



18th October 2021

## Kit de Herramientas de Participación # Día Mundial de la Menopausia 2021



## Información de contexto

El Día Mundial de la Menopausia se celebra todos los años el 18 de octubre. El día fue designado por la Sociedad Internacional de Menopausia (IMS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) para crear conciencia sobre la menopausia y las opciones de apoyo para mejorar la salud y el bienestar de las mujeres en la mediana edad y más allá. Se anima a las organizaciones, profesionales y mujeres a participar en esta campaña global de sensibilización compartiendo nuestros recursos educativos, organizando eventos e interactuando con publicaciones en las redes sociales. Este kit de herramientas le permitirá compartir y promover sus actividades con una audiencia global.

## Tema para el 2021

El tema elegido por el IMS para el Día Mundial de la Menopausia 2021 es Salud Ósea.

¿Qué entendemos por "salud ósea"?

El hueso es un tejido vivo con su propia sangre y suministro de nervios. El núcleo del hueso es lo suficientemente fuerte como para resistir la fractura al caer desde la altura de su cuerpo, pero es lo suficientemente liviano para moverse con facilidad. Una estructura esquelética saludable mantiene su cuerpo intacto.

El hueso se renueva constantemente. Las células de su cuerpo eliminan el hueso viejo y lo reemplazan con hueso nuevo. En los huesos sanos, antes de la menopausia, la producción de hueso nuevo es mayor que la extracción de hueso viejo. Lo contrario sucede después de la menopausia cuando los ovarios detienen la producción de la hormona estrógeno. Esto conduce a una mayor eliminación de hueso, lo que disminuye la resistencia de los huesos. Otros cambios relacionados con la edad también afectan la salud ósea.

Las personas viven más y, por lo tanto, la mala salud ósea está aumentando. Esto puede tener un impacto en el funcionamiento diario, la calidad de vida, la capacidad para vivir de forma independiente y la esperanza de vida. Esto también representa una carga para los sistemas de atención de la salud. La dieta, el ejercicio y la reducción del riesgo de caídas pueden ayudar a mantener huesos sanos.

# Manténgase involucrado

Hay muchas formas en las que Usted puede participar. A continuación encontrará algunas ideas:

1) Reserve la fecha y únase a IMS y a nuestros socios globales para celebrar el #worldmenopauseday el 18 de octubre.

2) Lea, mire, escuche y comparta los recursos educativos multimedia para aumentar su conocimiento sobre la salud ósea y la menopausia.

3) Comparta los gráficos del Día Mundial de la Menopausia en sus cuentas de redes sociales usando los hashtags a continuación y etiquetando el IMS en sus publicaciones:

#SOY S

#menopausa

# worldmenopauseday2021

4) De un “Me Gusta’ y comparta las cuentas de redes sociales del Día Mundial de la Menopausia de IMS y las publicaciones del Día Mundial de la Menopausia.

IMS Facebook <https://www.facebook.com/Intmenopausesociety/> @intmenpausesociety

Twitter de IMS <https://twitter.com/intlmenopause?lang=en> @IntlMenopause

IMS Instagram InternationalMenopauseSociety @internationalmenopausesociety

IMS LinkedIn <https://www.linkedin.com/company/internationalmenopausesociety>

5) Genere conciencia en su lugar de trabajo o en su comunidad local. Las ideas para actividades que se pueden organizar en línea o en forma presencial incluyen:

- Una sesión de almuerzo y aprendizaje para ver y discutir los recursos educativos; o
- Una clase de ejercicios que incluye ejercicios de soporte de peso (por ejemplo, caminar), ejercicios de equilibrio y / o entrenamiento de fuerza para la construcción de músculos.

6) Háganos saber cómo está celebrando el Día Mundial de la Menopausia etiquetándonos en sus publicaciones en las redes sociales.

#SOY S

#menopausa

# Recursos

Para Profesionales en Salud	Para Mujeres
<a href="#">Link to White Paper</a> <a href="#">Link to October Webinar on Bone Health</a> <a href="#">Link to 1:1 Interview (professionals)-video and podcast</a> <a href="#">Link to Poster</a> <a href="#">Link to Women's Leaflet</a> <a href="#">Link to WMD logo</a> <a href="#">Link to social media graphics</a>	<a href="#">Link to Poster</a> <a href="#">Link to Women's Leaflet</a> <a href="#">Link to 1:1 Interview (women)-video</a> <a href="#">Link to 1:1 Interview (women)-podcast</a> <a href="#">Link to WMD logo</a> <a href="#">Link to social media graphics</a>