

EL **70%** DE LOS PACIENTES
CON **OSTEOPOROSIS** SUFREN
CAÍDAS EN EL HOGAR



¿CÓMO PODEMOS PREVENIR LAS CAÍDAS?

- ▶ Apartar objetos que interfieran el **paso seguro**
- ▶ Evitar caminar en **medias o pantuflas**
- ▶ Usar **calzado seguro** y de taco bajo que den **buen soporte**
- ▶ Colocar **alfombras antideslizantes** en duchas o bañeras
- ▶ Utilizar **barreras de apoyo** en baños, escaleras y lugares de difícil tránsito
- ▶ Iluminar adecuadamente los ambientes
- ▶ Tener los **elementos de uso diario** cerca de su alcance

¿Qué es el Día Mundial de la Osteoporosis?

El Día Mundial de la Osteoporosis se celebra el 20 de octubre de cada año y es el lanzamiento de la campaña anual dedicada a concientizar sobre la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de la osteoporosis y las enfermedades óseas metabólicas en todo el mundo. La Fundación Internacional de Osteoporosis (IOF) organiza el Día Mundial de la Osteoporosis todos los años, el cual incluye campañas desarrolladas por sociedades nacionales de pacientes con osteoporosis de todo el mundo y actividades en más de 90 países.

Historia del Día Mundial de la Osteoporosis

El concepto del Día Mundial de la Osteoporosis nació el día 20 de octubre de 1996 con una campaña lanzada por la Sociedad Nacional de Osteoporosis de Gran Bretaña y apoyada por la Comisión Europea. Desde 1997, el día ha sido organizado por la IOF. En 1998 y 1999, la Organización Mundial de la Salud participó como co-sponsor del Día Mundial de la Osteoporosis. Desde 1999, las campañas del Día Mundial de la Osteoporosis han presentado un tema específico.... Cortesía: <http://worldosteoporosisday.org/es/acerca-de>