

Por tu salud, muévete
Día Mundial de la Salud 2002

Propongo que el tema del Día Mundial de la Salud 2002 sea "En forma para la salud". Se trata de dar especial notoriedad a las alternativas de que disponen los individuos y comunidades para influir en su propia salud y bienestar.

Dra. Gro Harlem Brundtland
54ª Asamblea Mundial de la Salud
12 de mayo de 2001

Mediante el proceso del Día Mundial de la Salud (DMS), la OMS aspira a promover un debate sanitario mundial sobre el cambio epidemiológico observado en la evolución de la carga mundial de morbilidad y sobre los factores que alimentan esa tendencia. En la mayoría de las regiones del mundo, las enfermedades no transmisibles han pasado a convertirse en una importante epidemia. Esto se debe en parte a la rápida transición hacia estilos de vida que conducen a reducir el ejercicio físico, a modificar el régimen alimenticio y a consumir más tabaco. Este fenómeno se observa en todas las sociedades, ya sean ricas o pobres, desarrolladas o en desarrollo.

La pobreza, la violencia, la rápida transformación social y económica, la falta de educación, la inadecuación de los servicios de salud o su inexistencia y la falta de una clara orientación de política contribuyen tanto al aumento de los casos de cáncer, diabetes y enfermedades cardiovasculares como al SIDA y al paludismo. La OMS cree que ha llegado la hora de centrar el debate mundial tanto en la prevención como en los medios curativos. Dando mayor prioridad a la prevención, todos los responsables de la salud pública saldrán beneficiados.

La falta de ejercicio físico es una causa importante de enfermedades cardiovasculares, de diabetes y de obesidad. La OMS estima que la inactividad física conduce a más de 2 millones de defunciones al año. Probablemente, una tercera parte de los cánceres pueden prevenirse adoptando una alimentación sana, manteniendo un peso normal y haciendo suficiente ejercicio a lo largo de toda la vida. Según estimaciones, nada menos que el 80% de las cardiopatías coronarias prematuras se deben a la falta de ejercicio físico unida a una alimentación inadecuada y al tabaquismo. En países tan diversos como China, Finlandia y los Estados Unidos de América, distintos estudios han mostrado que incluso un cambio relativamente moderado del modo de vida es suficiente para prevenir casi un 60% de los casos de diabetes del tipo 2.

Con objeto de llamar la atención de las instancias normativas, de los responsables de la salud pública y de la sociedad civil sobre estos problemas, la Dra. Gro Harlem Brundtland, Directora General de la Organización Mundial de la Salud, ha anunciado que en 2002 el DMS pondrá de relieve la importancia de una buena forma física y de llevar una vida sana. Las actividades que se desarrollen ese día en todo el mundo girarán en torno al tema de la necesidad del ejercicio físico y de sus efectos beneficiosos.

El ejercicio físico puede ser una manera práctica de conseguir, tanto directa como indirectamente, numerosas ventajas para la salud. Puede reducir la frecuencia de la violencia entre los jóvenes, favorecer estilos de vida sin tabaco y disminuir ciertos comportamientos de riesgo como son las relaciones sexuales no protegidas o el consumo de drogas ilícitas. Asimismo, puede atenuar la sensación de aislamiento y de soledad entre los ancianos y mejorar su agilidad física y mental.

El DMS 2002 se celebrará en numerosos contextos: escuelas y lugares de trabajo, estadios y barrios urbanos. La fraternidad internacional del deporte, representada por la Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA) y el Comité Olímpico Internacional (COI), está ya vinculada con las actividades desarrolladas por la OMS, de forma que la Copa Mundial de Fútbol de 2002, en Corea y el Japón, y los Juegos Olímpicos de Invierno, en Salt Lake City, van a ser acontecimientos de promoción de la salud.

El DMS 2002 se celebrará principalmente en Sao Paulo (Brasil), poniéndose así de relieve el éxito de AGITA SAO PAULO. En el marco de este programa modelo, numerosas organizaciones han movilizado ya a gran número de jóvenes y de personas mayores, que "se mueven" para conservar la salud. Ese modelo ha

inspirado también el lema del DMS 2002: "Por tu salud, muévete". Se exhorta así a las ciudades, las aldeas y los municipios a unirse a ese movimiento del DMS en pro de una vida sana organizando sus propias actividades.

El grupo orgánico NMH, bajo la dirección del Dr. Derek Yach, Director Ejecutivo, junto con el Dr. Pekka Puska, Director de Promoción de la Salud y Prevención de las Enfermedades No Transmisibles, y la Sra. Chitra Subramaniam-Duella, Coordinadora de Análisis de Políticas y Comunicaciones, encabezará este esfuerzo mundial con la contribución de todos los sectores de la OMS. La Coordinadora del DMS 2002 es la Sra. Elena Subirats (subiratse@who.int). Es la persona de enlace para todos los contactos con las regiones y con los asociados exteriores.