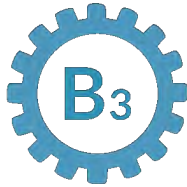


PROYECTO: Prevención de caídas en personas mayores de 65 años

Concello de Maside

GUIÓN-MEMORIA PROYECTO DESARROLLADO CON FINANCIACIÓN EN EL MARCO DEL CONVENIO MSND-FEMP



ENTIDADES LOCALES QUE ESTÁN ADHERIDAS A LA EPSP CON ANTERIORIDAD A 2025
INTERVENCIONES PRIORIZADAS PARA LA ACCIÓN (IPA) EN LA IMPLEMENTACIÓN LOCAL DE LA
EXTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SISTEMA NACIONAL DE SALUD
(EPSP)

DATOS DE LA JUSTIFICATION

Nombre del proyecto: Prevención de caídas en personas mayores de 65 años

Adecuación de prioridades de la convocatoria: IPA3: Prevención de fragilidad y caídas. Programa multicomponente

Población diana y cobertura: Maside es un municipio rural del interior de Galicia, situado en la comarca de O Carballiño (Ourense), con una población total de 2.742 habitantes (1.395 hombres y 1.347 mujeres) según el INE en 2024. La población presenta una clara tendencia al envejecimiento, con 935 personas mayores de 65 años (422 hombres y 513 mujeres), lo que representa casi el 34% del total.

El municipio ha sufrido una pérdida demográfica notable en los últimos 50 años, principalmente por la emigración hacia Iberoamérica y Centroeuropa, lo que ha provocado una disminución de la población activa y un escaso relevo generacional. Esta situación, sumada a la dispersión geográfica del entorno rural, ha acentuado problemáticas como la dependencia, la soledad no deseada y la dificultad de acceso a recursos básicos.

Desde este Ayuntamiento consideramos que el aumento del número de personas mayores y la esperanza de vida son un logro de nuestra sociedad, que se convierte en un gran reto a partir de determinadas edades. Por lo tanto, es fundamental fomentar la mejora de la calidad de vida, promover la autonomía personal y prevenir posibles situaciones de vulnerabilidad asociadas a la edad. En esta línea, se vienen realizando actividades orientadas al envejecimiento activo, aunque se considera imprescindible establecer una programación estable de promoción de la salud, prevención de caídas y otras acciones preventivas adaptadas a esta franja de edad.

En este contexto, el Ayuntamiento de Maside trabaja desde un enfoque comunitario y participativo, avanzando en la implementación de la Estrategia Nacional de Promoción de la Salud, con el objetivo de garantizar un envejecimiento activo, saludable y digno para toda la población.



Número de personas beneficiarias directas: Las actividades han estado dirigidas a la población, tanto femenina como masculina, con edades comprendidas entre los 60 y los 85 años. Se estima que alrededor de 50 personas han participado en estas iniciativas, enfocadas en mejorar su bienestar y fomentar hábitos de vida saludables.

Descripción de la actuación realizada: El principal núcleo de población donde se han llevado a cabo el mayor número de actividades ha sido la capital, Maside. Sin embargo, también se planificaron actividades en la localidad de Dacón, con el objetivo de garantizar la accesibilidad y la participación de la población en ambas zonas.

Matriz de planificación:

Objetivo general: Detectar, prevenir e intervenir sobre la fragilidad y el riesgo de caídas en las personas mayores

Objetivo específico: Evitar y/o retrasar el deterioro funcional en las personas mayores

Actividad: REALIZAR CHARLAS INFORMATIVAS Y TALLERES DE ACTIVIDAD FÍSICA ESPECÍFICO

Descripción del IOV: Realización de 2 charlas informativas relacionadas con la prevención de caídas y talleres de actividad física

Resultado previsto: Un mayor número de personas mayores informadas sobre los factores de riesgo

Resultado alcanzado: Más de 40 personas acudieron a las actividades de prevención de caídas

Fuentes de verificación: Listado de asistencia a la actividad, observación y valoración de las participantes

Grado de consecución: Alto

Objetivo general: Detectar, prevenir e intervenir sobre la fragilidad y el riesgo de caídas en las personas mayores

Objetivo específico: Evitar y/o retrasar el deterioro funcional en las personas mayores

Actividad: REALIZAR CHARLAS INFORMATIVAS Y TALLERES DE ACTIVIDAD FÍSICA ESPECÍFICO

Descripción del IOV: Realización de talleres específicos de actividad física adaptada a la prevención de caídas

Resultado previsto: Un mayor número de personas mayores informadas sobre los factores de riesgo

Resultado alcanzado: Más de 40 personas acudieron a las charlas sobre prevención de caídas

Fuentes de verificación: Listado de asistencia a la actividad, observación y valoración de las participantes

Grado de consecución: Alto

Recursos humanos, infraestructuras y materiales necesarios para el desarrollo de la actuación:

Para la gestión de las actividades se ha empleado fundamentalmente material didáctico y de oficina que ha aportado en propio Concello, también material de imprenta para la difusión de la actividad y elementos básicos para la práctica de ejercicio.

Las actividades se han realizado en los centros o infraestructuras municipales

Las personas encargadas de las actividades han sido profesionales especializados en el ámbito de la salud y la actividad física, que se contrataron a través de una entidad especializada.

Población:

- Mayores
- Mujeres

Otros grupos de población:

Acciones realizadas: Las acciones desarrolladas se llevaron a cabo de manera equitativa para toda la población, atendiendo a las necesidades y características de cada una de las personas



participantes.

Intersectorialidad: Las actividades fueron lideradas por el área de servicios sociales, pero se implicaron prácticamente la totalidad de las áreas de gobierno, lo que facilitó la intersectorialidad y la transversalidad de las acciones

Agentes de intersectorialidad:

Actor implicado: Asociaciones de mujeres, vecinales, culturales y deportivas

Sector: Ciudadanía

Prevista: Sí

Actor implicado: Profesionales de servicios sociales

Sector: Administración

Prevista: Sí

Actor implicado: Profesionales del centro de salud y Farmacias

Sector: Sanitario

Prevista: Sí

Actor implicado: Protección civil

Sector: Voluntariado

Prevista: Sí

Dificultades y oportunidades: La población valoró de manera positiva las actuaciones realizadas en materia de prevención de caídas

Participación social: Sí

Participación social explicación: La participación e implicación del entorno familiar resultó esencial para mejorar el funcionamiento de esta iniciativa.

La intervención con las personas mayores se inicia una vez realizado un análisis de necesidades concreto a partir de información facilitada por ellas mismas el centro de salud

Conclusiones: La población valoró de manera positiva la intervención

Las actividades suponen una oportunidad para seguir trabajando otras temáticas relacionadas.

Transferibilidad: Resulta muy importante implicar al centro de salud y a las familias en la "prescripción" de las actividades, y aprovechar la participación en las mismas para abordar otros aspectos de la salud que puedan resultar de interés.