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

Este 07 de abril se celebra el día mundial de la salud, y la Organización Mundial de la Salud (OMS) este año, invita a unirnos a una nueva campaña para construir un mundo más justo y saludable. Pidiéndole a los líderes que garanticen que todas las personas tengan unas condiciones de vida y de trabajo que favorezcan la buena salud. Al mismo tiempo, instándolos 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 los necesiten. (1)

Un poco de historia

En el año 1948, la Asamblea Mundial de la Salud proclamó el 7 de abril como Día Mundial de la Salud. Esta fecha fue escogida en conmemoración a la fundación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y con la necesidad de crear conciencia sobre las enfermedades mortales mundiales y crear hábitos sanos en las personas.

La celebración de este día se lleva a cabo desde el 7 de abril de 1950 y anualmente se escoge un tema que esté basado en las necesidades y sugerencias que realizan los Estados miembros.

En los últimos años, las campañas de la OMS han trabajado para fomentar que la sanidad llegue a todos los rincones del planeta, posibilitando que las personas puedan tener la atención sanitaria cuando lo necesitan en el seno de su comunidad, que no tengan que desplazarse largas distancias para obtenerla, y que sea asequible para las familias. (2)

Cómo se celebra el Día de la Salud

Durante este día se realizan diversas actividades a nivel mundial según el tema del año, entre ellas:

* Simposios, talleres y charlas relacionadas o adaptadas al tema anual.
* Visitas a museos de historia de la medicina.
* Difusión de material informativo de la OMS a través de medios y redes sociales.
* Realización de convenios entre países relacionados con la salud pública.
* Promoción de la salud en instituciones educativas.
* Campañas en hospitales y centro de salud para informar a la población. (2)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. <https://www.who.int/es/campaigns/world-health-day/2021>
2. https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-salud

¿Sabemos bien que es salud?

La definición de salud dada por la Organización Mundial de la Salud en 1948 es la siguiente: "La salud es un estado de bienestar físico, mental y social completo, y no meramente la ausencia del mal o la enfermedad". Por lo tanto, contempla el estado saludable de la persona desde el punto 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. (3)

Que hacer para cuidar nuestra salud

Es importante para cuidar nuestra salud el tener una actitud vital, positiva y preocupada de nuestro entorno tanto social, físico y mental.

Algunas ideas que los invitamos a seguir son:

* Seguir una dieta variada y equilibrada, que nos provea de los nutrientes y calorías que nuestro organismo necesita para mantenerse sano.
* Hidratarnos regularmente, ingiriendo líquido abundante, al menos 2 litros diarios
* Dormir un número de horas suficiente, lo recomendado es 08 horas diarias
* Ir a las revisiones medicas habituales y no se automedique.
* Lávate 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
* Organizarse bien el tiempo dando lugar a todo trabajo, familia, deporte, amigos, hobbies, etc.
* Relajarse, escuchar música, bailar, leer, dibujar o lo que más le guste. (4)

Te invitamos este día a seguir alguna de nuestras ideas o compartirnos las tuyas, para así poder fomentar el cuidado de nuestra salud. Además de seguir todos los consejos de las autoridades sanitarias, el cuidado individual nos hace parte del cuidado de nuestra comunidad.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/prevencion-salud/san041834wr.html>
2. https://cinfasalud.cinfa.com/p/como-cuidar-nuestra-salud/