**Día Mundial de la Salud: Construir un mundo más justo y saludable**

*Este 7 de abril se celebra el Día Mundial de la Salud, y la* [*Organización Mundial de la Salud (OMS)*](https://www.who.int/es/campaigns/world-health-day/2021) *este año invita a unirnos a una nueva campaña: “****construir un mundo más justo y saludable”.***

Un poco de historia

La [OMS](https://www.who.int/es/about) inicia su labor el 7 de abril de 1948 y a tan solo dos años de su creación (1950) entra en vigor la celebración del Día Mundial de la Salud. Desde entonces, [cada año la OMS](https://www.minsal.cl/dia-mundial-de-la-salud-2016/) elige un tema vinculado a un área prioritaria de la Salud Pública para así aprovechar la instancia y promover la participación en actividades que mejoren la salud.

El objetivo de esta [organización](https://www.who.int/es/about) se centra en “Construir un futuro mejor y más saludable para las personas de todo el mundo”. Además, apoya a los gobiernos de los Estados Miembros a mejorar las condiciones de salud en todos los países.

El lema de este año es *“****construir un mundo más justo y saludable”.*** Se instaura ante la realidad que ha desnudado el COVID-19, donde se ha visto la dificultad de acceso a la salud de las personas que viven con escasos recursos.

Con esta campaña la OMS busca instar a los [líderes](https://www.who.int/es/campaigns/world-health-day/2021) mundiales a monitorear las desigualdades en materia de salud y a garantizar que todas las personas puedan acceder a servicios de salud de calidad cuando y donde lo necesiten.

Nosotros podemos aportar desde nuestra realidad cuidando hoy más que nunca nuestra salud…, pero ¿sabemos qué es salud?

La OMS define [Salud](https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions) como «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». La cita procede del Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, que fue adoptada por la Conferencia Sanitaria Internacional, celebrada en Nueva York del 19 de junio al 22 de julio de 1946, firmada el 22 de julio de 1946 por los representantes de 61 Estados (Official Records of the World Health Organization, Nº 2, p. 100), y entró en vigor el 7 de abril de 1948.

Por lo tanto, contempla el [estado saludable de la persona](https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/prevencion-salud/san041834wr.html) desde el punto de vista de la calidad de vida y no simplemente desde la manifestación de síntomas o el padecimiento de enfermedades.

De ahí que estar sano, sentirse sano, no se defina por el hecho de no estar enfermo, sino contemplando una visión más amplia que abarca las múltiples facetas del desarrollo humano.

**Qué hacer para cuidar nuestra salud**

Es importante tener una actitud vital, positiva y preocupada de nuestro entorno social, físico y mental.

Algunas ideas que podríamos seguir:

* Llevar una dieta variada y equilibrada que provea los nutrientes y calorías necesarios para mantenernos sano.
* Hidratarnos regularmente, ingerir líquido al menos 2 litros al día.
* Dormir un número de horas suficiente, lo recomendado es 8 horas diarias.
* Ir a las revisiones médicas habituales y no automedicarse.
* Lavarse las manos a menudo con agua y jabón.
* Practicar ejercicio físico de manera regular.
* Moderar el consumo del alcohol y evitar el tabaco.
* Ser positivo. El optimismo es un gran aliado contra la depresión y la ansiedad.
* Reforzar los círculos sociales. Estar con otras personas, familiares o amigos ayuda a relajarse y a reducir el estrés.
* Buscar apoyo en los demás y ser un apoyo cuando otro lo necesite.
* Organizar bien el tiempo dando lugar a todo: trabajo, familia, deporte, amigos, hobbies, etc.
* Relajarse. Escuchar música, bailar, leer, dibujar o lo que más te guste.

Invitamos a todos a seguir alguna de nuestras ideas o, si deseas, compartir las tuyas para así poder fomentar el cuidado de nuestra salud. Sigue los consejos de las autoridades sanitarias, el cuidado individual es parte del cuidado de nuestra comunidad.