

CAÍDA

Suceso **involuntario** que hace que la persona **pierda el equilibrio** y dé con el cuerpo en el suelo o en otra superficie firme que lo detenga (OMS).

¿QUÉ ES UNA CAÍDA?

CAÍDAS

2º causa de mortalidad por las consecuencias de las lesiones



Se producen en el **domicilio**

> 65 años se caerán en el próximo año



Accidentes de Euskadi



Osakidetza
OSI Debagoiena

TALLER PREVENCIÓN DE CAÍDAS

Bergara

LUGAR:

ARIN

Jubilados San Joxepe

FECHA: 21/04/2026
23/04/2026

HORA: 16:30-18:00

INSCRIPCIÓN:

- Centro de Salud Bergara
943.035.400
- San Joxepe
943.7621.40



**2 SESIONES DE 1H Y 30 MIN
DE DURACIÓN CADA UNA**

1º SESIÓN

21/04/26

"FACTORES QUE INFLUYEN EN LAS CAÍDAS", Enfermería de Atención Primaria, Osakidetza.

"ORTOPEDIA: Material de ayuda ", Estella Farmazia-Ortopedia.

"ACTIVIDAD FÍSICA: Beneficios en salud ", Técnico de deportes de Bergara.

2º SESIÓN

23/04/26

"RECURSOS SOCIALES PARA MAYORES", Servicios Sociales de Bergara.

"EJERCICIOS FORTALECIMIENTO MUSCULAR; 'CÓMO ACTUAR ANTE UNA CAIDA", Fisioterapeuta de Atención Primaria, Osakidetza.

ERORKETA

Nahi gabeko gertaera, pertsonak **oreka galtzea** eragiten duena eta gorputza lurrean edo hura geldiarazten duen beste gainazal irmo batean gelditzea eragiten duena (OME).

ZER DA ERORKETA?

ERORKETAK

2. heriotza-kausa, lesioen ondorioengatik

%50

Etxean gertatzen dira

>65

urtekoen

%30

hurrengo urtean **erori** egingo da

Euskadiko istripuen

%92



Osakidetza Debagoieneko ESla

ERORIKOAK PREBENITZEKO TAILERRA

Bergara

LEKUA
ARIN

San Joxepe Jubilatuak

DATA: 2026/04/21
2026/04/23

ORDUA: 16:30-18:00

IZEN-EMATEA:

- Bergarako Osasun Zentroa
943.035.400
- San Joxepe
943.7621.40



1. SAIOA

26/04/21

"ERORKETETAN ERAGINA DUTEN FAKTOREAK", Lehen Mailako Arretako erizaina, Osakidetza.

"ORTOPEDIA: LAGUNTZA-MATERIALA", Estella Farmazia-Ortopedia.

"JARDUERA FISIKOA: onurak osasunean", Bergarako Kirol Teknikaria.

2. SAIOA

26/04/23

"ADINEKOENTZAKO GIZARTE BALIABIDEAK", Bergarako Udaleko Gizarte Zerbitzuak.

"MUSKULUAK INDARTZEKO ARIKETAK; NOLA JOKATU ERORKETA BATEN AURREAN", Lehen Mailako Arretako fisioterapeuta, Osakidetza.

**ORDU BAT ETA 30
MINUTUKO 2 SAIO**