

# Muévete, por tus huesos

Por Amalia Beltrán



El 20 de octubre de 1996, la Sociedad Nacional de Osteoporosis de Gran Bretaña, lanzó una campaña destinada a prevenir la enfermedad y a concienciar a la población sobre su diagnóstico y tratamiento. De esta forma se dio inicio al Día Mundial de la Osteoporosis. Desde el año 1997 la campaña de lucha contra la enfermedad ha estado en manos de la Fundación Internacional de Osteoporosis o IOF por sus siglas en inglés.

A partir del año 1998, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha participado como co-sponsor en las distintas campañas. Día Mundial de la Osteoporosis. International Osteoporosis Foundation IOF (en inglés)

## ¿Qué es la osteoporosis?

Es una enfermedad ósea que reduce la calidad y densidad de los huesos. Cuando estos se vuelven más frágiles y porosos el riesgo de fracturarse aumenta. Como la pérdida del hueso va ocurriendo lenta y progresivamente, es muy frecuente que los afectados no se den cuenta hasta que tienen una fractura.

Se calcula que uno de cada cinco hombres y una de cada tres mujeres

mayores de 50 años son propensos a tener una fractura osteoporótica. Las más comunes ocurren en la columna vertebral, la muñeca y la cadera. Pueden ser mortales o causar discapacidad a largo plazo. Sin embargo, hoy en día esta enfermedad puede prevenirse, diagnosticarse y controlarse.

## Día Mundial de la Osteoporosis. Lema 2024: Muévete, por tus huesos

Cada año, los promotores de la campaña seleccionan un lema. El lema 2024 del Día Mundial de la Osteoporosis es "Muévete, por tus huesos". La Fundación Internacional contra la Osteoporosis

Es una institución sin fines de lucro que se dedica a prevenir enfermedades musculoesqueléticas, que representan una de las principales causas de discapacidad a nivel mundial. A través de sus campañas y actividades buscan ayudar a que las personas puedan envejecer con capacidad de movilidad e independencia.

La fundación está compuesta por médicos, científicos, socios corporativos y pacientes de distintos lugares del mundo. Logrando avances en el área de

investigación, campañas en políticas de salud y apoyo a favor de la prevención. Desde hace diez años, la Fundación Internacional de Osteoporosis, la Organización Mundial de la Salud y sus aliados, realizan campañas buscando prevenir esta enfermedad y siempre cuentan con un tema específico anual. Esto lo hacen a través de eventos, foros, seminarios, congresos, publicaciones y charlas en línea. También a través de las redes sociales (Twitter, Facebook, Instagram y Youtube). En la actualidad se realizan distintas actividades en más de 90 países.

## Día Mundial de la Osteoporosis. Histórico y lemas

Campaña 2023: Construir mejores huesos

Para 2023 el tema fue: "Construir mejores huesos".

Campaña 2022: Intensifique la salud ósea  
Cada año, los promotores de la campaña seleccionan un lema y para 2022 se eligió: "Intensifique la salud ósea". Se trata de que la población se tome muy en serio la salud de los huesos con prevención y hábitos saludables.

Campaña 2020: Eso es osteoporosis.  
En 2020, el lema "Eso es

Osteoporosis" destaca imágenes e historias de impacto emocional de personas reales que viven con osteoporosis en todas las partes del mundo. Y el objetivo sigue siendo la prevención, el diagnóstico y el tratamiento para evitar fracturas. Lema para el Día Mundial de la Osteoporosis 2019: That's Osteoporosis. El lema con el que iniciaron la campaña del 2019 fue: That's Osteoporosis. Buscando concienciar a la población por medio de historias e imágenes de personas reales que sufren de esta enfermedad a nivel mundial.

## ¿Cómo involucrarte en el Día Mundial de la Osteoporosis?

Una forma en que podemos involucrarnos es visitando la página web del evento y realizar algunas de las siguientes actividades:

Convertirse en miembros gratuitos de la IOF.

Descargar y compartir los recursos del Día Mundial de la Osteoporosis.

Firmando la Carta Global de Pacientes. Compartir una historia personal sobre la enfermedad.

Apoyar los eventos.