROMOCIÓN DE LA SALUD BASADA EN ACTIVOS

Laura Iglesias Rus

Carmen Galera Membrive

Ruth Sanz Planillo

Teresa Mateos Rubio

Laura Carvajal González

M^a Ángeles Prieto Carnicer

CS ABRANTES





INTRODUCCIÓN/JUSTIFICACIÓN

- 30% mayores de 65 años y el 50% de los mayores de 80 años han sufrido caídas
- 17,11% población mayor de 65 años en ZBS
- Dos asociaciones parroquiales





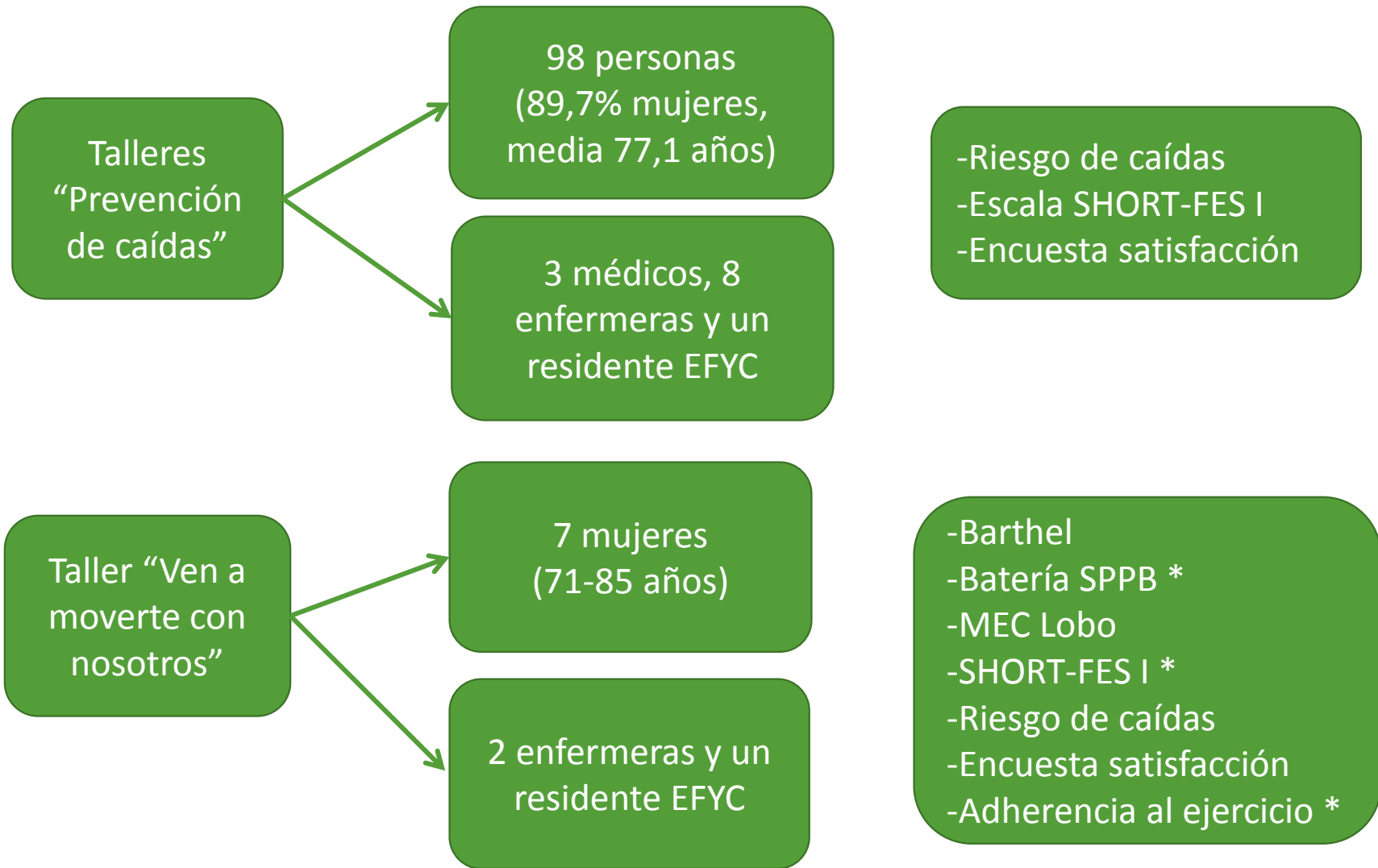
OBJETIVOS

- Promover el ejercicio multicomponente en personas mayores
- Fomentar la prevención de caídas





DESARROLLO





DESARROLLO

“PREVENCIÓN DE CAÍDAS”

- Factores de riesgo intrínsecos/extrínsecos
- Consecuencias de las caídas
- Prevención
- Identificación de riesgos (entorno, medicación...)
- Actividad física
- Ayudas técnicas
- Cómo actuar tras una caída

“VEN A MOVERTE CON NOSOTROS”

- Ejercicios de calentamiento
- Ejercicios de fuerza
- Estabilidad/equilibrio
- Estiramientos/relajación

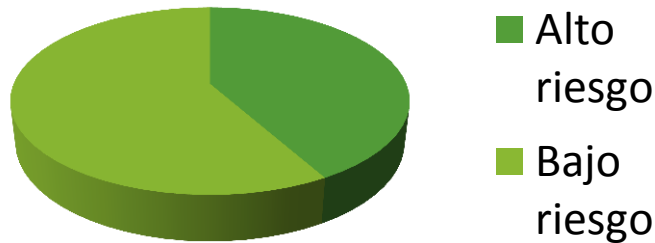
*Carpeta individual

**Pesas

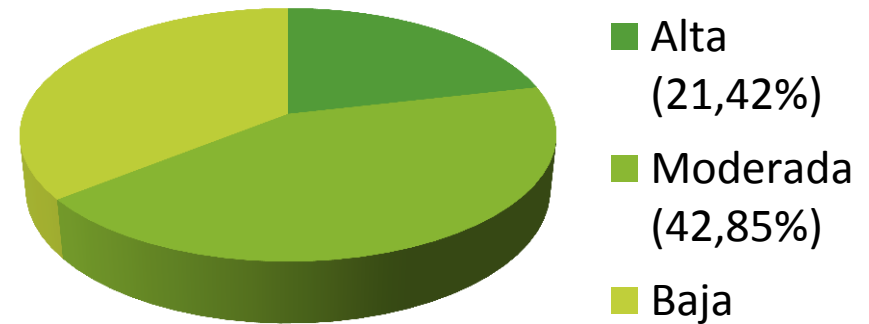


RESULTADOS

Riesgo de caídas



Preocupación caídas



- 72,44% señalan la eficacia de los talleres
- 84,69% lo consideran interesante
- 81,98% se interesa en talleres de ejercicio físico
- Contenidos destacados: medicación, ayudas técnicas, levantarse/sentarse, cómo actuar tras una caída



RESULTADOS

SPPB PREVIO AL TALLER	SPPB POST
9	9
7	7
9	9
5	-
9	11
8	10
9	9



CONCLUSIONES

- La prevención de caídas y ejercicio multicomponente resulta útil y satisfactoria para la población.
- El uso de activos disponibles en el barrio fomenta el cambio de hábitos.





Gracias

